Педагогический опыт
инструктора по физической культуре
структурного подразделения Детский сад № 11 комбинированного вида»
МБДОУ «Детский сад «Радуга» комбинированного вида»
Рузаевского муниципального района
Тюнякиной Ольги Михайловны

I Введение

Тема педагогического опыта: «Использование фитнес – технологий в системе физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ»

Сведения об авторе

Фамилия, имя, отчество: Тюнякина Ольга Михайловна

Образование: высшее, г. Саранск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Мордовский государственный педагогический институт имени М.Е. Евсевьева». 28.01.2013г. КТ № 31194. Организатор – методист дошкольного образования, по специальности «Педагогика и методика дошкольного образования».

Курсы повышения квалификации:

Программа "Совершенствование профессионального мастерства инструктора по физической культуре ДОО в соответствии с современными требованиями", в объеме 72 ч., ГБУ ДПО РМ "Центр непрерывного повышения профессионального мастерства педагогических работников - "Педагог 13.ру", 2020 г.

Программа "Инструктор по физической культуре в детском саду: содержание и технологии профессиональной деятельности"", в объеме 72 ч., ГБУ ДПО РМ "Центр непрерывного повышения профессионального мастерства педагогических работников - "Педагог 13.ру", 2023 г.

Место работы: структурное подразделение «Детский сад № 11 комбинированного вида» МБДОУ «Детский сад «Радуга» комбинированного вида» Рузаевского муниципального района.

Педагогический стаж: общий / педагогический стаж – 28 / 9 лет, в данной организации - 9 лет.

Актуальность

Стремительные темпы развития общества предъявляют возрастающие требования к людям и их здоровью, однако в последние годы наблюдается заметное ухудшение состояния здоровья детей. Это связано со многими факторами. Помимо неблагоприятных климатических характеристик, экологическая ситуация также негативно влияет на здоровье.

В настоящее время, по данным Минздрава РФ, только 14% из каждой тысячи детей до 15 лет можно считать практически здоровыми, 50% имеют выраженные проблемы со здоровьем, такие как: сердечно-сосудистые заболевания, ожирение, нарушения опорно-двигательного аппарата, речь, зрение, координация движений, функция дыхания, остальные 35% страдают хроническими заболеваниями. Практика показывает, что медицина в одиночку не может решить проблему сохранения и укрепления здоровья детей. Как сказал знаменитый мыслитель Торквато Тассо: «Движение может заменить любое терапевтическое средство по его действию, но все терапевтические средства в мире не могут заменить действие движения».

В соответствии с Законом РФ «Об образовании» (ст. 32) образовательное учреждение несет ответственность за жизнь и здоровье детей. В. А. Сухомлинский написал: «Я не боюсь еще и еще раз повторять: забота о здоровье ребенка – это важнейший труд педагога. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, прочность знаний, вера в свои силы».

Весьма актуальной стала проблема поиска эффективных средств укрепления здоровья ребенка и коррекции недостатков его физического развития. Еще одним важным аспектом является профилактика заболеваний и стимуляция физической активности, которая играет важную роль в физическом, интеллектуальном и эмоциональном развитии ребенка. Актуальность моей темы заключается в стремлении использовать новые подходы в организации занятий по улучшению здоровья детей дошкольного возраста. Приоритетным направлением стало внедрение фитнес-технологий в систему физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении.

Основная идея

Детский фитнес способствует формированию правильной осанки и моторики, а также улучшает общее физическое состояние детей. Занятия помогают детям укрепить здоровье, повысить иммунитет и привить привычку к здоровому образу жизни. На физкультурных занятиях я использую различные игровые элементы, музыку, ритмические упражнения и танцы. Вместе с детьми мы создаем энергичную и веселую среду, поощряющую их активность и участие. Основная идея заключается в ведении на занятиях элементов массажа и релаксации для снятия мышечного и эмоционального напряжения у детей. Очень важно, чтобы занятия были разнообразными и интересными, именно поэтому я постоянно обновляю и расширяю свой арсенал фитнес-техник и упражнений. Также я учитываю индивидуальные особенности детей, их возраст и физические возможности.

Результаты моей работы уже видны: дети стали более активными, легко переносят физические нагрузки и проявляют больший интерес к участию в занятиях. У них улучшилась координация движений, они стали более гибкими и выносливыми. Кроме того, дети стали более эмоционально отзывчивыми, у них повысился уровень самооценки и самодисциплины.

В целом, моя работа по применению фитнес-технологий для детей дошкольного возраста способствует улучшению их физического и эмоционального состояния, помогает им развивать свои способности и формировать здоровый образ жизни.

Теоретическая база

Проведённый анализ направлений детского фитнеса свидетельствует о том, что основой для их развития явились различные виды оздоровительной гимнастики. Занимаясь фитнесом сама, в целях самообразования, я познакомилась с методической литературой: Сулим Е.В. «Детский фитнес» Физическое развитие детей 3 – 7 лет. «Игровой стретчинг» - занятия по физической культуре в ДОУ под редакцией Е. В. Сулим, «Фитнес в детском саду» - программа и конспекты под редакцией О. Н. Рыбкиной и Морозовой, Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина Степ – аэробика «Топ – топ» для дошкольников. Учебно – методическое пособие 4 -7 лет.

Согласно данным исследований Ю.В. Менхина и А.В. Менхина (2002), определён 31 вид оздоровительной гимнастики, исторически уже признанных традиционными, многие из которых в последнее время получили распространение и в детских фитнес - программах. Материалы по применению фитнес - технологий с детьми дошкольного возраста широко представлены в трудах Т.Т. Ротерс (1986), Ж.Е. Фирилёвой (1987, 1988, 1994, 1995, 1996, 2000, 2006), Т.С. Лисицкой (1987, 1994), В.Н. Кряж, Э.В. Ветошкиной, Н.А. Боровской (1987), Н.В. Яружного (1988, 1989), В.В. Матова, М.А. Матовой, И.Н. Шаробаровой (1989), Н.В. Казакевич, Е.Г. Сайкиной, Ж.Е. Фирилёвой (2001) и др.

В 1990-х годах появляются такие инновационные направления физкультурно-оздоровительной деятельности как: ритмопластика, танцевально-игровая гимнастика «Са-

Фи-Дансе», детская аэробика, игровой стретчинг, лечебно-профилактический танец, фитбол-гимнастика и др., что и составляет в настоящее время основу программ по детскому фитнесу.

Научно - методическое обоснование детской аэробики представлено в работах Т.С. Лисицкой, Л.В. Сидневой (2002), С.В. Колесниковой (2005) и др.; двигательного игротренинга – у А.А. Потапчук, Т.С. Овчинниковой (2003); фитбол-аэробики – у Е.Г. Сайкиной, С.В. Кузьминой (2006, 2008); лечебно-профилактического танца «Фитнес-Данс» – у Ж.Е. Фирилёвой, Е.Г. Сайкиной (2005). Определение эффективности занятий ритмической гимнастикой и детской аэробикой и их влияние на физическое развитие, двигательную подготовленность детей разного возраста обосновано в диссертационных исследованиях С.Б. Шармановой (1995), Е.Г. Кирилловой (1997), Е.В. Чернобыльской (1999), М.В. Мельничук (2001), М.В. Кузьменко (2002), Е.Ю. Скачковой (2002) и многих др.

С 1985 года комплексы упражнений ритмической гимнастики, а в дальнейшем и различные виды аэробики находят своё место и в программах по физической культуре. Исходя из вышесказанного, можно констатировать, что детский фитнес в России активно развивается.

Осуществление оздоровительной работы с детьми невозможно без основ теории методики физического воспитания дошкольников. Большую роль в моей работе сыграли такие исследователи как Г. Ю. Козловская, А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаева, Т. И. Осокина, Е. Н. Вавилова, Э. Я. Степаненкова. Исследования учёных в области дошкольной педагогики В. И. Логиновой, Т. И. Бабаевой, Н. А. Ноткиной, С. А. Козловой, Е. А Лобановой, Е. А. Урунтаевой. Исследования детской психологии А. Н. Леонтьева, А. В. Запорожца, В. С. Мухиной.

Фитнес-технологии в работе с дошкольниками предоставляют широкий спектр возможностей для здоровья и развития детей. Они помогают улучшить физические параметры детей, такие как выносливость, гибкость, силу и координацию движения. Занятия фитнесом также способствуют развитию опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки и улучшению общей физической подготовки.

Фитнес-технологии также оказывают положительное влияние на психологическое развитие детей. Они помогают снизить уровень нервного напряжения, повысить самооценку и уверенность в себе, а также развить эмоционально-волевую сферу.

Одним из главных преимуществ фитнеса для дошкольников является возможность сочетать физическую активность с игрой. Такие занятия интересны и увлекательны для детей, что стимулирует их активность и самостоятельность. Игра становится средством развития навыков и умений, а также способствует социализации и общению с другими детьми.

Поэтому использование фитнес-технологий в работе с дошкольниками позволяет эффективно заботиться и развивать детей не только физически, но и психологически. Занятия фитнесом способствуют улучшению физической подготовки, развитию навыков и умений, развитию эмоционально-волевой сферы и социализации детей дошкольного возраста.

Новизна

Фитнес-технологии в детском саду могут включать в себя различные физические упражнения, игры, танцы, йогу и другие формы активного движения. Они помогают развивать у детей координацию, гибкость, силу и выносливость.

Одним из основных преимуществ фитнес-технологий является их способность повышать мотивацию детей к занятиям физической культурой. Использование

разнообразных и интересных занятий помогает привлечь внимание детей и сделать физическую активность более привлекательной и увлекательной. Это позволяет не только достичь поставленных образовательных целей, но и улучшить здоровье детей.

Фитнес-технологии снижают утомляемость и повышают работоспособность во время физической активности, помогает укрепить и сохранить здоровье. Регулярная физическая активность также помогает улучшить качество двигательных навыков у детей. Однако я считаю, что новизной этого направления являются занятия, способствующие формированию здоровой психики у детей. Физическая активность помогает расслабиться, улучшить настроение и снять стресс. Дети, занимающиеся фитнесом, могут лучше справляться с эмоциональными стрессами и иметь более стабильное психическое состояние. Это очень важно для их благополучия и общего состояния здоровья.

Таким образом, внедрение фитнес-технологий позволяет достичь основных целей образовательной программы и улучшить физические качества детей. Они не только повышают мотивацию и работоспособность, но и способствуют здоровью, развитию моторики и здоровой психики. Это делает фитнес-технологии очень ценным инструментом в образовательном процессе детского сада.

II. Технология опыта

На занятиях с использованием фитнес-технологий я стараюсь создать атмосферу веселья и игр, чтобы детям было приятно посещать занятия и активно участвовать. Это способствует вовлечению детей, повышает их мотивацию и интерес к физической активности.

Я также стремлюсь улучшить физические способности детей, развивать их мышцы, гибкость, выносливость, координацию и скорость. Для этого я включаю в программу тренировок различные упражнения и игры, способствующие развитию этих качеств.

Основная цель моего педагогического опыта – создание условий для повышения мотивации детей к систематическим занятиям физической культурой, развития физических качеств и укрепления здоровья дошкольников с помощью фитнес-технологий.

Занятия с использованием фитнес-технологий позволяют решить следующие задачи:

1. Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
2. Улучшить физические способности (развить мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию);
3. Развивать и функционально совершенствовать дыхательную, кровеносную, сердечно-сосудистую и нервную системы организма;
4. Развивать умственные качества: внимание, память, воображение, умственные способности;
5. Создать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
6. Развивать умение выражать эмоции, свободу и творчество в движении;
7. Повысить интерес к физическому воспитанию.

Спектр фитнес-технологий, который я использую в работе с детьми, разнообразен и включает в себя:

«Зверобика» – это веселая и интересная имитационная аэробика для детей раннего возраста; развивает воображение и фантазию.

«Логоаэробика» – физические упражнения с одновременным произнесением звуков и четверостиший; развивает у ребенка координацию движений и речи.

«Шаг за шагом»: освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики.

«Бэби-топ» – упражнения для укрепления свода стопы, незаменимы для детей с развивающимся плоскостопием.

«Фитбол-аэробика» – это триумф оздоровительных видов аэробики. Его популярность основана на его отличительных характеристиках: эффективности, доступности, эмоциональной ценности и визуальной привлекательности.

В оздоровительных целях мячи использую как: опору, предмет (для ОРУ, массажер (в парных упражнениях), препятствие, отягощение, ориентир, амортизатор и тренажер (при развитии силовых способностей мышц рук и ног, развитии функции равновесия).

В задачи фитбол - аэробики входит поэтапное освоение двигательных элементов и навыков.

1. ЭТАП включает в себя задачи:

1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.
2. Обучить правильной посадке на фитболе.
3. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).

2 ЭТАП - основные задачи:

1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.
2. Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).
3. Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.
4. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

3 ЭТАП включает основные задачи:

1. Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.

4 ЭТАП- основная задача: совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

5 Этап включает в себя - показательные выступления детей на праздниках.

«Baby games» - подвижные игры, всевозможные конкурсы, эстафеты (важно для меланхоликов и флегматиков) и упражнения на развитие внимания и мелкой моторики.

«Степ – аэробика» - это целый комплекс различных упражнений, различные по темпу и интенсивности, идет работа всех мышц и суставов в основе которой ритмичные подъемы и спуски при помощи специальной платформы – степа. Ее выполняют под ритмическую музыку и сочетают с движениями рук и головы. Привлекая эмоциональностью и созвучием современным танцам, степ – аэробика позволяет исключить монотонность в выполнении движений, поддерживает хорошее самочувствие ребенка, его жизненный тонус.

Степ – аэробика – замечательное изобретение американского тренера по аэробике Джин Миллер. Когда-то она травмировала колено. Чтобы ускорить выздоровление, Джин решила тренироваться на ступеньках своего дома. Её подъемы и спуски дали поразивший её результат. И тогда Джин разработала новый вид аэробики с применением специальных невысоких платформ.

Организация занятий степ-аэробикой в нашем образовательном учреждении происходит: в форме занятий физкультуры (такие занятия проводятся раз в два месяца по 25-30 минут); в виде «степ блоков», используемых на занятиях физкультуры продолжительностью 10-12 минут; в форме открытых мероприятий.

Подготовительная часть при организации занятий степ-аэробикой проходит в обычном режиме, но иногда и в качестве оборудования для выполнения упражнений я использую ступенчатые платформы: ходьбу и бег между ними, перешагивание через них.

Основная часть занятия включает блок «степ-тренинг», включающий 5 – 7 упражнений на ступеньках с предметами или без них и 3–4 силовых упражнения (работа с собственным весом с использованием степ-платформы). В конце основной части занятия я провожу подвижные игры и игры, где оборудованием служат ступенчатые площадки. Такие игры представлены в картотеке «Подвижные игры с тренажерами».

Заключительная часть занятий завершается малоподвижными играми, серией дыхательных упражнений и растяжкой для восстановления детей после тренировки.

В конце учебного года итогом таких занятий является показательное мероприятие для родителей.

Поскольку ступенчатые платформы – это очень дорогое оборудование, мы закупили строительные материалы и вместе с педагогами изготовили их своими руками. Размеры: (высота – 10см, длина – 60, ширина – 30; высота ножки – 7 и ширина – 4см).

«Танцевальная аэробика» - комплекс упражнений, которые выполняются под музыкальное сопровождение. В своей основе танцевальная аэробика представляет собой разновидность аэробики средней интенсивности. Она не предполагает, что при выполнении упражнений будет использоваться специальное оборудование. В танцевальной аэробике нет упражнений выполняемых на коврике в положении лежа, так как она включает в себя элементы гимнастики, ритмических движений, благоприятно влияет на эмоциональную сферу, вырабатывает командный дух, взаимопонимание.

Детская йога» - благотворно влияет на психоэмоциональное состояние. Если ребенок неусидчив, гиперактивен, йога поможет научиться сдержанности.

«Игровой стретчинг

Что же такое стретчинг?

Само слово «стретчинг» в переводе от английского слова «stretch» – растягиваться.

Это комплекс упражнений для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий. Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность. Игровой стретчинг я применяю как в основной части занятий после 3-4 упражнений с интенсивной нагрузкой, так и в конце занятий. Включаю их в малоподвижные игры и сюжетно-игровые, сочетая с художественным словом, что значительно повышает интерес детей к выполнению таких специфических упражнений. Для этого мною была создана картотека «Веселый стретчинг», куда входят комплексы упражнений и наглядное пособие (карточки, где упражнения изображены в виде картинок).

Например: при рассказе определенного сюжета, детям показываются карточки, после чего они выполняют упражнения.

В основу стретчинга входит:

- медленное и плавное выполнение упражнений;
- расслабление мышц;
- правило ровной спины;
- спокойное дыхание;
- регулярное выполнение упражнений.

«Силовая гимнастика» – это относительно новый вид развития фитнеса. Основными компонентами силовой гимнастики являются: выполнение упражнений с специально подобранным комплектом оборудования (дозируемыми гантелями от 300 г. до 1 кг, кеглями, гимнастическими палками, мячами большого диаметра) и упражнений со своим весом (отжимание, подтягивание, пресс, угол). Нагрузка подбирается с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Комплексы силовой направленности с использованием оборудования представлены в картотеке и используются мной при организации основной части занятия и утренней гимнастики в оздоровительных целях.

<u>III Результативность опыта</u>

Сравнивая результаты практической деятельности, подтверждается эффективность использования разработанной системы внедрения фитнес-технологий в физкультурно-оздоровительную работу в ДОУ. Дети стали выносливее, быстрее в различных видах деятельности, гибче, сильнее, повысились умственные способности и выносливость, дети стали более выдержанными и внимательными. На основании диагностики детей можно сказать, что проведенная работа в этом направлении свидетельствует о том, что за 2022-2023 учебный год произошли качественные изменения.

После работы с дошкольниками у детей возрос интерес к физическому воспитанию, они стали посещать спортивные секции, активно участвовать в спортивных мероприятиях и занимать призовые места.

Так, 10 февраля 2023 года, в детско-юношеской спортивной школе города Рузаевки воспитанники нашего детского сада приняли участие в Фестивале Всероссийского комплекса физической культуры и спорта «Готовы к труду и обороне» и получил следующие награды:

Иванова Дарья – диплом, золотой знак отличия;

Фролов Артем – диплом, золотой знак отличия;

Бондарева Полина – диплом. Серебряный знак отличия;

Ковалев Арсений – диплом, серебряный знак отличия;

Кузьмина Полина – диплом, серебряный знак отличия;

Сонин Егор – диплом, серебряный знак отличия.

Результаты работ, проведенных в этом направлении, я представила на методических объединениях, научно-практических конференциях, семинарах и конференциях:

- 01.12.2020 года в структурном подразделении «Детский сад №10 комбинированного вида» МБДОУ «Детский сад «Радуга» комбинированного вида» Рузаевского муниципального района на методическом объединении для инструкторов по физической культуре Рузаевского муниципального района выступила с докладом «Использование здоровьесберегающих технологий на занятиях физической культуры в ДОУ»
- 07.02.2020 года в ГБУ ДПО РМ «Центр непрерывного повышения профессионального мастерства педагогических работников «Педагог 13.ру» приняла участие на образовательном форуме и выступила с темой «Двигательная активность дошкольников»
- 19.03.2020 года в ФГБОУ ВО «Мордовский государственный педагогический институт им. М.Е.Евсевьева» (56-е Евсевьевские чтения), приняла участие на Межрегиональном научно-практическом семинаре и выступила с докладом на тему

«Современные подходы к организации разных видов деятельности дошкольников в процессе физического воспитания»,

- 16.04.2021 года в ФГБОУ ВО «Мордовский государственный педагогический институт им. М.Е. Евсевьева» (56-е Евсевьевские чтения) представила работу на Межрегиональной научно – практической конференции «Использование здоровьесберегающих технологий на занятиях физической культуры»
- 15.04.2022 года в ГБУ ДПО РМ «Центр непрерывного повышения профессионального мастерства педагогических работников «Педагог 13.ру, на I Республиканском фестивале здоровья для педагогов дошкольных образовательных организаций и учителей начального общего образования представила постерный доклад «Детский фитнес – как один из способов здоровьесбережения»
- 10.02.2023 года в ГБУ ДПО РМ «Центр непрерывного повышения профессионального мастерства педагогических работников «Педагог 13.ру» за круглым столом выступила с темой «Детский фитнес – одна из инновационных здоровьесберегающих технологий физического воспитания дошкольников»
- 16.02.2023 года в структурном подразделении «Детский сад №11 комбинированного вида» МБДОУ «Детский сад «Радуга» комбинированного вида» Рузаевского муниципального района на педагогическом совете выступила с докладом на тему «Фитнес-технологии как средство совершенствования физического развития детей дошкольного возраста»,
- 18.05.2023 года в структурном подразделении «Детский сад №16 комбинированного вида» МБДОУ «Детский сад «Радуга» комбинированного вида» Рузаевского муниципального района на методическом объединении для инструкторов по физической культуре представила долгосрочный проект «Фитнес для дошколят».

Делилась опытом и проводила мастер – классы с педагогами:

- 10.02.2021 года в «СП «Тат-Пишленский детский сад» МБДОУ «Детство» на методическом объединении для инструкторов по физической культуре провела мастер – класс «Современный подход к организации и проведению утренней гимнастики в ДОУ».
- 16.02.2023 года, в структурном подразделении «Детский сад № 11 комбинированного вида» МБДОУ «Детский сад «Радуга» комбинированного вида» Рузаевского муниципального района, с педагогами детского сада провела мастер – класс на тему «Степ-аэробика в работе с детьми дошкольного возраста».
- 09.02.2023 года, в ГБУ ДПО РМ «ЦНППМ «Педагог 13.ру» по программе практического занятия на КПК провела с педагогами мастер- класс «Степ – гимнастика – одно из направлений детского фитнеса в ДОУ».
- 18.05.2023 года, в структурном подразделении «Детский сад № 16 комбинированного вида» МБДОУ «Детский сад «Радуга» комбинированного вида» Рузаевского муниципального района, на методическом объединении для инструкторов по физической культуре провела мастер – класс « Волшебная ступенька».

Об успешности моей работы можно судить по участию в профессиональных конкурсах различного уровня:

- в 2022 году приняла участие в Муниципальном конкурсе «Лучшие практики дошкольного образования: инновации и традиции». Номинация: «Здоровый ребенок – здоровая нация!».
- в 2023 году приняла участие в Международном конкурсе педагогического мастерства «Здоровьесберегающие технологии в практике педагога» Номинация: сценарий мероприятия, название материала: «Веселая степ – аэробика».

- в 2023 году приняла участие в Международном творческом конкурсе «Физическое развитие детей дошкольного возраста» Номинация: «Здоровьесбережение», за публикацию «Фитнес для дошколят».
- в 2023 году, приняла участие в Муниципальном конкуре «Лучший педагогический проект среди педагогических работников ДОУ». Номинация «Индивидуальный педагогический проект».
- в 2023 году, приняла участие в Республиканский конкурс «Новое в образовании – 2023». Конкурсная работа «Использование элементов фитнес-технологий в физическом развитии дошкольников»

Таким образом, использование элементов фитнес-технологий в работе с дошкольниками способствует привлечению детей и их родителей к систематическим занятиям спортом, активному и здоровому досугу, формирует представление о фитнесе как о способе организации активного отдыха. Все это в конечном итоге положительно повлияло на развитие двигательной активности ребенка, развитие физических качеств и, в целом, благоприятно сказалось на состоянии здоровья детей.

Опыт, представленный в данной работе, может быть использован инструкторами по физической культуре, воспитателями дошкольных организаций, педагогам дополнительного образования, родителями детей дошкольного возраста.

IV Список литературы:

1.Кузина И. Степ – аэробика не просто мода // Обруч. – 2005. - № 1. – с. 40
2.Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009.
3.Погонцева Л. Скамейка – степ // Обруч. – 2003. - № 2. – с.33
4.Стрельникова Н. В. *«Степ – Данс»* - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика. – 2011. - № 1. – с. 6
5.Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 224 с.
6.Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.
7.Чудо-платформа / журнал «Обруч» № 6. 2008.
8.Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - М.: ТЦ Сфера, 2012.
9.Игошина Н. В. «Степ аэробика в детском саду: учебное пособие.- Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2016 Лисицкая Т. С., Сиднева Л. В. «Фитнес — аэробика» Москва, 2003
10.Федерация Аэробики России «Учебное пособие по аэробике на мячах» Москва.
11.Лисицкая Т. С., Сиднева Л. В. «Фитнес — аэробика» Москва, 2003
12.Рыбкина О. Н., Морозова Л. Д., «Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5–7 лет», -М.: АРКТИ, 2014