

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ «ДЕТСКИЙ САД
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА С ПРИОРИТЕТНЫМ
ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО
ПОЗНАВАТЕЛЬНО-РЕЧЕВОМУ НАПРАВЛЕНИЮ
РАЗВИТИЯ ВОСПИТАННИКОВ №116 «ФИАЛКА»

ЯР ЧАЛЛЫ ШӘҺӘРЕНЕН «МИЛӘУШӘ» 116 НЧЕ
БАЛАЛАРНЫҢ ТАНЫП БЕЛУ-СӨЙЛӘМ
ЮНӘЛеше БУЕНЧА ҮСЕШЕ ЭШЧӘНЧЕЛЕГЕН
ӨСТЕНЛЕКЛЕ ГАМӘЛГӘ АШЫРУЧЫ
ГОМУМУСТЕРЕШЛЕ БАЛАЛАР БАКЧАСЫ»
МУНИЦИПАЛЬ АВТОНОМИЯЛЕ МӘКТӘПКӘЧӘ
БЕЛЕМ БИРУ УЧРЕЖДЕНИЕСЕ»

Введено в действие
приказом заведующего
МАДОУ «Детский сад №116 «Фиалка»
от «31» 08 2023 г.
№ 331-02



«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий
МАДОУ «Детский сад № 116»
Г.Ф. Файзутдинова

Рассмотрено и утверждено
на заседании педагогического совета
Детский сад №116 «Фиалка»
от «31» 08 2023 г.
протокол № 1

**Программа
дополнительного образования
для детей 5 - 7 лет
«Аэробика – музыка, движение, здоровье!»**

срок реализации: 2 года

**Педагог дополнительного образования:
Ахметова Татьяна Евгеньевна,
инструктор по ФК
высшей кв. категории**

г. Набережные Челны
2023 г.

Содержание:

<i>№</i>	<i>Наименование разделов</i>	<i>Стр.</i>
1.	<i>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</i>	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи программы	6
1.3	Принципы создания программы	7
1.4	Значимые для разработки и реализации программы характеристики	7
1.5	Планируемые результаты программы	8
1.6	Педагогическая диагностика	9
2.	<i>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</i>	10
2.1.	Этапы подготовки детей	10
2.2	Структура построения занятия по аэробике	10
2.3	Методы и приемы обучения	11
2.4	Учебно-тематический план	11
2.5	Содержание программы	12
3.	<i>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</i>	13
3.1	Режим и продолжительность образовательной деятельности	13
3.2	Формы организации образовательной деятельности	13
3.3	Материально-технические условия для реализации программы	13
3.4	Литература	14

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Программа рассчитана на 2 года обучения, для детей 5 – 7 лет. Программа имеет физическую направленность. Программа кружка разработана с учетом возрастных и психологических особенностей детей 5 – 7 лет. Программа предназначена для детей от 5 до 7 лет по подгруппам: 25 минут – старшая группа (5-6 лет), 30 минут - подготовительная группа (6 - 7 лет).

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, шейпинг, каланетика, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайской гимнастики, йоги и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

Охватывая различные формы двигательной активности, аэробика удовлетворяет потребности различных социальных групп населения в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес-программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора.

Современная оздоровительная аэробика – это очень динамичная структура, которая постоянно пополняет арсенал используемых средств и методов тренировки. Основным средством являются физические упражнения, вспомогательными – естественные силы природы и гигиенические факторы.

Данная программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры, а кружковая работа строится на сотрудничестве педагога и ребенка.

Процесс формирования физической культуры особенно важен для детей старшего дошкольного возраста, т.к. этот период характеризуется активной познавательной деятельностью, интенсивным развитием интеллектуальной, эмоциональной сферы, становлением самосознания, освоением общечеловеческих ценностей.

В программе представлены различные здоровьезберегающие технологии:

классическая аэробика, танцевальная аэробика, степ - аэробика, силовая аэробика, стретчинг, коммуникативные игры, точечный самомассаж, дыхательные упражнения, релаксационные упражнения, элементы оздоровительной йоги, беседы о здоровье.

Кружок аэробикой органично соединяет в себе танцевальные и игровые упражнения, которые дети могут выполнить без видимых затруднений. Это позволяет не только подготовить наших детей к здоровому образу жизни, но и разовьет их творческое воображение в целях пропаганды здорового образа жизни.

Аэробика – одна из эффективных форм повышения двигательной активности детей, повышает функциональные возможности сердечно - сосудистой, нервной и дыхательной систем, развивают координацию и музыкальность, гибкость и пластику движений. При составлении комплексов аэробикой для дошкольников я учитывала не только уровень подготовленности детей, но и особенности психики, слабую координацию движений.

Поэтому комплексы доступны детям дошкольного возраста, с подобранной музыкой, а их содержание, в случае необходимости, можно передавать образно, в игровой форме. Детская аэробика поможет вашим детям развить двигательные навыки, улучшит их самочувствие и благоприятно скажется на общем морально-психологическом состоянии. Приобщение детей к кружку аэробикой позволит им в дальнейшем без боязни принимать участие в спортивных играх и соревнованиях. В конце разучивания каждого комплекса, проводится показательное занятие для родителей детей, занимающихся по данной программе. В конце учебного года проводится конкурс, в котором дети демонстрируют свое творчество в двигательных умениях и навыках.

Основные направления аэробики в детском саду:

Классическая (базовая) аэробика – это система общеразвивающих и танцевальных упражнений (энергообеспечение которых осуществляется за счёт использования кислорода) выполняемых под музыкальное сопровождение, объединенных в непрерывный комплекс, который направлен на работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Танцевальная аэробика – оздоровительная аэробика, аэробная часть занятий которой представляет собой танцевальные движения на основе базовых шагов. Овладения широким диапазоном танцевальных средств; освоение техники основных базовых танцевальных шагов. Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле.

Степ-аэробика – это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ-платформе, высота которой меняется в зависимости от уровня сложности упражнений. Степ-аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие, укрепляет мышечную систему, улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела, нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, помогает выработать хорошую осанку, красивые, выразительные и точные движения, способствует гармоничному развитию.

Силовая аэробика представляет собой комплекс упражнений, оказывающий максимальное влияние на мышцы верхнего плечевого пояса, живота, бедра и

ягодицы. Достоинствами таких тренировок является то, что в результате силовых упражнений происходит значительное ускорение обмена веществ, а также присутствует нагрузка на сердечно-сосудистую систему. Основу занятий обычной аэробикой составляют шаги, напоминающие танцевальные, в силовой же аэробике всякие танцевальные па отсутствуют. Здесь имеются только силовые упражнения, которые необходимо выполнять с легкими отягощениями, однако в быстром темпе. Таким образом ускоренный темп – это и есть аэробика, а определение «силовая» дается именно за счет применения отягощений

Стретчинг («растягивание») – освоение и овладение упражнениями на гибкость, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений. Ознакомление с релаксацией на занятиях оздоровительной аэробикой.

Актуальность: В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок. А также формирование мотивации физическими, аэробными упражнениями, в том числе к образовательной деятельности физической культуры. Одним из таких путей являются дополнительные образовательные деятельности по оздоровительной аэробике «Спортивная карусель».

Оздоровительная аэробика является сегодня лидером мирового спортивного движения, развивает двигательную подготовленность детей и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

Педагогическая целесообразность:

Данная программа направлена на развитие и поддержку физически способных детей и является подготовительным этапом для дальнейших занятий детей по спортивной аэробике, хореографии, по спортивной и художественной гимнастике и другим видам спорта.

Новизна программы:

Новизна данной программы заключается в том, что она включает новое направление в здоровьесберегающей технологии; оздоровительную аэробiku, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

Практическая значимость программы по оздоровительной аэробике состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Аэробика считается одним из звеньев в развитии координационных способностей и функциональных сил организма у детей дошкольного возраста и, как следствие, влияет на укрепление здоровья детей.

Дополнительные занятия по оздоровительной аэробике ориентированы на то, чтобы заложить в детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую

культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. В каждом комплексе решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, связки, которые необходимы для решения задач.

Программа по оздоровительной аэробике основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает упражнения привлекательными. Аэробика даёт возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Отличительные особенности программы по оздоровительной аэробике основаны на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Данная программа отличается от других программ тем, что образовательная деятельность проходит по нескольким видам оздоровительной аэробики (классическая аэробика, танцевальная аэробика, степ-аэробика, стретчинг, силовая аэробика).

Нормативно-правовой базой для разработки программы является:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон РФ от 07.02.1992г. №2300-1 «О защите прав потребителей»

3. Постановление правительства РФ от 15.08.2013г. № 706 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг».

4. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26).

5. Письмо Министерства образования РФ от 18.06.2003г. № 28-02-484/16 «О направлении требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей».

6. Устав ДОУ.

1.2. Цель и задачи Программы.

Цель: Содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами оздоровительной аэробики, степ-аэробики.

Задачи:

1. 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.

2. Развитие двигательных качеств и умений:

- развивать точность и координацию движений;
- развивать гибкость, пластичность;
- воспитывать выносливость;
- развивать умение ориентироваться в пространстве;
- обогащать двигательный опыт ребенка.

3. Развитие музыкальности:

- развивать способность слушать и чувствовать музыку;
- развивать чувство ритма;
- развивать музыкальную память.

4. Развитие психических процессов:

- развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление;
- тренировать подвижность и гибкость нервных процессов.

5. Развитие творческих способностей:

- развивать творческое воображение, фантазию;
- развивать способность к импровизации.

6. Воспитание нравственно-коммуникативных качеств личности:

- воспитывать активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость;
- воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

1.3. Принципы создания программы

1. Доступность:

- учёт возрастных особенностей;
- адаптированность материала к возрасту детей.

2. Систематичность и последовательность:

- постепенная подача материала от простого к сложному;
- частое повторение усвоенных упражнений и комплексов.

3. Наглядность;

4. Динамичность:

- интеграция программы в разные виды деятельности.

5. Дифференциация:

- учёт возрастных особенностей;
- учёт по половому различию;
- создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.

1.4. Значимые для разработки и реализации программы характеристики

Возраст детей, участвующих в реализации программы:

Участвуют в реализации этой программы дети старшего дошкольного возраста – с 5 до 7 лет.

Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста:

Старший дошкольный возраст (5—6 лет).

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требование к их качеству, больше внимания уделять развитию морально-волевых и психофизических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений.

Подготовительный к школе возраст (6—8 лет).

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самореализации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении задания. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат. У детей формируется потребности заниматься физическими упражнениями, развивается самостоятельность.

1.5. Планируемые результаты освоения программы:

1 год обучения:

- *умеет:* передавать в пластике характер музыки, игровой образ, выполнять упражнения, включающие одновременные движения рук и ног (однонаправленные и симметричные), выполнять упражнения одновременно со всеми, в соответствии с ритмом и темпом музыки, самостоятельно исполнять знакомые композиции;
- *имеет представление* об «Аэробике», как о виде спортивных танцев.

2 год обучения:

- *умеет:* изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения, точно и правильно выполнять упражнения, состоящие из разнонаправленных движений для рук и ног, сложные циклические виды движений, выразительно исполнять движения под музыку, находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки;
- *имеет представление* о разных направлениях аэробики (танцевальная, силовая, аква-аэробика, степ-аэробика, фитбол и т.д.), об ее оздоровительном значении.

Ожидаемый результат:

1. У детей сформирована правильная осанка;
2. Крепкие мышцы всех групп мышц, подвижность позвоночника;
3. Развито чувство равновесия.
4. Развито чувство ритма, темпа, согласованности движений с музыкой;
5. Наблюдается снижение заболеваемости детей, посещающих кружок;
6. Сформирован стойкий интерес к занятиям физической культурой;
7. Сформирован интерес к собственным достижениям;
8. Сформирована мотивация здорового образа жизни.

1.7. Педагогическая диагностика

Оценка уровня музыкальной подготовленности

<i>Музыкальные умения и навыки</i>	<i>Содержание</i>	<i>Оценка</i>
Чувство ритма	Прохлопывание ритмического рисунка – повтор за педагогом	3 балла (высокий уровень) - проявляет осознанность, активность, самостоятельность
Выразительное и ритмичное исполнение движений одновременно со всеми и в соответствии с характером музыки	Наблюдение во время занятий	2 балла (средний уровень) - проявляет ситуативный интерес,
Владение достаточным для возраста объемом базовых шагов и движений	Наблюдение во время занятий	частично делает с помощью взрослого
Проявление творчества в произвольном танце (фристайл)	Наблюдение во время занятий	1 балл (низкий уровень) - проявляет слабый интерес, не обходится без помощи взрослого.

Оценка уровня физической подготовленности

<i>Двигательные умения</i>	<i>Содержание</i>	<i>Норматив</i>
Гибкость	Наклон вниз двумя руками, ниже уровня скамейки	5-6 лет девочки: +5 см мальчик: +3 см
		6-7 лет девочки: +5 см мальчики : +5 см
Выносливость	Приседания за 30 сек в исходном положении: стоя, руки за головой	5-6 лет девочки: 20-21 раз мальчик: 20-22 раза
		6-7 лет девочки: 23-24 раза мальчики : 23-25 раз
Ловкость	Бег «змейкой» между ориентирами 10 м	5-6 лет девочки: 8,0 сек мальчик: 7,0 сек
		6-7 лет девочки: 6,5 сек мальчики : 5,5 сек

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Этапы подготовки детей

В содержание данной программы можно выделить три этапа подготовки детей:
I этап – подготовительный (1 год обучения);
II этап – совершенствование полученных ЗУН (2 год обучения).

На I этапе:

- формирование правильной осанки и аэробного стиля выполнения упражнений;
- разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств;
- начальная техническая подготовка – освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов;
- начальная музыкально-двигательная подготовка – игры и импровизация под музыку с использованием базовых шагов аэробики.
- привитие интереса к регулярным занятиям аэробикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

На II этапе:

- формирование правильной осанки и аэробного стиля выполнения упражнений;
- разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств;
- начальная техническая подготовка – освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов;
- начальная музыкально-двигательная подготовка – игры и импровизация под музыку с использованием базовых шагов аэробики;
- привитие интереса к регулярным занятиям аэробикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

2.2. Структура построения занятия по аэробике

<i>Часть занятия</i>	<i>Время</i>	<i>Виды упражнений</i>
1. Разминка	3-5 минут	Упражнения низкой ударности, низкой интенсивности, стретчинг, дыхательные упражнения.
2. Аэробная часть	5-8 минут	Упражнения низкой, средней и высокой степени интенсивности, высокоударные (большая амплитуда движений).
3. Партерные упражнения	10-12 минут	Упражнения на развитие мышц рук, спины, груди, брюшного пресса, ног, на развитие гибкости, коррекция осанки и фигуры.
4. Заключительная часть	3-5 минут	Стретчинг, акробатика, танцевальные упражнения (фристайл), дыхательные упражнения.

2.3. Методы и приемы обучения

Для обучения детей на занятиях по аэробике можно использовать следующие методы:

1. *Структурный* – последовательное разучивание и усвоение движений.
2. *Метод усложнения* – обеспечивает переход от простых движений к более сложным.
3. *Метод сходства* – помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты.
4. *Метод блоков* – движения объединяются в блоки по мере усвоения.
5. *Фристайл* – импровизация выполнения движений под музыку.

Изучение базового движения осуществляется несколькими приемами: словесным, показа, целостного разучивания упражнения и методом расчлененного разучивания упражнения.

Аэробика – это такой вид деятельности, когда педагог организует процесс, что называется, «вживую», поэтому требования к показу особые.

Во-первых, широко используются зеркальный показ, а также показ спиной к занимающимся.

Во-вторых, используется акцентируемый показ отдельных фаз движения. Показ обязательно сопровождается подсчетом и методическими комментариями. Поэтому осуществляется визуальный контроль за детьми, что, кроме правильности обучения, обеспечивается ещё и безопасностью на занятиях.

2.4. Учебно-тематический план

№	Наименование раздела, темы	месяц	Количество часов		
			всего	теория	практика
1	Вводное занятие (педагогическая диагностика)	октябрь	1	0,5	0,5
2	Классическая (базовая) аэробика	октябрь- ноябрь	7	-	7
3	Степ-аэробика	декабрь- январь	8	1	7
4	Силовая аэробика	февраль-март	8	1	7
5	Фитбол-аэробика	апрель-май	7	1	6
6	Итоговое занятие (педагогическая диагностика)	май	1	0,5	0,5
Итого по программе - 32 часа Теория - 4 часа Практика – 28 часов					

2.5. Содержание программы

Раздел, темы разделов	Кол-во занятий	Темы занятий	Теория	Практика
Вводное занятие	1	Занятие №1 Вводное занятие	Ознакомление с общей структурой и содержанием занятий	Правила поведения и меры безопасности на занятиях.
		Педагогическая диагностика (тестирование)	Стартовая педагогическая диагностика (тестирование) проводится с целью определения физического развития детей и распределения детей по степени физической подготовленности в группы с различными уровнями двигательной активности.	
Классическая (базовая) аэробика	7	Занятие №2-8	Показ под музыку, без музыки, под музыку. Объяснение техники выполнения шагов.	Овладение техникой базовых шагов классической аэробики. Разучивание и отработка упражнений
Степ-аэробика	1	Занятие №9	Показ без музыки, под музыку. Объяснение техники выполнения шагов.	Правила техники безопасности на занятиях со степ-платформой
Степ-аэробика	7	Занятие №10-16	Показ без музыки, под музыку. Объяснение техники выполнения шагов.	Разучивание и отработка шагов комплекса степ – аэробики
Силовая аэробика	1	Занятие №17	Показ без музыки, под музыку. Объяснение техники движений.	Правила техники безопасности на занятиях с фитнес-резинкой
Силовая аэробика	7	Занятие №18-24	Показ без музыки, под музыку. Объяснение техники движений.	Разучивание и отработка упражнений с фитнес-резинкой
Фитбол - аэробика	1	Занятие №25	Показ упражнений, объяснение техники выполнения.	Правила техники безопасности при выполнении упражнений на фитболах
Фитбол - аэробика	7	Занятие №26-31	Показ упражнений, объяснение техники выполнения. Правила	Разучивание и отработка комплекса упражнений с

а			техники безопасности при выполнении упражнений на фитболах	фитболом
Итоговое занятие	1	Занятие №32	Педагогическая диагностика	
Всего:	32 занятия			

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Режим и продолжительность образовательной деятельности

Категория участников: старший дошкольный возраст, дети с 5 – 7 лет.

Режим образовательной деятельности: вторая половина дня, 1 занятие в неделю, 4 занятия в месяц.

Продолжительность занятий: 25 минут для детей старшей группы, 30 минут для детей подготовительной к школе группе.

Срок реализации – 2 года. В первый год дети знакомятся с новыми упражнениями, на второй год движения детей становятся выразительнее и грациознее, появляются усложнения.

3.2. Формы организации образовательной деятельности

Основная форма организации: подгрупповая по 5-15 детей.

Формой подведения итогов реализации программы являются:

- проведение диагностики – 2 раза в год (октябрь, май);
- в конце разучивания каждого комплекса устраивается показательное занятие для родителей детей, занимающихся по данной программе.

3.3. Материально-технические условия для реализации программы:

1. Физкультурный зал
2. Музыкальный центр
3. Аудиозаписи
4. Комплект для контроля за показателями физической подготовленности
5. Туристические коврики
6. Фитнес-резинки
7. Степы
8. Мячи-фитболы

3.4. Литература

1. Долгорукова О. «Фитнесс – аэробика» // Обруч, №6, 2005. – с.38 – 42.
2. Иванова О.А., Шарабарова И.Н. «Занимайтесь ритмической гимнастикой», М.: «Советский спорт», 1988. – 63 с.
3. Колесникова С.В. «Детская аэробика: методика, базовые комплексы», Ростов-на-Дону: «Феникс», 2005. – 157 с.
4. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч, №1, 2005. – с.40 – 42.
5. Остроухова А. «Танец пяти движений» // Обруч, №1, 2003. – с.35 – 37.
6. Скворчук Е. «Эвритмическая гимнастика» // Дошкольное воспитание, №10, 2007. – с. 16- 19.
7. Евстафьева Т.И. «Образовательная программа по дополнительному образованию «Фитнес-аэробика для дошкольников», 2015 год:
file:///F:/аэробика/fitnes_a_robika_dlya_doshkol_nikov.pdf

