

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ПОСРЕДСТВОМ СТЕП-АЭРОБИКИ

*Воробьева Яна Алексеевна, старший воспитатель,
МАДОУ «Центр развития ребенка-детский сад №4» КГО
(Россия, Камышлов)*

В настоящее время проблема физического воспитания 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.

Объём ныне используемых оздоровительных упражнений в практике нашего детского сада весьма большой. Упражнения разнообразны по форме, содержанию и степени воздействия на организм ребёнка, но по результатам диагностики за последние два года наблюдается снижение уровня развития физических качеств, особенно координации движений, и катастрофически уменьшается число здоровых детей.

В тоже время старший дошкольный возраст является наиболее важным периодом для формирования двигательной активности и благоприятным для развития многих физических способностей, в том числе координационных, а так же способности длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности.

В условиях возрастания объёма учебно-познавательной деятельности двигательная активность стала занимать более чем скромное место в жизни современного ребёнка-дошкольника. Он всё больше времени проводит за компьютерными играми, просмотром телепередач.

На фоне прогрессирующей гиподинамии возникает настоятельная необходимость совершенствования двигательного режима ДОУ путём применения нетрадиционных средств физического воспитания, одним из которых является степ-аэробика. Я изучила методику проведения занятий по степ-аэробике. И сегодня хочу поделиться со своим опытом работы.

Цель мастера-класса: Распространение педагогического опыта работы с детьми дошкольного возраста в проведение степ-аэробики.

Задачи: - Передать способы методических приёмов в овладение детьми основных шагов в степ-аэробике;

- создать атмосферу открытости, доброжелательности, сотворчества в общении.

Степ-аэробика для детей – это целый комплекс различных упражнений различные по темпу и интенсивности, идёт работа всех мышц и суставов в основе, которой ритмичные подъёмы и спуски при помощи специальной платформы – степа. Её выполняют под ритмическую музыку и сочетают с движениями различными частями тела (руками, головой).

Привлекая эмоциональностью и созвучием современным танцам, степ-аэробика позволяет исключить монотонность в выполнении движений, поддерживает хорошее самочувствие ребёнка, его жизненный тонус.

В чём преимущества **степ-аэробики** перед обычной аэробикой?

«Степ» в переводе с английского языка означает «шаг». Шаговая аэробика не требует излишнего сосредоточения и концентрации мыслей на правильном усвоении тех или иных движений. Всё, что нужно, - это уметь красиво двигаться. Степ-аэробика интересна и разнообразна, в движениях много элементов спуска и подъёма. В результате систематических занятий дети получают гармонично развитое тело, прекрасную осанку и вырабатывают красивые, выразительные и точные движения.

Степ-аэробикой можно заниматься в различных вариантах:

- в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста, продолжительностью 25-35 минут;
- как часть занятия (продолжительностью от 10 до 15 минут);
- в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;
- в показательных выступлениях детей на праздниках;
- как степ-развлечение.

На занятиях по степ-аэробике решаются следующие задачи:

1. Укрепление здоровья:

- Способствовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;
- Повышать работоспособность и двигательную активность;
- Формировать правильную осанку;
- Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем;
- Развивать потребность в систематических занятиях спортом.

2. Совершенствование психомоторных способностей:

- Развивать двигательные качества: мышечную силу, выносливость, быстроту, гибкость и координационные способности;
- Развивать чувство ритма, музыкальный слух, память, внимание, умения согласовывать движения с музыкой;
- Способствовать улучшению психического состояния, снятию стрессов;
- Формировать навыки выразительности, пластичности и грациозности движений;
- Развивать чувство уверенности в себе.

3. Повышение эмоционального уровня, психорегуляция:

- Воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- Развивать чувство товарищества, взаимопомощи;
- Воспитывать коллективные движения (синхронность).

Основные элементы степ-аэробики:

1. Базовый шаг.
2. Шаг ноги врозь, ноги вместе.
3. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.
4. Шаги с подъёмом на платформу и сгибанием ноги вперёд (различные варианты).
5. Касание платформы носком свободной ноги.
6. Шаг через платформу.

7. Выпады в сторону и назад.
8. Приставные шаги вправо, влево, вперёд, назад, с поворотами.
9. Шаги на угол.
10. В – степ.
11. А– степ.
12. Подскоки (наскок на платформу на одну ногу).
13. Прыжки.
14. Верхняя часть мышц спины. Лёжа на животе, на степ-платформе, голени лежат на полу, руки согнуты, предплечья вверх. Отвести руки назад, вернуться в исходное положение.
15. «Лодочка» на животе.
16. Приводящие мышцы бедра. Лежа на боку, положить «верхнюю» ногу на платформу. Работает (подъёмы вверх) «нижняя» нога.
17. Отжимание в упоре лёжа усложняется, если стопы фиксированы на платформе.
18. Упор сзади, используйте край платформы, является хорошим упражнением для трицепса.
19. Ряд упражнений для мышц живота целесообразно выполнять лёжа на спине, на платформе.
20. Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шагами. Целесообразно выполнять лёжа на спине, на платформе.
21. Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шагами.

Диагностика координационных способностей детей

Тест № 1 «Фламинго»

Цель: балансируя как можно дольше на сильнейшей ноге (толчковой) удержать равновесие и не упасть.

Методика: ребенок сгибает свободную ногу в колене, сзади удерживает одноименной рукой голеностопный сустав, стоять как фламинго (цапля). Можно использовать другую руку для поддержки равновесия (см. рис). Взрослый может помогать ребенку в правильном положении, поддерживая его своим предплечьем.

Тест выполняется следующим образом: тест начинается после того, как ребенок отпустил поддерживающую руку преподавателя. Необходимо «постараться» удержать равновесие в этой позиции в течение 1 минуты. Каждый раз, когда ребенок потеряет равновесие, например, когда он двинет свободной ногой, которую удерживает рукой или когда коснется любой частью тела, тест прекращается. После каждого такого нарушения тест начинается сначала до тех пор, пока полная минута не будет удержана. Учитывается: количество попыток удержания равновесия в течение 1 минуты. Чем меньше очков «фолов», тем выше результат.

Высокий уровень: 0-3 очков, средний уровень 4-6 очков, низкий уровень – 7 и далее.

Тест №2

Цель: дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движения, направленных к достижению высокой точности и экономичности отдельных частей и фаз движения: «Исходное положение: встать напротив стола, ступни ног расставлены в стороны, ноги врозь. Ребенок опускает свою слабейшую руку на квадратную тарелку в центре. Другую руку (сильнейшую) опускает на диск напротив (см. рис).

Указания: необходимо передвигать сильнейшую руку между двумя дисками, как можно быстрее, через слабейшую руку, которая лежит на середине стола на квадратной тарелке. Ребенок должен обозначить касание диска каждый раз, когда преподаватель скажет: «Внимание, марш!». Необходимо выполнить 25 циклов как можно быстрее. По команде «Стоп» тест прекращается.

Тест выполняется дважды, в зачет идет лучший результат: время, необходимое для касания каждого диска за 25 циклов. Если ребенок ошибается, дается дополнительная попытка в 25 циклов. Результат выраженный в секундах переводится в очки. Например, результат ребенка - 10,3 сек. В очках -103 очка.

Окончательный результат записывается в очках. Высокий уровень – от 100 и выше, средний уровень – от 50 до 100 очков, низкий уровень – от 0 до 50 очков.

Тест №3

Цель: определение способности быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Указание: Ребенок повторяет за воспитателем показанное упражнение, воспитатель усложняет задание меняет позу не предупреждая, дети должны внимательно за ним наблюдать:

И.п. – о.с. («солдат»)

1- руки расставить в стороны книзу («ракета»)

2 - руки раскинуть в стороны («самолет»),

3 - руки понять вверх и расставить («дерево»)

4 - руки поднять вверх и держать их вместе («стрела»)

5 - вернуться в и.п.

Результат:

Высокий уровень – полное соответствие образцу. Средний уровень – руки недостаточно натянуты, замедлен темп, неуверенно выполнено упражнение. Низкий уровень – наблюдались нарушения в последовательности движений.

Комплексы степ-аэробики для занятий на развитие координационных способностей

Комплекс №1 (старшая группа)

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую, ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов. (Дети в облегченной одежде, спортивной обуви.)



Подготовительная часть

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, настроиться.)
2. Ходьба на степе.
3. Приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со степа, вперед со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочередно вперед, вверх, вперед, вниз.

Основная часть

1. Ходьба на степе, руками рисуя поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ — со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочередно вдоль туловища. (1 и 2 повторить три раза.)
3. Приставной шаг на степе вправо-влево, прямые руки, поднимая одновременно вперед-вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо-влево с полуприседанием (шаг — присесть); кисти рук, согнутые в локтях, — к плечам, вниз.
5. Ходьба на степе, высоко поднимая колено, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степ — со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (3, 4, 5 и 6 повторить 3 раза.)
7. Бег на месте на полу.
8. Легкий бег на степе.
9. Бег вокруг степа.
10. Бег врассыпную. (7, 8, 9 и 10 повторить 3 раза.)
11. Обычная ходьба на степе.
12. Ходьба на носках вокруг степа, поочередно поднимая плечи.
13. Шаг в сторону со степа на степ.
14. Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.
15. Шаг в сторону со степа на степ.
16. «Крест». Шаг со степа — вперед; со степа — назад; со степа — вправо; со степа — влево; руки на поясе.
17. То же, выполняя танцевальные движения руками.
18. Упражнение на дыхание.
19. Обычная ходьба на степе.

20. Шаг со степа на степ, руки вверх, к плечам.
21. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.
22. Ходьба враспынную с хлопками над головой.
23. Шаг на степ со степа.
24. Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.
25. Мах прямой ногой вверх-вперед (по 8 раз).
26. Ходьба змейкой вокруг степов (2—3 круга).
27. Мах прямой ногой вверх-вперед, руки на поясе (по 8 раз).
28. Бег змейкой вокруг степов.
29. Подвижная игра «Цирковые лошадки».

Круг из степов — это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затем на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло», степов должно быть на 2—3 меньше количества детей). Игра повторяется 3 раза.

Дети убирают степы в определенное место и берут по коврику, которые раскладывают по кругу и садятся на них.

30. Упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 2

В хорошо проветренном зале на полу в три ряда разложены степ-платформы. (Дети занимаются в спортивной обуви, в облегченной одежде.)

Подготовительная часть (1-й музыкальный отрезок)

1. Наклон головы вправо-влево.
2. Поднимание плеч вверх-вниз.
3. Ходьба обычная на месте на степе.
4. Приставной шаг вперед со степа на пол и обратно на степ.
5. Приставной шаг назад.
6. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в и.п.
7. Приставной шаг вперед-назад; вправо-влево.
8. Ногую назад, за степ-доску — руки вверх, вернуться в и.п.
9. Выпад ногой вперед, руки в стороны.

Основная часть (2-й музыкальный отрезок)

1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.
2. Правую (левую) ногу вперед перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперед. Вернуться в и.п.
3. То же вправо-влево от степ-доски. Назад от степ-доски.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперед; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.
5. Полукруг. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степ-доски; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на степ-доске с полуприседанием (упражнения повторить два раза).

(3-й музыкальный отрезок)

7. Поворот вправо (влево), ногу назад за степ-доску, руки в стороны; вернуться в и.п.

8. Стоя на полу перед степ-доской, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко вверх; вернуться в и.п.

9. И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п. (упражнения повторить два раза).

10. Выпады ногой вправо; влево; назад, стоя на степ-доске.

(4-й музыкальный отрезок)

11. «Покачивания».

12. Беговые упражнения.

13. Полуприседания с круговыми движениями руками.

14. Беговые упражнения.

(5-й музыкальный отрезок)

15. Прыжковые упражнения.

16. Кружение на степ-доске в правую и левую стороны вокруг себя, руки в стороны.

17. Прыжковые упражнения.

18. Ходьба вокруг степ-доски на полусогнутых ногах, руки на поясе.

19. Ногу вперед, за степ-доску, руки резко в стороны; вернуться в и.п.

(6-й музыкальный отрезок)

20. Ходьба обычная на месте.

21. Шаг вперед; шаг назад; ноги ставить широко.

22. Перестроение со ступнями в круг. Ходьба на ступнях на месте.

23. Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.

24. И.п. то же; четыре шага вперед-назад.

25. Упражнения на восстановление дыхания. (Длительность занятия 30—35 мин.)

Комплекс № 3

Степы расположены в хаотичном порядке.

Подготовительная часть

1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.

2. Шаг на степ — со ступня, бодро работая руками.

3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди и сзади.

4. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону.)

5. «Крест». (Повторить 2 раза.)

Основная часть

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой — по левому плечу.

2. Шаг со ступня в сторону, чередуется с приседанием, поднимая руки вперед.

3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.

4. Шаг со ступня на степ, поднимая и опуская плечи.

5. Ходьба враспынную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения. (Повторить 2 раза.)

6. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.

7. И.п. — то же. Взмахнув руками вперед, быстро встать, вернуться в исходное положение.

8. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в исходное положение.

9. Ходьба на степе, бодро работая руками.

10. Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении.

11. Кружение на степе, руки в стороны, в одну и другую стороны.

12. Повторить № 10.

13. Кружение с закрытыми глазами.

14. Шаг на степ — со степа.

15. Бег враспынную с выполнением заданий для рук.

16. Повторить № 1.

17. Легкий бег на степе чередуется с ходьбой 2 раза.

18. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение.

19. Шаг на степ — со степа.

20. Повторить № 18 в другую сторону.

21. Ходьба на степе.

22. Подвижная игра «Физкульт-ура!».

Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны площадки. На одной стороне на один степ меньше. Сами становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне — финиш. Ребята говорят:

«Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим,

Спорт — помощник!

Спорт — здоровье!

Спорт — игра!

Физкульт-ура!»

С окончанием слов дети бегут наперегонки к финишу. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занял степ. (Игру повторить 3 раза.)

23. Игры и упражнения на релаксацию.

Комплекс №4

Степы расположены в ряд вдоль стены.

Подготовительная часть.

1. И.п.: стоя на стене боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперед и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (10 раз).

2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо – влево. (10 раз).

3. Встать на стечах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со стеча назад (вперед), одновременно опуская и поднимая плечи.

4. Повернуть кругом, повторить то же (по 12 раз). (Все повторить 3 раза и переставить стечи углом для основной части занятия).

Основная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой – правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи (10-12 раз).

2. Шаг на степ – со стеча; одновременно энергично разгибать вперед согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки). Отводить руки назад и выпрямлять в стороны из положения – руки перед грудью.

3. Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками круговые движения вперед и назад попеременно и вместе (10 раз).

4. Шаг со стеча – на степ чередовать с поворотами корпуса вправо и влево, руки на поясе (10-12 раз). (№№1,2,3 и 4 повторить 2 раза).

5. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (10-12 раз).

6. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (помогать себе руками).

7. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками.

8. Шаг со стеча вправо, влево. (№№ 5,6,7 и 8 повторить 2 раза).

9. Стоя на степе, взмахивать прямой ногой вперед, делать под ногой хлопок. Сохранять правильную осанку, не наклоняться вперед, стараться как можно выше поднимать ногу, оттягивая носок.

10. Шаг со стеча вперед; чередование с наклоном вперед (10 раз).

11. Стоя на степе, поднимать поочередно согнутые в коленях ноги (10-12 раз).

12. Стоя на полу перед степом, перешагивать вперед – назад через степ; руки в замке за головой (2 раза).

13. Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через стечи.

14. Подскоки с продвижением в рассыпную.

15. Повторить №13 в обратном направлении.

16. Подскоки с продвижением в рассыпную.

17. Ходьба на степе.

18. Подвижная игра «Скворечники». Правила игры: Занимать место только в своем скворечнике (степе) можно по сигналу «Скворцы прилетели!» Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займет степ последним, считается проигравшим.

19. Игры и упражнения на расслабление, восстановление дыхания.

Подвижные игры с использованием степ-платформы

1. *Игра «Воробышки и автомобиль».* Дети располагаются на стечах («в гнездышках»). Под веселую музыку воробышки разлетаются по залу. По сигналу «Автомобиль!» бегут и забираются каждый на свою платформу.

2. *«Бездомный заяц».* У каждого «зайца» свой домик (степ, бездомный заяц стоит на полу). Под ритмичную музыку дети спрыгивают со стеча и прыжками в рассыпную передвигаются по залу. По окончании музыки «зайцы» стараются

занять себе дом (степ). Оставшийся без домика (степа) ребенок, становится водящим.

3. *«Великаны и гномы»*. Ходьба в колонне по одному вокруг степов. На сигнал педагога «Великаны» дети встают на степ-платформу и поднимаются на носки. На сигнал «Гномы» садятся на степ.

4. *«Цирковые лошадки»*. Правила игры: Круг из степов — это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затем на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло», степов должно быть на 2—3 меньше количества детей). Игра повторяется 3 раза. Дети убирают степы в определенное место и берут по коврику, которые раскладывают по кругу и садятся на них.

5. *«Встань на степ»*. Задачи: учить бегать врассыпную, действовать по сигналу, развивать равновесие. По сигналу педагога дети разбегаются по залу. При следующем сигнале все играющие становятся на степы и принимают какую-либо позу.

6. *«Рыбки»*. Задачи: учить бегать врассыпную, запрыгивать и спрыгивать с возвышенности. По залу в произвольном порядке расставляют степы. Звучит музыка, дети стоят на степ-платформах, затем спрыгивают на пол и, изображая рыбок, бегают вокруг степов. Музыка останавливается, дети запрыгивают на любой степ. Варианты игры: Педагог может убирать по одному степу; Педагог может назначить водящую «щуку», которая после остановки музыки будет ловить «рыбок»

7. *«Быстро в домик»*. Задачи: учить бегать по кругу, развивать ловкость. Дети бегают вокруг степов, поставленных по кругу. По сигналу «в домик» участники игры садятся на любой степ. Проиграл тот, кому не хватило места.

8. *«Перелёт птиц»*. Задачи: учить бегать врассыпную спрыгивать со степа. Три степа ставят друг на друга. В одном конце зала находятся дети-они изображают «птиц». На другом конце – пособие – это «деревья». По сигналу «птицы улетают»- дети разбегаются по залу, махая руками, как крыльями. По сигналу «буря»- бегут к степам и прячутся. (малыши не спрыгивают, а старшим можно увеличить высоту степа и разрешить с него спрыгнуть).

9. *«Медведи и пчёлы»*. Задачи: способствовать развитию равновесия, учить бегать врассыпную. Играющие делятся на две команды: «медведи» и «пчёлы». На одной стороне зала находится «улей», на другой «луг», в стороне располагается «берлога медведей». По сигналу «пчёлы» вылетают из улья, жужжат и летят на «луг» за мёдом. Как только пчёлы улетают, «медведи» выбегают из берлоги и забираются в улей(едят мёд). Педагог подаёт сигнал «Медведи!», и пчёлы летят к ульям, стараясь ужалить (дотронуться). Медведи убегают в берлогу (слезают с возвышения). Э

10. *«Физкульт-ура!»*. Правила игры: Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны площадки. На одной стороне на один степ меньше. Самостоятельно становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Эта линия старта. На противоположной стороне – финиш. Дети говорят: «Спорт, ребята, очень нужен: Мы со спортом крепко дружим. Спорт — помощник! Спорт – здоровье! Спорт – игра!

Физкульт-ура!» С окончанием слов участники игры бегут на перегонки к финишу. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занял степ.

11. «Скворечники». Правила игры: Занимать место только в своем скворечнике (степе) можно по сигналу «Скворцы прилетели!» Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займет степ последним, считается проигравшим.

Список литературы:

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология: учеб. пособие для студ. вузов. М.: Академия, 1999. 672 с.
2. Асташина М.П. Современные подходы к физкультурно - оздоровительной деятельности дошкольников: учебно-методическое пособие. Омск: Изд-во СибГУФК, 2009. 68 с.
3. Белова Т. А. Использование степ-платформы в оздоровительной работе с детьми. Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения. № 7, 2009. 56с.
4. Вавилова Е. Н Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. Скрипторий 2003, 2008. 160с.
5. Васильков А. А. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высших учебных заведений. М.: Феникс, 2008. 384 с.
6. Дарвиш О. Б., Клочко В. Е. Возрастная психология: учебного пособия для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 031000 «Педагогика и психология». М.: ВЛАДОС-ПРЕСС ИМПЭ им. А.С. Грибоедова, 2003. 264 с.
7. Дубровский В.И., Физиология физического воспитания и спорта.- М.: Владос пресс, 2002. 382 с.
8. Ермолаев Ю. А. Возрастная физиология. М. , 2001. 444 с.
9. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника: развитого, организованного, самостоятельного, инициативного, неболеющего, коммуникативного, аккуратного. Расту здоровым: програм.-метод, пособие для педагогов дошк. образоват. учреждений. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004. 304 с.
10. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех. Здоровье, 1993. 52с.
11. Качашкин В.Н. Методика физического воспитания. М., 1980. 304 с.
12. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. К.: Олимпийская литература, 2003. 424 с.
13. Кузина И. Степ-аэробика – не просто мода. Обруч. №1, 2005. 78с.
14. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителей. М.: ООО "Фирма "Изд-во АСТ", 1998. 167с.
15. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. М.: ТВТ Дивизион, 2006. 290 с.

16. Малевич И., Серова А. Мальчики и девочки – две разные физкультуры. Детский сад от А до Я. №5, 2012. 81с.
17. Машукова Ю. М. Степ-гимнастика в детском саду. Инструктор по физкультуре, №4. 2009. 98с.
18. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. 12 с.
19. Тарасова Т.А. Т19 Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. М.: ТЦ Сфера, 2005. 176 с.
20. Шульпина В. П. Дыхание детей и подростков с различным состоянием здоровья (Аспекты диагностики и совершенствования): монография. Омск: Изд-во СибГУФК, 2009. 292 с.