МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД №10 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА"
Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД №10 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА"
Дата: 2023.10.02 19:20:45 +03'00'

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №10 комбинированного вида»
(МДОУ «Д/с №10»)

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МДОУ «Д/с №10»
Протокол №6 от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом МДОУ «Д/с №10»
№01 – 08/50 от 31.08.2023г.

Дополнительная общеобразовательная программа
Степ-аэробика

Направленность физкультурно-спортивная
Возрастная категория для детей 4 -5 лет
Срок реализации 1 год

Составитель: Львова Е.В. воспитатель

г. Ухта, 2023г

Содержание:

1.Пояснителная записка……..…3

2.Учебный план…….8

3.Календарный учебный график……...10

4.Календарно-тематическре планирование…….10

5.Планируемые результаты……...18

6.Комплекс организационно-педагогических условий……..19

7.Список литературы……..22

1.Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной программы «Степ-аэробика» (далее Программа) – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. В настоящее время проблема оздоровления детей дошкольного возраста занимает центральное место в современном обществе. Именно в этом периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, формируются двигательные способности, интерес к занятиям любимым делом.

Забота о здоровье ребѐнка стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку в любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени.

Аэробика это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. Опыт работы с детьми дошкольного возраста показывает, что все формы оздоровительнойфизической культуры положительно влияют на организм ребенка. Но наиболее эффективно аэробика.

Умелое и выразительное выполнение движений под музыку приносит ребенку удовлетворение, радость. Музыка, хорошо подобранная к движениям, помогает закрепить мышечное чувство, а слуховым анализаторам запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Все это постепенно воспитывает музыкальную память, закрепляет привычку двигаться ритмично, красиво. Овладевая новыми, все более сложными музыкальными движениями дети стремятся соразмерить их во времени и пространстве, подчинять ритмическому рисунку, требованиям пластики и внешней выразительности.

На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлѐнности.

Отличительные особенности Программы. Степ -аэробика популярна во всем мире. Этот вид спорта известен более 10 лет,

хотя в России о нем узнали совсем недавно.

«Step» в переводе с английского языка буквально означает «шаг». Этот вид аэробики был изобретен в США известным фитнес инструктором Джинной Миллер.

Степ-аэробика это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ-платформе.

Отличительными особенностями данной Программы является то, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ-аэробике, а также логоритмические упражнения. Оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволяет решать не только задачи по физическому воспитанию но и развивать координацию движений и речь.

Программа представляет собой оптимальные психолого-педагогические условия, обеспечивающие становление общечеловеческих ценностей, базиса личностной культуры, социальную успешность ребенка дошкольного возраста. Составляющими этих условий являются:

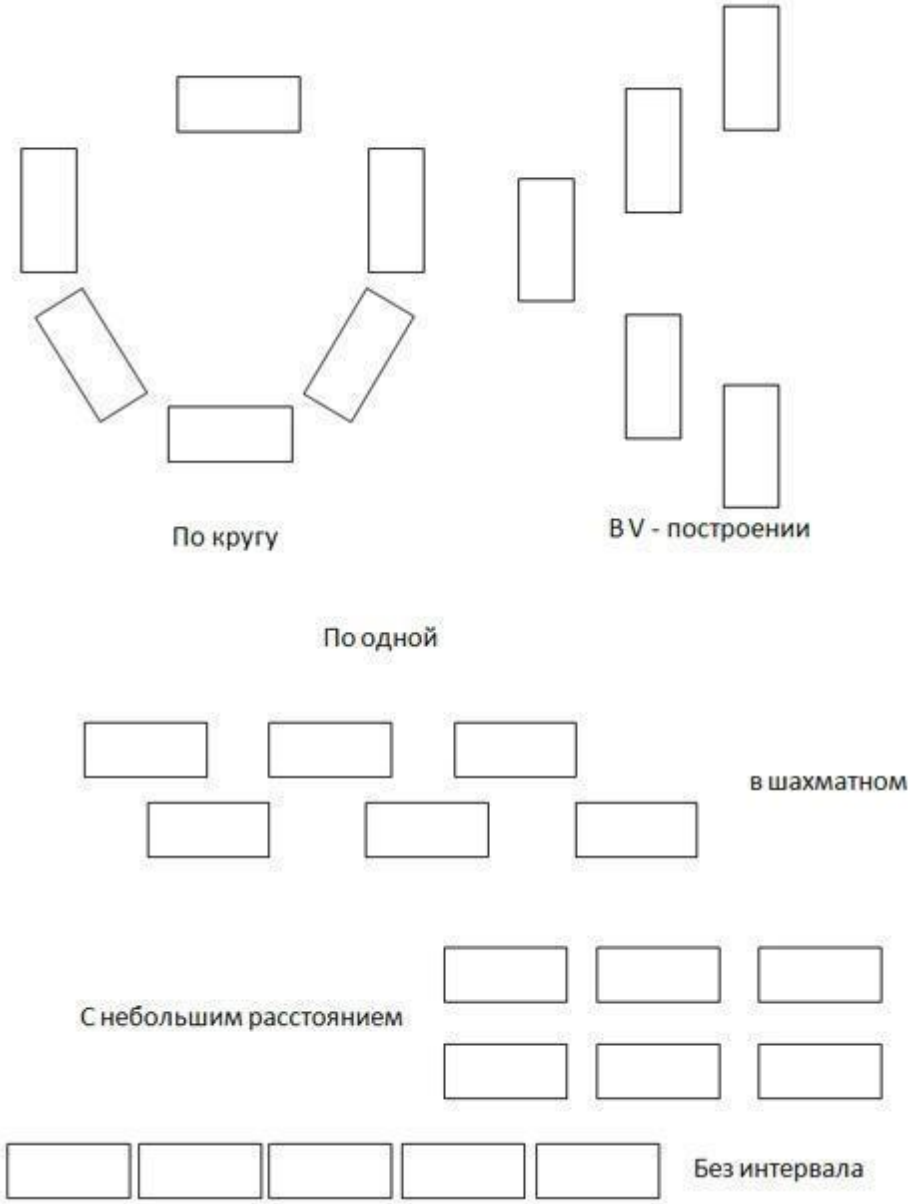
- содержательные условия;
- организационные условия;
- технологические условия (принципы, методы, приемы);
- материально-технические условия (развивающая среда);
- социо-культурные условия (взаимодействие с родителями, социальными партнерами различных социо-культурных институтов);
- контрольно-диагностические условия.

Адресат Программы. Программа рассчитана на детей в возрасте 4 - 5 лет. У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период старшего дошкольного возраста «возрастом двигательной расточительности». Данная Программа позволяет реализовать повышенную потребность детей в движении.

Объем Программы - 62 часа.

Формы организации образовательного процесса - групповые занятия. При проведении занятий используются схемы расположения степ-платформ:

Расположение степ-платформ на занятиях степ-аэробикой



Занятия проводятся по данной структуре:

В занятии выделены три части: вводная, основная, заключительная.

Части занятия	Длительность	Количество упражнений	Преимущественная направленность упражнений
Вводная: строевые упражнения игроритмика	4 мин	6 упражнений	На осанку, коррегирующая ходьба, движения рук, движения на развитие развитие чувства ритма
Основная: танцевальные шаги композиции гимнастический этюд (stretch) П/и	19 мин 8 мин 5 мин 6 мин	 5 упражнений 3 упражнения 1 игра	Для укрепления и развития мышц ног, туловища, для мышц плечевого пояса, для формирования осанки, на развитие гибкости, на развитие чувства ритма
Заключительная: самомассаж дыхательные упражнения	2 мин 1 мин 1 мин	2 упражнения 1 1	Нормализация дыхания и сердечной активности для переключения на другие виды деятельности, расслабление.

Режим занятий - 2 раза в неделю продолжительностью 20 минут.

Срок освоения Программы - 31 неделя, 8 месяцев, 1 год.

Цель: укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости организма; создание условий для формирования у детей старшего 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;
- обогащать двигательный опыт ребенка.

III. Развитие музыкальности.

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

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

V. Воспитание нравственно-коммуникативных качеств личности

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

2. Учебный план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов (1 год обучения)	Всего
1	Знакомство с Правилами техники безопасности во время занятий на степах	1	1
2	Знакомство со степ-платформой	1	1
3	Музыкальное сопровождение	1	1
4	Основные шаги. Бейсик-степ.	5	5
5	Основные шаги. Ви-степ.	8	8
6	Основные шаги. Кросс-степ	7	7
7	Основные шаги. Мамбо	2	2
8	Основные шаги. Литл Мамбо	5	5
9	Основные шаги . Мамбо-шассе	3	3
10	Основные шаги. Ни – ап	5	5

11	Основные шаги. Репетерс	5	5
12	Творческое составление композиций из ранее разученных шагов	1	4
13	Основные шаги. Кё	4	4
14	Основные шаги. Лифт - сайд	5	5
15	Основные шаги. Страддел	5	5
16	Основные шаги. Тап-даун	3	3
17	Диагностика	1	1
	Итого:	62	62

3.Календарный учебный график

Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года	Количество учебных недель	Продолжительность каникул	Сроки контрольных процедур
2 октября 2023	30 мая 2024	31 неделя	-	Последняя неделя мая

4.Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Программное содержание	Оборудование и материалы	Количество часов	Дата проведения	Дата проведения (факт)
1	Знакомство с Правилами техники безопасности во время занятий на степах	Выявление уровня возрастных физических умений детей	Спортивная форма	1	02.10.23	
2	Знакомство со степ-платформой	Знакомство с оборудованием, с правилами безопасности во время занятий на степах	Спортивная форма, степы	1	4.10.23	
3	Музыкальное сопровождение	Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. Создание мотивации на двигательную активность.	Спортивная форма, степы	1	9.10.23	
4	Основные шаги. Бейсик-степ. (Подъем-спуск)	Учить правильному выполнению шагов на степах (подъѐм, спуск)	Спортивная форма, степы	1	11.10.23	
5	Основные шаги. Бейсик-степ. Топ-Хлоп.	Учить правильному выполнению шагов на степах (подъѐм, спуск). Шаги в стороны с выполнением хлопков.	Спортивная форма, степы	1	16.10.23	

6	Основные шаги. Ви-степ.	Знакомство с техникой выполнения	Спортивная форма, степы	1	18.10.23	
7	Основные шаги. Ви-степ. . Бейсик-степ. Топ-Хлоп.	Знакомство с техникой выполнения. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыке.	Спортивная форма, степы	1	23.10.23	
8	Основные шаги. Ви-степ. . Бейсик-степ. Топ-Хлоп.	Совершенствование техники выполнения	Спортивная форма, степы	1	25.10.23	
9	Основные шаги. Ви-степ. . Бейсик-степ. Топ-Хлоп	Совершенствование техники выполнения. Развитие умения работать в общем темпе	Спортивная форма, степы	1	1.11.23	
10	Основные шаги. Ви-степ с подключением движений рук.	Совершенствование техники выполнения, работа над выразительным и эмоциональным выполнением	Спортивная форма, степы	1	6.11.23	
11	Основные шаги. Ви-степ с подключением движений рук.	Совершенствование техники выполнения, работа над выразительным и эмоциональным выполнением	Спортивная форма, степы	1	8.11.23	
12	Основные шаги. Ви-степ с подключением движений рук.	Совершенствование техники выполнения, работа над выразительным и эмоциональным выполнением	Спортивная форма, степы	1	13.11.23	
13	Основные шаги. Комбинация:, Бейсик-степ, Топ-Хлоп, Ви-степ с подключением движений рук.	Совершенствование техники выполнения, работа над выразительным и эмоциональным выполнением	Спортивная форма, степы	1	15.11.23	
14	Основные шаги. Кросс-степ (скрещенный шаг)	Знакомство с техникой выполнения	Спортивная форма, степы	1	20.11.23	
	Основные шаги. Кросс-степ (скрещенный шаг)	Знакомство с техникой выполнения.	Спортивная форма, степы	1	22.11.23	

15		Совершенствование техники выполнения ранее разученных шагов.				
16	Основные шаги. Бейсик-степ Кросс-степ с подключением движений рук.	Совершенствование техники выполнения ранее разученных шагов.	Спортивная форма, степы	1	27.11.23	
17	Основные шаги. Бейсик-степ, Ви-степ с подключением движений рук.	Совершенствование техники выполнения ранее разученных шагов.	Спортивная форма, степы	1	4.12.23	
18	Основные шаги. Кросс-степ, Ви-степ с подключением движений рук.	Совершенствование техники выполнения, работа над выразительным и эмоциональным выполнением	Спортивная форма, степы	1	6.12.23	
19	Основные шаги. Кросс-степ. Ви-степ с подключением движений рук.	Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыке.	Спортивная форма, степы	1	11.12.23	
20	Основные шаги. Комбинация: Бейсик-степ, Кросс-степ. Ви-степ с подключением движений рук.	Развитие умения работать в общем темпе, слышать музыку и двигаться в такт музыке.	Спортивная форма, степы	1	13.12.23	
21	Основные шаги. Мамбо	Знакомство с техникой выполнения	Спортивная форма, степы	1	18.12.23	
22	Основные шаги. Мамбо	Знакомство с техникой выполнения. Учить реагировать на визуальные контакты.	Спортивная форма, степы	1	20.12.23	
23	Основные шаги. Литл Мамбо	Совершенствование техники выполнения предыдущего шага, с небольшим усложнением	Спортивная форма, степы	1	25.12.23	
24	Основные шаги. Литл Мамбо с подключением	Совершенствование техники выполнения предыдущего шага,	Спортивная форма, степы	1	27.12.23	

	движений рук.	с небольшим усложнением				
25	Основные шаги. Мамбо, Бейсик-степ, Литл Мамбо	Совершенствование техники выполнения, работа над выразительным и эмоциональным выполнением	Спортивная форма, степы	1	8.01.24	
26	Основные шаги. Мамбо, Бейсик-степ, Литл Мамбо с подключением движений рук.	Совершенствование техники выполнения, работа над выразительным и эмоциональным выполнением. Развитие умения слышать музыку и двигаться в такт музыке.	Спортивная форма, степы	1	10.01.24	
27	Основные шаги . Мамбо-шассе	Знакомство с техникой выполнения	Спортивная форма, степы	1	15.01.24	
28	Основные шаги . Мамбо-шассе	Совершенствование техники выполнения. Учить реагировать на визуальные контакты	Спортивная форма, степы	1	17.01.24	
29	Комбинация Мамбо, Литл Мамбо, Мамбо-шассе	Совершенствование техники выполнения, работа над выразительным и эмоциональным выполнением	Спортивная форма, степы	1	22.01.24	
30	Основные шаги. Ни – ап (Колено)	Знакомство с техникой выполнения	Спортивная форма, степы	1	24.01.24	
31	Основные шаги. Ни – ап (Колено)	Совершенствование техники выполнения	Спортивная форма, степы	1	29.01.24	
32	Основные шаги. Ни – ап (Колено) с подключением движений рук	Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.	Спортивная форма, степы	1	31.02.24	
33	Основные шаги. Ни – ап (Колено) со сменой движений рук (2-3 вида)	Совершенствование техники выполнения, работа над выразительным и эмоциональным выполнением	Спортивная форма, степы	1	5.02.24	
34	Комбинация: Ни – ап, Бейсик-степ, Кросс-степ.	Совершенствование техники выполнения, работа над	Спортивная форма, степы	1	7.02.24	

	Ви-степ	выразительным и эмоциональным выполнением. Развитие умения слышать музыку и двигаться в такт музыке.				
35	Основные шаги. Репетерс (Три-колено)	Знакомство с техникой выполнения	Спортивная форма, степы	1	12.02.24	
36	Основные шаги. Репетерс (Три-колено)	Совершенствование техники выполнения	Спортивная форма, степы	1	14.02.24	
37	Основные шаги. Ни – ап, Репетерс	Совершенствование техники выполнения. Учить реагировать на визуальные контакты	Спортивная форма, степы	1	19.02.24	
38	Комбинация: Ни – ап, Бейсик-степ, Кросс-степ. Ви-степ	Совершенствование техники выполнения. Учить реагировать на визуальные контакты. Работа над выразительным и эмоциональным выполнением.	Спортивная форма, степы	1	21.02.24	
39	Творческое составление композиций из ранее разученных шагов	Развитие уверенности в себе, умения работать в общем темпе, умения добиваться синхронности выполнения шагов	Спортивная форма, степы	1	26.02.24	
40	Основные шаги. Кё (захлест)	Знакомство с техникой выполнения	Спортивная форма, степы	1	28.03.24	
41	Основные шаги. Кё (захлест)	Совершенствование техники выполнения. Развитие чувства равновесия, выносливости.	Спортивная форма, степы	1	4.03.24	
42	Основные шаги. Кё (захлест)	Совершенствование техники выполнения. Учить реагировать на визуальные контакты Развитие мышечной силы ног.	Спортивная форма, степы	1	6.03.24	
43	Основные шаги. Кё (захлест) с подключением движений рук (2-3 вида)	Совершенствование техники выполнения. Учить реагировать на визуальные контакты	Спортивная форма, степы	1	11.03.24	

44	Творческое составление композиций из ранее разученных шагов	Развитие уверенности в себе, умения работать в общем темпе, умения добиваться синхронности выполнения шагов	Спортивная форма, степы	1	13.03.24	
45	Основные шаги. Лифт - сайд	Знакомство с техникой выполнения	Спортивная форма, степы	1	18.03.24	
46	Основные шаги. Лифт – сайд	Совершенствование техники выполнения. Учить реагировать на визуальные контакты	Спортивная форма, степы	1	20.03.24	
47	Основные шаги. Лифт - сайд со сменой движений рук (2-3 вида)	Совершенствование техники выполнения. Развитие чувства равновесия, выносливости.	Спортивная форма, степы	1	25.03.24	
48	Комбинация: Ни – ап, Репетерс, Лифт - сайд	Совершенствование техники выполнения. Учить реагировать на визуальные контакты. Развитие умения ориентироваться в пространстве.	Спортивная форма, степы	1	27.04.24	
49	Основные шаги. Страддел	Знакомство с техникой выполнения	Спортивная форма, степы	1	1.04.24	
50	Основные шаги. Страддел с подключением движений рук	Совершенствование техники выполнения. Развитие умения слышать музыку и двигаться в такт музыки.	Спортивная форма, степы	1	8.04.24	
51	Основные шаги. Страддел со сменой движений рук	Совершенствование техники выполнения. Развитие умения слышать музыку и двигаться в такт музыки.	Спортивная форма, степы	1	10.04.24	
52	Комбинация: Ни – ап, Бейсик-степ, Кросс-степ. Ви-степ, Страддел	Развитие выносливости, чувства равновесия, гибкости, умения выполнять шаги в общем темпе в соответствии с ритмом музыки.	Спортивная форма, степы	1	15.04.24	

53	Творческое составление композиций из ранее разученных шагов.	Развитие уверенности в себе, умения работать в общем темпе, умения добиваться синхронности выполнения шагов	Спортивная форма, степы	1	17.04.24	
54	Основные шаги. Тап-даун	Знакомство с техникой выполнения	Спортивная форма, степы	1	22.04.24	
55	Основные шаги. Тап-даун с подключением движений рук	Совершенствование техники выполнения. Развитие умения слышать музыку и двигаться в такт музыки.	Спортивная форма, степы	1	24.04.24	
56	Основные шаги. Тап-даун со сменой движений рук (2-3 вида)	Совершенствование техники выполнения. Развитие умения слышать музыку и двигаться в такт музыке.	Спортивная форма, степы	1	29.04.24	
57	Комбинация: Ни – ап, Бейсик-степ, Кросс-степ. Ви-степ, Страддел	Развитие выносливости, чувства равновесия, гибкости, умения выполнять шаги в общем темпе в соответствии с ритмом музыки.	Спортивная форма, степы	1	6.05.24	
58	Комбинация: Ни – ап, Репетерс, Лифт - сайд	Совершенствование техники выполнения. Учить реагировать на визуальные контакты. Развитие умения ориентироваться в пространстве.	Спортивная форма, степы	1	8.05.24	
59	Комбинация: Ни – ап, Бейсик-степ, Кросс-степ. Ви-степ	Совершенствование техники выполнения. Учить реагировать на визуальные контакты	Спортивная форма, степы	1	13.05.24	
60	Комбинация Мамбо, Литл Мамбо, Мамбо-шассе	Совершенствование техники выполнения. Развитие умения слышать музыку и двигаться в такт музыке.	Спортивная форма, степы	1	15.05.24	
	Творческое составление	Развитие уверенности в себе,	Спортивная форма,			

61	композиций из ранее разученных шагов.	умения работать в общем темпе, умения добиваться синхронности выполнения шагов	степы	1	20.05.24	
62	Диагностика	Определение уровня возрастных физических умений детей	Спортивная форма	1	22.05.24	

5. Планируемые результаты

Ожидаемые результаты работы к концу обучения:

- сформированность навыков правильной осанки;
- сформированность правильного речевого дыхания.
- развитие двигательных способностей и физических качеств детей (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.
- сформированность устойчивого интереса и эмоционально-положительного отношения к занятиям физической культурой и к самостоятельной двигательной деятельности.
- предпосылки формирования чувства уверенности в себе.

6.Комплекс организационно-педагогических

условий Условия реализации Программы - Физкультурный зал МДОУ Д/с №10.

Оборудование, инормационно-методические ресурсы:

- Степ – платформы по количеству занимающихся;
- Магнитофон;
- CD и аудио материал;
- Спортивная форма;
- Спортивный инвентарь для п/и и упражнений по количеству занимающихся;
- Наглядный материал (Игровые атрибуты; «Живые игрушки»);
- Стихи, загадки.

Формы контроля.

Для отслеживания результатов применяются следующие формы контроля: наблюдение, тестирование.

Формы проведения педагогической диагностики, оценочные материалы.

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 распределен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.

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). Высокий - уверенная ходьба в спокойном темпе с удержанием равновесия; Средний – ходьба с остановками, балансируя для удержания равновесия; Низкий – неуверенная ходьба с остановками, спусками.

II. Гибкость.

Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях. Ладони скользят вниз по линейке, нулевая отметка находится на уровне стоп. Выполняются три медленных предварительных наклона вперед. Четвертый наклон – тестовый, в нем испытуемый должен задержаться не менее 2 секунд.

	Уровни	5-6 лет	6 -7лет
мальчики	высокий	6 см	7 см
	средний	2 – 4 см	3 – 5 см
	низкий	Менее 2 см	Менее 3 см
девочки	высокий	8 см	8 см
	средний	4 – 7 см	4 – 7 см
	низкий	Менее 4 см	Менее 4 см

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.

V. Быстрота.

	пол	5	6	7
10 м с хода (сек)	мальчики	2,5 – 2,1	2,4 – 1,9	2,2 – 1,8
	девочки	2,7 – 2,2	2,5 – 2,0	2,4 – 1,8
30 м со старта (сек)	мальчики	9.2 – 7,9	8,4 – 7,6	8,0 – 7,4
	девочки	9,8 – 7,3	8,9 – 7,7	8,7 – 7,3

VI. Координационные способности.

	пол	5	6	7
Челночный бег	мальчики	12,7	11,5	10,5
	девочки	13,0	12,1	11,0

	Ф. И. Ребенка	Равновесие	Гибкость	Чувство ритма	Быстрота	Координационные способности	Начало года	Конец года
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
	ИТОГ							

7. Список литературы.

1. «50 оздоровительных упражнений для красивой осанки малыша», Л. В. Останко Издательский Дом «Литера»,2010, СПб
2. «Здоровье дошкольника», Научно - практический журнал. № 1/2012
ООО Издательский дом «Воспитание дошкольника», Москва
3. «Здоровье дошкольника», Научно - практический журнал. № 2-/2012
ООО Издательский дом «Воспитание дошкольника», Москва
4. «Здоровье дошкольника», Научно - практический журнал. № 3/2012
ООО Издательский дом «Воспитание дошкольника», Москва
5. «Здоровье дошкольника», Научно - практический журнал. № 2/2010
ООО Издательский дом «Воспитание дошкольника», Москва