МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 58»

Утверждено на педагогическом совете
«09» августа 2021 г.
Протокол №1 от 09.08.2021

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ «ЦРР - детский сад № 58»
_____ С.В. Андрунь
от «09» августа 2021 г.

Программа дополнительного образования «СТЕП-АЭРОБИКА ДЛЯ ДОШКОЛЯТ»

физкультурно-спортивной направленности
для детей дошкольного возраста (5-7 лет)
срок обучения: 2 года

Разработала: инструктор по ФК
Пашковская Г.В.

ЗАТО Северск, 2021 год

Содержание

I.Пояснительная записка
- направленность
- новизна
- актуальность программы
- педагогическая целесообразность
- цель
- задачи программы
- отличительные особенности
- возраст детей
- сроки реализации программы
- формы и режим занятий
- ожидаемые результаты и способы определения их результативности
- формы подведения итогов

II.Учебно-тематический план
- тематический план ДО по степ-аэробике в старшей группе и подготовительной группе
- перспективный план ДО по степ-аэробике в старшей группе и подготовительной группе

III.Содержание программы
IV.Материальное обеспечение
V.Список литературы

I. Пояснительная записка

Система воспитательно-оздоровительной работы МБДОУ «ЦРР-д/с №58» наряду с общими современными здоровье сберегающими программами включает в себя блок дополнительного образования физкультурно - спортивной направленности.

Данная рабочая программа является нормативно – управленческим документом образовательного учреждения.

Рабочая программа показывает, как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста создается индивидуальная педагогическая модель образования в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования.

В условиях дошкольного образования и с учетом его специфики данная система (модель) 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);

-социально-культурные условия (взаимодействие с родителями, социальными партнерами различных социо-культурных институтов);

-контрольно-диагностические условия.

Рабочая программа разработана с учетом методических рекомендаций по физическому воспитанию детей дошкольного возраста.

- Основная общеобразовательная программа дошкольного образования МБДОУ «ЦРР-д/с №58».
- ФГОС к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования Приказ от 17 октября 2013г. № 1155
- Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013г. №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Типовое положение о дошкольном образовательном учреждении от 27 октября 2011г. № 2562 г.Москва (Постановление ПРавительстваРФ)
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20;

• **Направленность.**

В данной рабочей программе представлены занятия, разработанные на основе следующих положений:

- Физкультурно – оздоровительное направление является частью всей воспитательно- образовательной работы в МБДОУ и взаимосвязана со всеми ее направлениями. Особенно, важное, значение для воспитания и развития

ребенка имеет связь занятий физической культуры с игрой. Такая разносторонняя связь повышает интерес детей к занятиям физической культуры и к игре.

- Для развития физической культуры необходимо создавать развивающую среду, постепенно вовлекая в этот процесс детей, вызывая у них радость, удовольствие, от материала в физических уголках. Большое значение имеет удачный подбор материалов для занятий, удобное и рациональное размещение, доброжелательное отношение педагога к каждому
ребенку; эмоционально – положительная атмосфера ДО.

- **Новизна**

Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ-аэробике, а также лого-ритмические упражнения. Оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволяет решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь. У детей, занимающихся оздоровительной аэробикой повышаются адаптивные возможности организма, благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым).
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». Он в качестве аэробики был изобретен в США известным фитнес инструктором Джинной Миллер.
Степ аэробика это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ платформе.
Степ аэробика используется для профилактики заболеваний, которые вызваны гиподинамией, т.е недостатком движений. Она развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие. Занятия усложняется и, несмотря на внешнюю простоту, упражнения могут быть весьма непростыми для выполнения.
Степ аэробика уникальна в своем роде: особых приспособлений не надо, достаточно шаговой скамейки и мяча. Мяч подойдет любой от теннисного до футбольного.
Степ аэробикой можно заниматься в различных вариантах:
- в форме полных занятий оздоровительно тренирующего характера с детьми младшего дошкольного возраста продолжительностью 20 минут и с детьми старшего дошкольного возраста продолжительностью 25-30 минут;
- как часть занятия от 10 до 15 минут;
- в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;
- в показательных выступлениях на праздниках;
- как степ развлечение.

- **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 ребенка взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей.

Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. По мнению специалистов – медиков, 75% всех болезней человека заложено в детские годы.

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 основные черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Заболеваемость детей, посещающих
детские сады, продолжает оставаться высокой.

Здоровье ребенка зависит от ряда факторов – биологических, экологических, социальных, гигиенических, демографических, климатических условий, а именно:

- наследственность;
- неблагоприятная экологическая обстановка;
- «электронно-лучевое» и «металло-звуковое» облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов, постоянно звучащая рок-музыка):
- образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья);
- от характера педагогических воздействий.

В многоаспектном выражении нормальное психофизическое развитие старшего дошкольника и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для дошкольника является естественной. Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма.

По степени влияния на детский организм все виды оздоровительной физической культуры (в зависимости от структуры движения) можно разделить на две большие группы: упражнения циклического и ациклического характера. Циклические упражнения это такие двигательные

акты, в которых длительное время постоянно повторяется один и тот же законченный двигательный цикл. К ним относятся ходьба бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание.
В ациклических упражнениях структура движений не имеет стереотипного цикла и изменяется в ходе их выполнения. К ним относятся гимнастические и силовые упражнения, прыжки, метания, спортивные и подвижные игры. Ациклические упражнения оказывают преимущественное влияние на функции опорно-двигательного аппарата, в результате чего повышаются сила мышц, быстрота реакции, гибкость и подвижность в суставах, лабильность нервно мышечного аппарата. К видам с преимущественным использованием ациклических упражнений можно отнести утреннюю гимнастику, ритмическую гимнастику, аэробику и степ аэробику.
Утренняя гимнастика способствует быстрому приведению организма в рабочее состояние, поддерживанию высокого уровня работоспособности в течении дня, совершенствованию координации нервно мышечного аппарата, деятельности сердечно сосудистой и дыхательной системы.
Аэробика это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. Опыт работы с детьми дошкольного возраста показывает, что все формы оздоровительной физической культуры положительно влияют на организм ребенка. Но наиболее эффективна аэробика.
К аэробике можно отнести любые упражнения, от которых ваше сердце начинает биться быстрее, а дыхание становится тяжелее. Плавание, бег, быстрая ходьба, длительная прогулка что угодно, просто надо разнообразить
свою двигательную активность, поскольку каждые упражнения тренируют разные группы мышц. Чем более разнообразные движения включает оздоровительная программа, тем меньше будут скучать, и получать травмы дети.
Особенности ритмической гимнастики состоит в том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения.
Умелое и выразительное выполнение движений под музыку приносит ребенку удовлетворение и 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 соразмерять их во времени и пространстве, подчинять ритмическому рисунку, требованиям пластики и внешней выразительности.
Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребенок только на занятии по физической культуре может дать волю, энергии заложенной в нем. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот

почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности степ - аэробикой. 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, целеустремленности.

- **Педагогическая целесообразность**

Педагогическая целесообразность – в многоаспектном выражении нормальное психофизическое развитие старшего дошкольника и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для дошкольника является естественной. Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма.

- **Цель программы**

- укрепление здоровья детей;
- повышение сопротивляемости организма;
- создание условий для формирования у детей дошкольного возраста потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

- **Задачи программы**

Образовательные:

1.Обеспечить занимающихся знаниями о влиянии занятий детским фитнесом на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях детским фитнесом, профилактике травматизма.
2.Формировать знания, умения и навыки, необходимые для обеспечения жизнедеятельности в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.
3.Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.
4.Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

Развивающие:

1.Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.
2.Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.
3.Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
4.Формировать и закреплять навык правильной осанки.
5.Содействовать профилактике плоскостопия.
6.Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.
7.Способствовать повышению физической работоспособности занимающихся.
8.Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной

активности.
9.Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

Воспитательные:

1.Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и
творчества в движениях.
2.Содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи).
3.Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.
4.Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).

- **Отличительные особенности данной программы от уже существующих.**

Отличается комплексом упражнений, рассчитанным для данной возрастной категории.
Степ-аэробика - это ритмичные подъемы и спуски со специальной платформы (степ-платформы) под танцевальную музыку. Это один из самых простых и эффективных стилей в аэробике.
Данная программа позволяет использовать степ- аэробику в системе фитнесс тренировки как ключевое звено для развития всех функциональных систем организма и сочетает в себе не только движения циклического характера с использованием степ – платформы но и силовую гимнастику на степ- доске. В программу включено множество упражнений на степ - платформе с предметом и без него, интересные спортивные игры разной подвижности, элементы художественной гимнастики, элементы акробатики, игровой стретчинг.

- **Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы:**

- старшая группа – дети 5-6 лет;
- подготовительная к школе группа – дети 6-7 лет.

- **Срок реализации Программы**

Срок реализации программы 2 года.
Программа рассчитана на 32 часа образовательной деятельности в год (1 занятие в неделю), длительность одного периода образовательной деятельности для детей 5-6 лет составляет 25 минут, для детей 6-7 лет 30 минут.

График учебного времени

Группа	**Продолжительность**	**Периодичность в неделе**	**Кол-во часов в неделю**	**Количество часов в год**
старшая	**25 минут**	**1**	**25мин**	**32 академических часа**

подготови тельная	**30 минут**	**1**	**30 мин**	**36 академических часов**

- **Формы и режим занятий**

Программа предполагает проведение одного занятия в неделю во вторую половину дня. В месяц – 4 занятия, в год – 32 занятия. Продолжительность: 25 минут в старшей группе, 30 минут в подготовительной к школе группе. Занятия кружка проводятся с группой детей (10 человек).
Форма организации деятельности воспитанников в процессе проведения занятий – индивидуальная, групповая и фронтальная.
Формы проведения образовательной деятельности: беседа, занятие-игра, открытое занятие, участие в утренниках и развлечениях, репетиция, участие в
конкурсах разных уровней.

- **Ожидаемые результаты и формы определения их результативности.**

Программа опирается на научные принципы ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:
1.Принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка. Развивающий характер образования реализуется через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития;
2.Принцип интеграции образовательных областей (физическая культура, здоровье, безопасность, социализация, труд, познание, коммуникация, чтение художественной литературы, художественное творчество, музыка) в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
3. Принципы гуманизации, дифференциации и индивидуализации, непрерывности и системности образования. Отражение принципа гуманизации в образовательной программе означает:
- признание неограниченных возможностей развития личного потенциала каждого ребенка;
- уважение к личности ребенка со стороны всех участников образовательного процесса. Дифференциация и индивидуализация воспитание и обучения обеспечивает развитие ребенка в соответствии с его склонностям, интересами, возможностями. Осуществляется этот принцип, учитывая индивидуальные особенности развития ребенка.
Принцип последовательности и системности – последовательность при обучении детей движениями, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного. Распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований
к качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

4. Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей. При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального подхода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребенка. В процессе выполнения упражнений, необходимо наблюдать за самочувствием детей. Варьировать содержание занятия в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребенка. Очень важно соблюдать баланс: так, более сложные упражнении следует чередовать с менее сложными.
5.Принцип оздоровительной направленности, обеспечивающий оптимизации. Двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.
6.Принцип – развивающий эффект. Этот принцип требует соблюдения повторяемости и постепенности педагогических воздействий (многократное выполнение нагрузки, как в рамках одного занятия, так и системы занятий; постепенное наращивание развивающее-тренирующих воздействий – планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма).
Целенаправленная работа с использование степ-платформ позволит достичь следующих результатов:
- сформированности навыков правильной осанки
- сформированности правильного речевого дыхания
- развитости двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- сформированности умений ритмически согласованно выполнять степ - шаги под музыку
- выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью
- воспитанности эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культуры и самостоятельной двигательной деятельности
- воспитанности чувства уверенности в себе.

•□Формы подведения итогов

Планируемые промежуточные результаты освоения программы.
Промежуточные результаты освоения программы формируются в соответствии с требованиями ФГОС через раскрытие динамики формирования интегративных качеств воспитанников в каждый период освоения Программы по всем направлениям развития детей.

Интегративные качества	**Динамика формирования интегративных качеств**
1.Физически развитый ребенок, овладевший основными культурно -	Антропометрические показатели в норме или отмечается их положительная динамика. Отсутствие частой

гигиеническими навыками	заболеваемости. Владеет соответствующими возрасту основными видами движений. Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности. Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.
2.Любознательный, активный	Любит слушать новые стихотворения, загадки, потешки, участвует в обсуждениях. Участвует в разговорах. Активен при создании индивидуальных и коллективных танцевальных композиций. Интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами

3.Эмоционально отзывчивый	Умеет проявлять доброжелательность, доброту, дружелюбие по отношению к окружающим. Слушая новые рассказы, стихи, следит за развитием действий, сопереживает персонажам историй, рассказов, пытается с выражением читать наизусть стихотворения, потешки. Проявляет эмоциональную отзывчивость на музыкальные произведения, испытывает чувства радости.
4.Овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками	Проявляет заинтересованность в общении со взрослыми и сверстниками. В случае затруднения обращается к взрослому за помощью. Охотно демонстрирует взрослым и сверстникам результаты своей практической деятельности
5.Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту	Способен самостоятельно выполнить элементарные поручения (убрать инвентарь, разложить материалы к занятиям). Умеет занимать себя игрой, организовать игру. Способен ставить простые цели и при поддержке и помощи взрослого реализовать их в процессе деятельности.
6.Овладевший универсальными предпосылками учебной	Умеет пошагово выполнять инструкцию взрослого. Начинает овладевать умением слушать взрослого и

деятельности	выполнять его инструкции. Способен самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности. В случае проблемной ситуации обращаться за помощью. Испытывает положительные эмоции от правильно решенных познавательных задач и продуктивной (конструктивной) деятельности.
7.Овладевший необходимыми умениями и навыками	У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов программы

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в октябре и мае - старшая группа, в сентябре и мае – подготовительная группа) В проведении мониторинга участвуют педагоги, инструктор по ФК и медицинские работники. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и

влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

При организации мониторинга учитывается положение Л.С.Выготского о ведущей роли обучения в детском развитии, поэтому он включает в себя два компонента:

- мониторинг образовательного процесса
- мониторинг детского развития.

Мониторинг образовательного процесса осуществляется через отслеживание результатов освоения образовательной программы, а **мониторинг детского развития** проводится на основе оценки развития интегративных качеств ребенка.

С помощью средств мониторинга образовательного процесса можно оценить степень продвижения дошкольника в образовательной программе.

Форма проведения мониторинга преимущественно представляет собой наблюдение за активностью ребенка в различные периоды пребывания в дошкольном учреждении, анализ продуктов детской деятельности и специальные педагогические пробы, организуемые педагогом.

Мониторинг детского развития (мониторинг развития интегративных качеств) осуществляется педагогами и медицинскими работниками. Основная задача этого вида мониторинга – выявить индивидуальные особенности развития каждого ребенка и наметить при необходимости индивидуальный маршрут образовательной работы для максимального раскрытия потенциала детской личности.

Мониторинг детского развития включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих

способностей: познавательных, коммуникативных и регуляторных.
Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, критериальных диагностических методик и тестовых методов.
Диагностические тесты подбираются с учетом:
- развития основных физических качеств: гибкости, быстроты, координационных способностей;
- способности детей к использованию уже известного объема двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

Оценка уровня физической подготовленности детей 5-7 лет

Быстрота
Бег на 10 м с хода (сек)
Бег на 30м со старта (сек)

Координационные способности
Челночный бег 3*10 (сек)

Равновесие
-упражнение «Фламинго»
-упражнение «Ровная дорожка»

Чувства ритма
Слышит смену музыкального ритма

Знание базовых шагов
Умение четко выполнять за преподавателем и самостоятельно

Гибкость
Наклон вперед из положения стоя (см)

Диагностические методики

1.Равновесие
- упражнение «Фламинго». Удерживание равновесия на одной ноге, другая стопа к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на поясе (сек)
- упражнение «Ровная дорожка» Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (Вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.
Фиксируется все в секундах, так же оценивается характер балансировки

пол	**5 лет**	**6 лет**	**7 лет**
Мальчики	8,7 -12	12,1 - 25	25,1 -30,2
девочки	7,3 -10,6	10,7 – 23,7	23,8 - 30

- ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне)

2.Гибкость.
Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибать в коленях.

пол	уровни	5-6 лет	6-7 лет
Мальчики	Высокий	7 см	6 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

3. Чувство ритма
Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма)
Высокий – соответствие движений и ритму 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.

4. Знание базовых шагов.
Высокий - свободно воспроизводит базовые шаги
Средний - выполняет базовые шаги при многократном повторении педагога
Низкий - затрудняется в выполнении базовых шагов

5. Быстрота

норматив	пол	5 лет	6 лет	7 лет
10 м с хода (сек)	Мальчик	2,5 -2,1	2,4 – 1,9	2,2 -1,8
	Девочка	2,7 – 2,2	2,5 -2,0	2,4 -1,8
30 м со старта (сек)	Мальчик	9,2 – 7,9	8,4 – 7,6	8,0 – 7,4
	Девочка	9,8 – 7,3	8,9 – 7,7	8,7 – 7,3

6. Координационные способности

норматив	пол	5 лет	6 лет	7 лет
Челночный бег (сек)	Мальчик	12,7	11,5	10,5
	Девочка	13,0	12,1	11,0

Критерии оценки:

•	**3 балла -** проявляет осознанность, активность, самостоятельность, систематичность, целенаправленность.

•	**2 балла –** проявляет ситуативный интерес, частично делает с помощью взрослого.
•	**1 балл –** проявляет слабый интерес, не обходится без помощи взрослого.

II. Учебно-тематический план

• Учебно-тематический план ДО в старшей группе

№	Месяц	Тема	Кол-во часов	Методы, приемы
1 неделя	сентябрь	Мониторинг Цель: Наблюдение, тестирование	1	Показ, объяснение, похвала, беседа
2 неделя		Разучивание аэробных шагов (ви-степ, открытый шаг, страделл, шоссе подскок отбив ногу, герл (опен с захлестом) без степов (приложение№1) Цель: Познакомить с аэробными шагами	1	
3 неделя		Познакомить со степ дорожкой Цель: Развивать равновесие	1	
4 неделя		Разучить комплекс №1 на степ-платформе (приложение №2) Цель: развивать равновесие, выносливость, ориентировку в пространстве	1	
1 неделя	октябрь	Совершенствовать комплекс №1 на степ платформе (приложение №2) Цель: развивать равновесие, выносливость, ориентировку	1	Показ, объяснение, похвала, беседа

		в пространстве		
2 неделя		Обучение правильному выполнению степ шагов (подъем, спуск, подъем с оттягиванием носка) Цель: Развивать мышечную силу ног	1	
3 неделя		Обучение упражнениям с различным подходом к платформе Цель: Развивать умение работать в общем темпе	1	

4 неделя		Упражнения с предметами – мелкими мячами Цель: Развивать силу рук, равновесие, выносливость	1	
1 неделя	ноябрь	Разучить комплекс №2 на степ-дорожках(приложение №2) Цель: Укреплять дыхательную систему	1	Показ, объяснение, похвала, беседа
2 неделя		Закрепить выученные упражнения с добавлением рук Цель: Развивать уверенность в себе	1	
3 неделя		Разучивание новых шагов (ниап, шаг-кик) (приложение №2) Цель: Развивать силу	1	

		ног, равновесие, выносливость		
4 неделя		Закреплять разучивание упражнения с различной вариацией рук Цель: Развивать выносливость, равновесие, гибкость	1	
1 неделя	декабрь	Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (кни ап) с махом в сторону (сайд) (приложение №1) Цель: Развивать умение твердо стоят на степе	1	Показ, объяснение, похвала, беседа
2 неделя		Выполнение движений в такт музыки Цель: развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки	1	
3 неделя		Закрепление комплекса №2 Цель: Совершенствовать точность движений	1	
4 неделя		Разучить новый шаг (тап даун)(приложение №1) Цель: Развитие правильной осанки	1	
1 неделя	январь	Разучивание комплекса №3 (приложение №2) Цель: Развивать быстроту	1	Показ, объяснение, похвала, беседа
2 неделя		Продолжать закреплять степ шаги Цель: Совершенствовать	1	

		точность движений		
3 неделя		Совершенствовать комплекс упражнений №3 Цель: учить реагировать на визуальные контакты	1	
1 неделя	февраль	Участие в утреннике 8 марта Цель: Поддерживать интерес заниматься степ аэробикой	1	Показ, объяснение, похвала, беседа
2 неделя		Разучивание комплекса №4 (приложение №2) Цель: Развивать равновесие, гибкость, силу ног.	1	
3 неделя		Совершенствовать разученные шаги Цель: Воспитывать любовь к физкультуре	1	
4 неделя		Разучивание связок из нескольких шагов Цель: Развивать ориентировку в пространстве	1	
1 неделя	март	Совершенствовать комплекс №4(прилож №2) Цель: Продолжать развивать мышечную силу ног	1	Показ, объяснение, похвала, беседа
2 неделя		Разучивание прыжков (лиап, ран-ран)(приложс№1) Цель: Развивать выносливость, гибкость	1	
3 неделя		Упражнять в сочетании элементов Цель: Развивать желание работать в команде.	1	
4 неделя		Закрепление и разучивание связок из 3-4 элементов	1	

		Цель: Развивать уверенность в себе и друге.		
1 неделя	апрель	Закрепление комплекса №3 (приложение №2) Цель: Развивать быстроту	1	Показ, объяснение, похвала, беседа
2 неделя		Продолжать закреплять степ шаги Цель: Совершенствовать точность движений	1	
3 неделя		Совершенствовать комплекс упражнений №3 Цель: учить реагировать на визуальные контакты	1	
4 неделя		Закреплять ранее изученные шаги Цель: Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыки	1	
1 неделя	май	Повторение комплексов Цель: Развивать равновесие, выносливость, быстроту движений	1	Показ, объяснение, похвала, беседа
2 неделя		Закреплять разученное Цель: Укреплять дыхательную систему	1	
3 неделя		Мониторинг Цель: Наблюдение, тестирование	1	
4 неделя		Праздник степа Цель: Показательное выступление перед родителями.	1	

- **Учебно-тематический план ДО в подготовительной группе**

№	Месяц	Тема	Ко -	Методы,

			во часов	приемы
1 неделя	сентябрь	Мониторинг Цель: Наблюдение, тестирование	1	Показ, объяснение, похвала, беседа
2 неделя		Повторение изученных элементов в старшей группе Цель: развивать умение слышать музыку, двигаться в такт музыки	1	
3 неделя		Разучить комплекс №5 на степ-платформах (приложение№2) Цель: развивать выносливость, равновесие	1	
4 неделя		Закрепить комплекс №5(приложение №2) Цель: Развивать ориентировку в пространстве	1	
1 неделя	октябрь	Закрепить правильное выполнение степ-шагов на степах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка) Цель: Развивать мышечную силу ног	1	Показ, объяснение, похвала, беседа
2 неделя		Разучить комплекс №6(приложение №2) Цель: Закреплять умение работать в общем темпе	1	
3 неделя		Упражнения на степ платформах с предметами – мелкими мячами Цель: Развивать быстроту	1	
4 неделя		Закреплять упражнения с различным подходом к платформе	1	

		Цель: Развивать точность движений. Уметь перестраивать упражнения под разный темп музыки		
1 неделя	ноябрь	Упражнения на степ платформах с добавлением рук Цель: Развивать ориентировку в пространстве	1	Показ, объяснение, похвала, беседа
2 неделя		Разучивание комплекса № 7(прилож№2) Цель: развивать выносливость, равновесие гибкость	1	
3 неделя		Закрепление ранее изученных упражнений Цель: Укреплять дыхательную систему	1	
4 неделя		Закрепить ранее изученные шаги в быстром темпе Цель: Развивать уверенность в себе	1	
1 неделя	декабрь	Разучивание комплекса № 8(прилож №2) Цель: Продолжать разучивать новые упражнения в так музыки	1	Показ, объяснение, похвала,
2 неделя		Закрепление разученных упражнений с различной вариацией рук Цель: Развивать умение твердо стоять на степе	1	
3 неделя		Шаги с подъемом на платформу с гибанием ноги вперед (кни ап), с махом в сторону (сайд)(прилож	1	

		№1) Цель: Развивать мышечную силу ног		
4 неделя		: Участие в Новогоднем утреннике Цель: Вызвать положительные эмоции от выступления	1	
1 неделя	январь	Разучить комплекс упражнений № 9 на степах(приложение №2) Цель: Развивать выносливость, гибкость	1	Показ, объяснение, похвала
2 неделя		Закрепить ранее изученные шаги Цель: Развивать ориентацию в пространстве	1	
3 неделя		Закрепить новый шаг (тап даун) (прилож №1) Цель: Развивать правильную осанку	1	
1 неделя	февраль	Разучить комплекс №10 на степах(приложение №2) Цель:Совершенствовать точность движений	1	Показ, объяснение, похвала
2 неделя		Продолжать закреплять степ шаги Цель: Развивать мышечную силу ног	1	
3 неделя		Учить реагировать на визуальные контакты Цель: Развивать умение ориентироваться в пространстве	1	
4 неделя		Закреплять ранее изученные упражнения под музыкальное произведение Цель: Развивать	1	

		музыкальный слух		
1 неделя	март	Выступление на утреннике 8 марта Цель: Учить работать в команде и получать удовольствие от правильно выполненных упражнений	1	Показ, объяснение, похвала
2 неделя		Разучить комплекс упражнений № 11 на степах(приложение №2) Цель: Поддерживать интерес заниматься степ-аэробикой	1	
3 неделя		Совершенствовать разученные шаги Цель: Воспитывать любовь к физкультуре	1	
4 неделя		Разучивание связок из 5-6 шаговых элементов Цель: Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног	1	
1 неделя	апрель	Закрепление комплекса упражнений № 11 на степах (прилож №2) Цель: Усложнять степ шаги	1	Показ, объяснение, похвала, поощрение
2 неделя		Разучивание прыжков (лиап, ран-ран) Цель: Продолжать развивать мышечную силу ног	1	
3 неделя		Упражнять в сочетании элементов Цель: Развивать умение действовать в общем темпе	1	
4 неделя		Закрепление и разучивание связок из 5-6 шагов Цель: Развивать	1	

		ориентировку в пространстве		
1 неделя	май	Мониторинг Цель: Наблюдение, тестирование	1	Показ, объяснение, похвала, поощрение
2 неделя		Повторение Мать учения Цель: Повторить изученные комплексы	1	
3 неделя		Закрепили, чтоб не забыли Цель: Закрепить изученное	1	
4 неделя		Показательные выступления перед родителями Цель: Развивать умение действовать в общем темпе	1	

- **Перспективное планирование ДО по степ-аэробике в старшей группе**

№ п/п	**Месяц**	**Тема**	**Кол-во ОД**	В том числе практической	Длительность
1	сентябрь	1. Мониторинг 2. Разучивание аэробных шагов (ви-степ, открытый шаг, страделл, шоссе-подскок отбив ногу, герл (опен с захлестом), без степов 3. Познакомить со степ- дорожкой 4. Разучить комплекс №1 на степ платформе.	4	1 1 1 1	25мин 25мин 25мин 25мин

2	октябрь	1. Закрепить правильное выполнение степ-шагов на степах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка) 2. Разучить комплекс №6 3. Упражнения на степ платформах с предметами – мелкими мячами 4.Закреплять упражнения с различным подходом к платформе	4		
3	ноябрь	1. Совершенствовать комплекс №1 на степ-платформе 2. Обучение правильному выполнению степ шагов (подъем, спуск, подъем с оттягиванием носка) 3. Обучение упражнениям с различным подходом к платформе 4. Упражнения с предметами – мелкими мячами.	4	1 1	25мин 25мин

4	декабрь	1. Разучить комплекс №2 на степ дорожках 2. Закрепить выученные упражнения с добавлением рук 3. Новые шаги (ниап, шаг-кик) 4. Закреплять разучивание упражнения с различной вариацией рук	4	1 1 1 1	25мин 25мин 25мин 25мин
5	январь	1. Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (кни ап) с махом в сторону (сайд) 2. Выполнение движений в такт музыки 3. Закрепление комплекса №2 4. Разучить новый шаг (тап даун)	3	1 1 1 1	25мин 25мин 25мин 25мин
6	февраль	1. Разучивание комплекса №3 2. Продолжать закреплять степ шаги 3. Совершенствовать комплекс упражнений №3 4. Закреплять ранее изученные шаги	4	1 1 1 1	25мин 25мин 25мин 25мин
7	март	1. Участие в утреннике 8 марта	4	1 1 1 1	25мин

		2. разучивание комплекса №4 3. Совершенствовать разученные шаги 4. Разучивание связок из нескольких шагов			25мин 25мин 25мин
8	апрель	1. Совершенствовать комплекс №4 2. Разучивание прыжков (лиап, ран-ран) 3.Упражнять в сочетании элементов 4. Закрепление и разучивание связок из 3-4 элементов	4	1 1 1 1	25мин 25мин 25мин 25мин
9	май	1. Повторение комплексов 2. Закреплять разученное 3. Мониторинг 4. Праздник степа	4	1 1 1 1	25мин 25мин 25мин 25мин

- **Перспективное планирование ДО по степ-аэробике в подготовительной группе**

№ п/п	**Месяц**	**Тема**	**Кол-во ОД**	В том числе практической	Длительность
1	сентябрь	1. Мониторинг 2. Повторение изученных элементов в старшей группе 3. Разучить комплекс №5 на степ платформах 4. Закрепить комплекс №5	4	1 1 1 1	30мин 30мин 30мин 30мин
2	октябрь	1. Закрепить правильное выполнение степ-шагов на степах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка) 2. Разучить комплекс №6 3. Упражнения на степ платформах с предметами – мелкими мячами 4.Закреплять упражнения с различным подходом к платформе	4	1	30мин
3	ноябрь	1. Упражнения на степ платформах с добавлением рук 2. Разучивание комплекса № 7 3. Закрепление ранее изученных	4	1 1 1 1	30мин 30мин 30мин 30мин

		упражнений 4. Закрепить ранее изученные шаги в быстром темпе			
4	декабрь	1. Разучивание комплекса № 8 2. Закрепление разученных упражнений с различной вариацией рук 3. Шаги с подъемом на платформу сгибанием ноги вперед (кни ап), с махом в сторону (сайд) 4. Участие в Новогоднем утреннике	4	1 1 1 1	30мин 30мин 30мин 30мин
5	январь	1. Разучить комплекс упражнений № 9 на степах 2.Закрепить ранее изученные шаги 3. Закрепить новый шаг (тап даун) 4. Продолжать детей выполнять движения в быстром темпе	3	1 1 1 1	30мин 30мин 30мин 30мин
6	февраль	1. Разучить комплекс № 10 на степах 2. Продолжать закреплять степ шаги 3.Учить реагировать на визуальные контакты 4. Закреплять ранее изученные упражнения под музыкальное произведение	4	1 1 1 1	30мин 30мин 30мин 30мин
7	март	1. Выступление на утреннике 8 марта 2. Разучить комплекс упражнений № 11 на степах 3.Совершенствовать разученные шаги 4. Разучивание связок из 5-6 шаговых элементов	4	1 1	30мин 30мин

8	апрель	1. Закрепление комплекса упражнений № 11 на степах 2. Разучивание прыжков (лиап, ран-ран) 3. Упражнять в сочетании элементов 4. Закрепление и разучивание	4	1 1 1 1	30мин 30мин 30мин 30мин

		связок из 5-6 шагов			
9	май	1. Мониторинг 2. Повторение Мать учения 3.Повторили, чтоб не забыли 4. Показательные выступления перед родителями	4	1 1 1 1	30мин 30мин 30мин 30мин

III. Содержание программы

Два блока реализации программы «Степ – аэробика для дошколят»

Содержание образовательной программы «Степ – аэробика для дошколят» для детей старшего и подготовительного дошкольного возраста

Первый блок: Обучение технике выполнения движений, совершенствование двигательных умений.

Физические качества:

- гибкость;
- координационные способности;
- равновесие;
- расслабление;
- точность движения;
- ритм движения;
- мелкая моторика.

Второй блок. Профилактика:

- сердечно-сосудистая и дыхательная система;
- опорно-двигательный аппарат;
- осанка;
-плоскостопие;
-мышечный корсет.

1. Структура занятия.

В занятии выделяются 3 части: вводная, основная, заключительная

Части занятия	**Длительность**	**Количество упражнений**	**Преимущественная направленность упражнения**
1.Вводная: - строевые упражнения - игроритмика	старшая подгот		- на осанку - типы ходьбы - движения рук - хлопки в такт
	3 мин 4 мин	6 упр 8 упр	- на осанку -типы ходьбы - движения рук -хлопки в такт
2.Основная - танцевальные шаги - акробатические упражнения - гимнастический	20 мин 24 мин 6 мин 6 мин 8 мин 10 мин 6мин 8 мин	7 упр 9 упр 4упр 6 упр 8упр 10 упр	-для мышц шеи - для мышц плечевого пояса - для мышц туловища

этюд			- для ног -для развития мышц силы -для развития гибкости -для развития ритма, такта
3.Заключительная - самомассаж - дыхательные упражнения	2 мин 2 мин 1 мин 1 мин 1 мин 1 мин	2 упр 2 упр 2упр 2 упр	- массаж рук - на дыхание расслабление

Цель вводной части – подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе. Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. Критерием эффективности вводной части является появление первых капель пота. Соответственно, продолжительность ритмики
будет зависеть от температуры окружающей среды и составлять от 3 – 5 минут.

Расположение платформ на занятиях по степ-аэробики

- в шахматном
- с небольшим расстоянием
- без интервала
- по кругу
- в V – построении

Средством решения этой задачи является выполнение низкоамплитудных движений, производимые в медленном темпе, по принципу «сверху вниз»: наклоны головы в стороны, вперед, круговые движения в плечевом суставе, движения таза вперед-назад, подъемы пятки и
т.д. Во время разминки должна происходить фиксация: правильного положения корпуса и постановки ног.

После разминки следует *аэробная часть*, которая состоит из базовых и простейших основных «шагов» степ-аэробики. Во время аэробной части происходит разучивание «шагов», связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений – прогон. «Шаги» выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику. При этом они могут соединяться в простейшие связки или следовать
один за другим по принципу линейной прогрессии. Если аэробная часть разминки достаточно интенсивна, то в организме происходят следующие процессы:

- повышается частота сердечных сокращений
- повышается частота дыхания

- увеличивается систолический и минутный объём крови
- перераспределяется кровоток: кровь отливает от внутренних органов и приливает к мышцам
- усиливается деятельность дыхательных ферментов в мышцах, т.е. повышается способность мышц потреблять кислород
- повышается функциональные возможности организма
- развиваются координационные способности
- улучшается эмоциональное состояние занимающихся.

Все это способствует увеличению возможности кардиореспираторной системы переносить кислород к мышцам, переходу в процессе разминки к аэробному механизму энергообеспечения организма. Продолжительность основной части 15-20 минут.

Следующей частью урока является stretch (стретч), который признан решить следующие задачи:

- восстановить длину мышц до исходного состояния
- умеренно развить гибкость – возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния)
- создать эмоциональную разрядку после физической нагрузки.

Заключительный стретч включает в себя растягивающие упражнения для групп мышц, которые у большинства занимающихся растянуты слабо и могут спровоцировать травму при последующих занятиях. В отличие от всего занятия, заключительный «stretch» создается структурнохореографическим методом и выполняется под выбранное тренером
музыкальное произведение лирического характера. «Stretch» начинается из положения, лежа на спине, в котором выполняются статические растяжки для
мышц ног. Каждое положение фиксируется и удерживается в течение 8-10 секунд, выполняются поочередные подтягивания ног руками к корпусу, как прямых, так и согнутых с фиксацией в конечном положении, разведение ног в стороны и т.д.

В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. По желанию детей можно провести игру. Это необходимо для создания у занимающихся детей ощущения законченности занятия. После это следует поблагодарить детей за
занятие. Разработанная методика поможет педагогу строить занятия на основе методов, приемов и принципов, специфических для оздоровительной аэробики в условиях образовательного учреждения, выбирать оптимальную нагрузку.

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком

длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение. На первом занятии детям предлагаются элементарные комплексы упражнений аэробики, объясняются их сущность, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися. Сначала упражнения выполняются под счет, а затем, по мере
усвоения под музыку, в медленном темпе, затем ускоряя его. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки.
Отсутствие оздоравливающего эффекта при занятиях физическими упражнениями чаще всего связано с ошибками в методике этих занятий и наиболее распространенной из них является или недостаточная, или чрезмерная доза физической нагрузки. Нагрузка должна быть оптимальной. Это положение можно выделить в качестве основного принципа ОЗД. Отклонения от методических норм проведения занятий оздоровительной аэробикой ведут к нарушению восприятия упражнений, расплывчивости содержания занятий. Чтобы избежать ошибок в обучении, необходимо проводить учебно-тренировочный процесс по определенной методике:
1.Метод сходства. При подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений.
2.Метод усложнения. Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движений, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.
3.Метод повторений.
4.Метод музыкальной интерпретации
- конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты, Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.)
- вариации движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. При повторении музыкальной темы повторяются ранее выполненные упражнения, в которые вводятся дополнения (акценты, другой темп или ритм, амплитуда или др.)
5.Метод блоков. Объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение
6. «Калифорнийский стиль» Комплексное проявление требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков, каждое упражнение
разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях.

Характеристика разделов программы по степ-аэробике

Раздел «Игроритмика» является основой для развития чувства ритма двигательных способностей занимающихся детей, умения правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры.

Раздел «Строевые упражнения» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят построения, повороты, передвижения, бег.

Раздел «Танцевальные шаги» направлен на формирование у занимающихся танцевальных движений, В раздел входят танцевальные шаги,
ритмические движения, музыкально-ритмические композиции, образно-подражательные движения, танцевальные этюды.

Раздел «Акробатические упражнения» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются упражнения, элементы гимнастических упражнений, стретчинга, выполняемы в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений дают ребенку возможность вволю покричать, погримасничать. Свободно выразить свои эмоции.

Раздел «Дыхательная гимнастика» в программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики.

Раздел «Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма, Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Подбор музыкального сопровождения:

- наличие четкого ударного ритма
- чередование медленного и быстрого темпа

Музыкальное сопровождение на занятиях аэробикой способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей
совмещать свои движения с музыкой. Нагрузка регулируется характером упражнений, изменением исходных положений, темпа, длительности и интенсивности выполнения. Для сбалансированной работы всех функциональных систем организма гимнастические упражнения сочетаются с дыхательными упражнениями.

Применение разнообразных форм, средств, методов физического воспитания имеют единую целевую направленность – это развитие координационных способностей старших дошкольников.

Зрительное восприятие создает образ движения в его динамике, выразительности, пространственных отношениях. Упражнения на степе создают как бы зрительную направленность в развитии пространственных ориентировок, способствуют лучшей координации движений отдельных частей тела.

Слух позволяет выполнять движения в определенном ритме и темпе. Мышечные ощущения сигнализируют о положении тела, напряжении мышц, происходит сложный процесс согласования в работе отдельных мышечных групп, корректировки выполненного движения в соответствии с заданными образами.

Упражнения, комплексы степ – аэробики направлены на развитие координации движений и формирование пространственных и временных ориентировок, силовых дифференцировок:

А) пространственные ориентировки – вправо, влево, вперед, назад, скрестно, одновременно, попеременно, поочередно в движениях туловища и конечностей (у детей дошкольного возраста лучше получается выполнять раздельные движения и одновременные)

Б) временные – различаются по темпу (быстро, медленно) ритму, продолжительности упражнения, позы и др. Темп и ритм возможно задавать счетом (раз-два, раз-пауза- два), музыкальной композицией. Старшие дошкольники с особым интересом выполняют упражнения со сменой ритма, при этом стараются передать в движениях не только ритмический рисунок, но и плавность и красоту движений.

В) силовые – прыжки на степе, со степа, через степ

Придумывая содержание занятий аэробикой необходимо учитывать морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдать при этом основные физиологические принципы: рациональный подбор упражнений; равномерное распределение нагрузки на организм; постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки.

Упражнения для степ-аэробики подбираются преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба), вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям. Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной, основной и заключительной части.

Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовка его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой.

Заканчивается комплекс аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе.

Один комплекс степ-аэробики как полного занятия выполняется детьми в течение трех месяцев; некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться. Частота сердечных сокращений не должна превышать 150-160 ударов в минуту.

Основной формой обучения степ-аэробики является проведение занятий с использованием современной методики, дидактических игр игровых приемов 1 раз в неделю, во вторую половину дня.

Организуя степ-тренировку, нельзя забывать о технике безопасности и физической нагрузке для детей определенного возраста, ее распределении с

учетом состояния их здоровья, уровня физической подготовленности. Так,

более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными. Техника степ-аэробики предполагает постоянное поддерживание правильной осанки. Поэтому важно напоминать детям о необходимости сохранения правильного положения тела. Во время всех движений.
Большое значение имеет подбор музыки к упражнениям. Она служит одновременно мотивирующим фактором, направляет ход тренировки и диктует скорость движений.

Техника безопасности для сохранения правильного положения тела во время степ-аэробики необходимо:

- держать плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными
- избегать перенапряжения в коленных суставах
- избегать излишнего прогиба спины
- не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом
- при подъеме или опускании со степ – доски всегда использовать безопасный метод подъема
- стоя лицом к степ-доске, подниматься, работая ногами, но не спиной
- держать степ-платформу близко к телу при ее переносе.

Основные правила техники выполнения степ-тренировки:

- выполнять шаги в центр степ-доски
- ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме, а спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг
- опускаясь со степ-доски, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину ступни от степ-доски
- не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве движениями ног, и не подниматься и не опускаться со степдоски, стоя к ней спиной
-делать шаг с легкостью, не ударять по степ –доске ногами

***Основные этапы обучения степ- аэробики*:**

- обучение простым шагам
-при овладении в совершенстве движениями ног, обучать работе рук
- после освоения медленного темпа, переходить на быстрый темп.

Основные элементы упражнений в степ - аэробике

1.Базовый шаг. Шагом правой ноги на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы, и.п.. Выполняется на 4 счета, то же с левой ноги.

2.Шаги – ноги вместе, ноги врозь. Из и.п. – стойка ноги врозь по сторонам платформы (вдоль), шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги, поочередно шагом правой, левой сойти с платформы, Движения выполняются на 4 счета.

3.Шаг через платформу. Из и.п. –стойка ноги боком к платформе. Шагом левой в сторону встать на на платформу, приставить правую, шагом левой сойти с платформы(По другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой.

4.**Шаги – ноги вместе, ноги врозь.** (и.п. стойка ноги врозь; стоя на платформе ноги вместе) И.п. может быть лицом к степу, боком, с левой или

правой стороны, а также позади. Все вышеперечисленные позиции обычно варьируются для того, чтобы упражнения задействовали как можно больше мышц и при этом не были бы монотонными.
Более подробнее в **приложении № 1**
Сначала разучивают шаги на степ, потом добавляют движения руками.
Все упражнения должны выполняться в одну и другую сторону) для гармоничного развития обеих сторон частей тела). Нагрузку нужно повышать постепенно, увеличивая темп музыкального сопровождения, усложняя комплексы, сокращая паузы для отдыха. Выполнение упражнений возможны различных построениях: в шахматном порядке, по кругу, по периметру зала и др.

Позитивное воздействие степ-платформы

Занятия степ аэробикой оказывает положительное влияние на организм детей, из развитие с учетом возрастных особенностей, рационально подобранных средств и методик. Позитивное воздействие таких занятий выражается в следующем:
1.Профилактика заболеваний сердечно - сосудистой системы
2.Снижение лишнего веса
3.Улучшение осанки
4.Приобретение необходимых двигательных умений и навыков
5.Развитие двигательной памяти
6.Укрепление дыхательной системы
7.Нормализует деятельность вестибулярного аппарата.

Основные упражнения на степе*: (***ПРИЛОЖЕНИЕ 1)**

Бейсик степ

Основной или базовый шаг называется бейсик степ. Для выполнения этого упражнения нужно подняться на степ одной ногой, затем приставить другую и спуститься со степа так же, поочередно опуская ноги на пол, начиная с той ноги, которая была первой при подъеме. Базовый шаг можно чередовать, начиная движение с правой или левой ноги.

Ви степ

В этом упражнении ноги на степ ставятся поочередно на противоположные стороны степа и опускаются в том же порядке, но уже ближе друг к другу, так что ход движений напоминает английскую букву V.

Степ-ап

Одной ногой нужно встать на платформу, а вторую поставить на носок позади. Возвращаемся на пол с той ноги, которая находится сзади. Этот шаг очень простой и может использоваться в перерывах между более высокими нагрузками в качестве отдыха.

Кёл степ

Одной ногой шагнуть на степ, другую согнуть в колене, пытаясь достать пяткой ягодицу. Движения должны быть энергичными.

Бэк степ

Одной ногой подняться на платформу, при этом другая делает мах назад, напрягая ягодичные мышцы. Это упражнение отлично укрепляет ягодицы.

Кик степ

Поднимаясь на степ одной ногой, вторую нужно резко выбросить вперед от колена, изображая удар.

В степ-аэробике существует два вида шагов:

1. Шаги без смены лидирующей ноги. Лидирующая нога, это нога с которой вы начинаете выполнять шаг на новый музыкальный такт. Вы можете сколь угодно долго выполнять любые шаги этого вида, и все равно каждый такт будете начинать с одной и той же ноги.
2. Шаги со сменой лидирующей ноги. При следующем шаге вы будете начинать движение уже с другой ноги.

Шаги без смены лидирующей ноги

В скобках указан цифра, на сколько счетов выполняется шаг.

Basic step (открыты шаг)(4)

Это самый простой базовый шаг, по сути мы просто поднимаемся на платформу и сходим с нее.

1. шаг одной ногой прямо на степ-платформу
2. шаг другой ногой прямо на степ-платформу
3. шаг первой ногой со степ-платформы
4. шаг второй ногой со степ-платформы

V-step(ви степ) (4)

Практически полный аналог соответствующего шага в классической аэробике.

1. шаг одной ногой на угол степ-платформы (если идем с левой ноги – то на левый угол, с правой – на правый)
2. шаг одной ногой на противоположный угол степ-платформы
3. шаг первой ногой со степ-платформы
4. шаг второй ногой со степ-платформы

Over the top или Over (ран –ран) (4)

Название этого шага переводится как «через» или «через верх». В ходе его

выполнения мы переходим через платформу на другую сторону.

1. шаг одной ногой боком на степ-платформу.
2. шаг второй ногой на степ-платформу и одновременный поворот спиной

вперед

3. шаг первой ногой со степ-платформы назад
4. шаг второй ногой со степ-платформы назад

Straddle (страделл) (8)

Шаг на выполняется следующим образом: поднимаемся на степ-платформу,

ставим поочередно ноги на пол с одной и с другой стороны платформы, снова поднимаемся на платформу, возвращаемся на исходную позицию.

1. шаг одной ногой боком на степ-платформу

2. шаг другой ногой на степ-платформу (стоим лицом к короткому краю платформы)
3. одну ногу спускаем со степ-платформы с одной стороны
4. вторую ногу спускаем со степ-платформы с другой стороны
5. возвращаем первую ногу на степ-платформу
6. возвращаем вторую ногу на степ-платформу
7. спускаемся с платформы первой ногой (мы должны спуститься в тоже
место, откуда начали движение)
8. спускаемся с платформы второй ногой (приставляем ее к первой)

Turn step (тап даун) (4)

Это тот же самый basic-step, только спускаемся со степ платформы мы не
назад, а вбок.
1. шаг одной ногой на степ-платформу
2. шаг другой ногой на степ-платформу и поворот спиной к короткому краю платформы (с какой ноги начинаем движение, к противоположному краю становимся спиной)
3. спускаемся одной ногой с платформы с короткого края
4. спускаемся другой ногой с платформы с короткого края

Шаги со сменой лидирующей ноги.

В отличие от предыдущего набора движений — здесь мы начинаем каждый
раз с другой ноги.

Tap up (шоссе-подскок отбив ногу)(4)

Этот шаг очень похож на шаг step-touch в классической аэробике, только
первый шаг нужно сделать на степ-платформу, коснуться второй ногой платформы рядом с первой и спуститься.
1. шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу
2. второй ногой касаемся платформы рядом с первой ногой
3. вторую ногу возвращаем на пол
4. первую ногу ставим на пол рядом со второй

Knee up (кни ап) (4)

Базовый шаг, с которого начинается разучивание большинства шагов и связок в степ-аэробике.
1. шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу
2. вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене
3. вторую ногу возвращаем на пол

4. первую ногу ставим на пол рядом со второй

Step kick (шаг кик)(4)

1. шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу
2. второй ногой делаем пинок в воздухе
3. вторую ногу возвращаем на пол
4. первую ногу ставим на пол рядом со второй

Step curl (герл – опен с захлестом) (4)

1. шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу
2. второй ногой делаем захлест
3. вторую ногу возвращаем на пол
4. первую ногу ставим на пол рядом со второй

Step lift (ниап)(4)

1. шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу
2. прямой второй ногой делаем мах вперед (front), в сторону (side) или назад (back), соответственно
3. вторую ногу возвращаем на пол
4. первую ногу ставим на пол рядом со второй

L-step (лиап)(8)

1. шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу
2. вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене
3. ставим вторую ногу на пол сбоку степ-платформы (с короткого края), переносим на нее вес
4. первую ногу поднимаем согнутую в колене
5. первую ногу снова ставим на степ-платформу и переносим на нее вес
тела
6. вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене
7. вторую ногу возвращаем на пол перед степ-платформой (в то место, с
которого начинали весь шаг)
8. первую ногу ставим на пол рядом со второй

Комплексы упражнений. (ПРИЛОЖЕНИЕ №2)

Комплекс № 1.

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади

степов.

Подготовительная часть.

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

Основная часть.

1. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.
2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад.
3. Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи верх, плечи назад,
плечи вниз.
4. И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз.
1 – шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх;
2 – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз;
3 – правую руку вниз, левой ногой встать на степ;
4 – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой;
5 – 8 – то же, что на счёт *1 – 4,* но в другую сторону.
5. Подвижная игра «Бубен» *(у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен):*

«Бубен, бубен, долгий нос,
Почём в городе овёс?»
Две копейки с пятаком,
Овса Ваня не купил,
Только лошадь утопил
Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!

6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 2.

В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под
бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте

поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).
2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с
поворотом туловища вправо-влево (5 раз).
3. Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа
назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.
4. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).
(Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия).

Основная часть.

1. И.п.: шаг со степа правой ногой, левая на степе.
1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху;
2 – вернуться в и.п.;
3 – 4 – тоже в другую сторону.
2. Стоя на коленях на степе, руки в стороны.
1 – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пяток;
2 – и.п.;
3 – 4 – то же в другую сторону.
3. И.п.: сидя, руками держаться за края степа.
1 – 2 – поднять тело и прогнуться;
3 – 4 – вернуться в и.п.
4. И.п.: сидя на степе, ноги врозь, руки согнуты и сплетены перед грудью
(пальцами левой руки обхватить правый локоть, а пальцами правой руки –
левый локоть).
1 – 3 – три пружинистых наклона вперёд, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать;
4 – вернуться в и.п.
5. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на
свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»).
6.После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 3.

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую

ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.
2. Ходьба с перешагиванием через степы.

Основная часть.

1. И.п.: упор присев на степе.

1 – 2 – ноги поочерёдно (правую, затем левую) отставить назад, упор лежа;

3 – 4 – поочерёдно сгибая ноги, вернуться в и.п. Руки должны быть прямыми, плечи не опускать.

2. И.п.: упор присев на правой ноге на степе, левую – назад на носок.

1 – 4 – пружинить на ноге;

5 – подтянуть левую ногу к степ-платформе, поднять руки верх, потянуться. То же левой ногой.

3. Шаг правой ногой на степ, левой выполнить мах назад.

4. Шаг правой ногой на степ, левую подтянуть как можно выше к груди, затем поменять ногу.

5. Подвижная игра для профилактики плоскостопия (*игровые действия выполняются в соответствии с текстом)*

2. Вылез мишка из берлоги,
Разминает мишка ноги.
На носочках он пошёл
И на пяточках потом.
На качелях покачался,
И к лисичке он подкрался:
«Ты куда бежишь, лисица?
Солнце село, спать пора,
Хорошо, что есть нора!» *(каждый ребёнок бежит в свою норку – на свой*
степ).

6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 4.

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади
степов.

Подготовительная часть.

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).

2. Ходьба на степе.
3. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

Основная часть.

1. Ходьба на степе. Руки рисуют поочерёдно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа. Кисти рук поочерёдно рисуют маленькие круги
вдоль туловища. (№ 1-2 - повторить 3 раза).
3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки
поднимаются вперёд – опускаются вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.
5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3,4,5,6 – повторить 3 раза).
7. Подвижная игра «Цирковые лошади». Круг из степов – это цирковая арена. *Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошади*
в цирке»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием
колен, потом на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2 – 3 меньше, чем участников игры.
8. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 5.

В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под
бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

2. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).
3. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в

стороны с
поворотом туловища вправо-влево (5 раз).
4. Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа
назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.
5. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).
(Всё повторить 3 раза и переставить степы 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 (5 – 6 раз).
2. Шаг на степ со степа; одновременно энергично разгибать вперёд 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 вперёд и назад попеременно и вместе (5 раз).
4. Шаг со степа на степ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево,
руки на поясе (5 – 6 раз). (№ 1,2,3,4 повторить 2 раза).
5. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые
ноги (5 – 6 раз).
6. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену,
касаясь его лбом (можно помогать себе руками).
7. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками.
8. Шаг со степа вправо, влево. (№5,6,7,8 повторить 2 раза).
9. Подвижная игра «Физкульт-ура!». *Дети переносят степы для игры в*
разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны зала. На одной стороне на один степ меньше. Самостоятельно становятся
туда, где степов больше, по два человека на степ. Это 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 на противоположную сторону. Проигрывают те, кто не успел занять степ.
Побеждают те, кто в числе первых занимает степ.
10. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.
Комплекс № 6.
В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.
Подготовительная часть.
3. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.
4. Ходьба с перешагиванием через степы.
Основная часть.
1. И.п.: Стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади (5 раз).
2. И.п.: основная стойка на степе. Шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево (по 5 раз).
3. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (5 – 6 раз).
4. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (5 – 6 раз).
5. Сидя на степе скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену,
касаясь его лбом.
6. И.п.: основная стойка на степе. Взмахивать прямой ногой вперёд, делать
под ногой хлопок. (5 – 6 раз).
7. Прыжки на степ и со степа чередуются с ходьбой.
8. Подвижная игра «Скворечники». *Занимать место (только в своём) скворечнике (степе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займёт степ последним, считается проигравшим.*
9. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.
Комплекс № 7.
В хорошо проветренном зале степы расположены в хаотичном порядке. Под
бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади

степов.

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 степа, бодро работая руками.
3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади.
4. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону).

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 степа в сторону, чередуются с приседанием, поднимая руки вперёд.
3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и

хлопнуть над головой.

4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.
5. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.
6. И.п.: то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п.
7. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.
8. Ходьба на степе, бодро работая руками.

9. Подвижная игра «Бубен» *(у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен):*

«Бубен, бубен, долгий нос,
Почём в городе овёс?»
Две копейки с пятаком,
Овса Ваня не купил,
Только лошадь утопил
Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!

10. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 8.

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

1. Наклон головы вправо-влево.
2. Поднимание плеч вверх-вниз.

3. Ходьба обычная на месте, на степе.
4. Приставной шаг вперёд со степа на пол и обратно на степ.
5. Приставной шаг назад.
6. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в и.п.

Основная часть.

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 вперёд перед степом поставить на носок, правую
(левую) руку резко вытянуть вперёд. Вернуться в и.п.
3. То же вправо-влево от степа. Назад от степа.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.
5. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на степе в полуприседанием.
7. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»)
8. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 9.

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

Подготовительная часть

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться.)
2. Ходьба на степе.
3. Сделать 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 движутся вперед, вверх, вперед, вниз.

Основная часть

1. Ходьба на степе. Руки рисуют поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ — со степа. Кисти рук поочередно рисуют маленькие круги
вдоль туловища. (№ 1 и 2 повторить 3 раза.)

3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки
поднимаются вперед — опускаются вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг — присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.
5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются 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. Ходьба на степе.
12. Ходьба на носках вокруг степа с поочередным подниманием плеч.
13. Шаг в сторону со степа на степ.
14. Ходьба на пятках вокруг степа с одновременным подниманием и опусканием плеч.
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 врассыпную 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».
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, потом на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2—3 меньше, чем участников игры. (Игра повторяется

3 раза.) Дети убирают степы в определенное место, берут коврики, раскладывают их по кругу и садятся на них.
30. Упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 10.

В подготовительной части этого комплекса Степы раскладывают в три ряда

Подготовительная часть

1. И.п.: стоя на степе 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 степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа
назад (вперед), одновременно опуская и поднимая плечи.
4. Повернуться кругом, повторить то же (по 12 раз).
(Все повторить 3 раза и переставить степы углом для основной части занятия.)

Основная часть

1. И.п.: стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте
раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди и сзади. (10 раз.)
2. И.п.: основная стойка. Шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в
исходное положение; то же — влево. (по 5 раз.)
3. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук. (10—12 раз.)
4. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (10—12 раз).
5. Сидя на степе скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену,
касаясь его лбом (помогать себе руками).
6. И.п.: основная стойка на степе. Взмахивать прямой ногой вперед, делать
под ногой хлопок. (10—12 раз.)
7. Обычные прыжки на степе чередуются ходьбой. (2 раза.)
8. Подвижная игра «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, потом на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2—3 меньше, чем участников игры. (Игра повторяется 3 раза.) Дети убирают степы в определенное место, берут коврики, раскладывают их по кругу и садятся на них.

23. Игры и упражнения на релаксацию.

Комплекс № 11.

В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под
бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Степ-доски разположены по кругу.

Подготовительная часть.

2. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).

3. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с
поворотом туловища вправо-влево (5 раз).

4. Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа
назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.

5. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).

(Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия).

Основная часть.

1. И.п.: ноги на ширине ступни, руки внизу. Шаг вперед со степ-доски, руки
вверх, шаг назад; вернуться в и. п. (6 раз).

2. И.п. стоя за степ-доской, руки на поясе. Наклониться, коснуться ладонями степа, выпрямиться; вернуться в и. п. (6 раз).

3. И.п. стоя на степе, ноги на ширине ступни, руки вверху. Присесть, постучать ладонями о пол перед степом; выпрямиться, вернуться в и. п.
(5—6 раз).

4. И.п.: сидя на степе, ноги вытянуты прямо вперед, руки сзади по краям
степа. Согнуть ноги в коленях, обхватить (обнять) их руками, голову опустить; вернуться в и. п. (5—6 раз).

5. И.п. стоя на степе, руки на поясе, ноги не напряжены. Прыжки (8 раз)

чередуются с ходьбой со степа на степ. (2 раза.)
Заканчивается комплекс обычной ходьбой на месте на степ–доске, или с поворотом вокруг себя, или с остановкой по сигналу.

Комплекс № 12

Степы расположены в хаотичном порядке.

Подготовительная часть

1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки опущены к плечам, кисти сжаты в кулаки.
2. Шагать со степа на степ, бодро работая руками.
3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди и сзади.
4. Ходьба на степе с поворотами вокруг себя и со свободными движениями рук. (Повороты в одну и другую сторону.)
5. «Крест» (см. выше). (Повторить 2 раза.)

Основная часть

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть левой кистью по правому плечу, а правой — по левому плечу.
2. Шаг со степа в сторону чередуется с приседанием. Одновременно руки
поднимают вперед.
3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и
хлопнуть над головой.
4. Шагать со степа на степ, поднимая и опуская плечи.
5. Ходьба врассыпную переменным шагом, руки производят танцевальные
движения (2 раза).
6. Сидя на степе, скрестить ноги, руки на поясе. Наклоны вправо-влево.
7. И.п. — то же. Взмахнув руками вперед, быстро встать, вернуться в исходное положение.
8. Стоять на коленях на степе, руки на поясе ; опуститься на пятки, руки в
стороны, вернуться в исходное положение.
9. Ходьба на степе с интенсивной работой руками.
10. Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном
движении
11. Кружение на степе, руки в стороны. Движение в одну и другую сторону.

12. Повторить № 10.
13. Кружение с закрытыми глазами.
14. Шаг на степ, со степа.
15. Бег врассыпную 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!»
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. Это 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 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.

IV.Материальное обеспечение

- **Материально-технические (пространственные) условия организации физической культуры**

1. Физкультурные зал
2. Мячи малого размера
3. Гантели
4. Степ-платформы
5. Магнитофон
6. CD и аудио материал

- **Наглядный материал**

1. Игровые атрибуты
2. «Живые игрушки», костюмы
3. Стихи, загадки.

V.Список литературы

1. Долгорукова О. «Фитнес – аэробика» // Обруч 2005
2. Кузина И. « Степ аэробика для дошкольников» // Дошкольное образование, 2008г
3. Кузина И. «Степ аэробика не просто мода» // Обруч, 2005
4. Кулик Н.Н., Сергеенко «Школа здорового человека» программа для ДОУ // Москва, 2006г
5. Машукова Ю.М. «Степ-гимнастика в детском саду» // Научно – практический журнал «Инструктор по физкультуре» №4, 2009г.
6. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 5-7 лет. – М.,2012г.
7.Прищепа «Физическое развитие и здоровья детей 3-7 лет» // Москва, 2009г.
8. «Степ - данс» - шаг на встречу здоровью // Дошкольная педагогика № 1/01/2911г
9. Степ – аэробика // журнал «Здоровье – спорт» №2, 2010г
10. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи_Дансе»: (танцевальноигровая гимнастика для детей) Учебно – методическое пособие. // СП Детство – пресс, 2000г.