

ПРИНЯТО:  
Педагогическим советом  
МДОУ «Детский сад» № 1  
«Родничок» п.Новоорск  
Протокол № 1 от 30.08 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МДОУ «Детский сад» № 1  
«Родничок» п.Новоорск  
*Т.В. Лаптова*  
Приказ № 57 от 30.08 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа  
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного  
учреждения «Детский сад» № 1 «Родничок» п.Новоорск  
по «Физическому развитию»  
Степ-аэробика «Веселые ступеньки»  
возраст детей от 5 до 7 лет  
на 2024-2025 год  
срок реализации 1 год**

Составитель:  
Инструктор по физической культуре  
Калинина Елена Владимировна

ПРИНЯТО:  
Педагогическим советом  
МДОУ «Детский сад» № 1  
«Родничок» п.Новоорск  
Протокол № \_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МДОУ «Детский сад» № 1  
«Родничок» п.Новоорск  
\_\_\_\_\_  
Т.В.Лаптова  
Приказ № \_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Дополнительная общеобразовательная программа  
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного  
учреждения «Детский сад» № 1 «Родничок» п.Новоорск  
по «Физическому развитию»  
Степ-аэробика «Веселые ступеньки»  
возраст детей от 5 до 7 лет  
на 2024-2025 год  
срок реализации 1 год**

Составитель:  
Инструктор по физической культуре  
Калинина Елена Владимировна

## Пояснительная записка

Детский сад – первая ступень общей системы образования, главной целью которой является разностороннее развитие ребенка. Одна из задач дошкольного образования на современном этапе – создание максимально благоприятных условий для укрепления здоровья, гармоничного физического развития ребенка.

В настоящее время детские сады посещает много детей с ослабленным здоровьем, часто болеющие. В основном это заболевания органов дыхания, сердечно – сосудистые, нарушение осанки и плоскостопие. Все это заставляет педагогов быть в постоянном поиске новых современных технологий по сохранению и укреплению здоровья дошкольников. Этому способствуют занятия со степ доской, т.к. упражнения на ней формируют у дошкольников осанку, укрепляют и развивают сердечно – сосудистую, дыхательную и костно – мышечную системы. Область применения степа довольно широка – это и индивидуальная работа, и самостоятельная двигательная деятельность, и занятия по физической культуре.

Для разработки программы по дополнительному образованию физкультурно – оздоровительной направленности «Степ - аэробика» послужила заинтересованность родителей при показе упражнений степ – аэробики на родительском собрании.

Данная программа была составлена на основе программ и технологий: «Степ-аэробика для дошкольников» И. Кузиной, «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей ) Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г., «Детский фитнес» Сулим Е.В..

Рабочая программа разработана с учетом методических рекомендаций по физическому воспитанию дошкольников. - Программа развития и воспитания детей в детском саду «От рождения до школы» / Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А. и др., изд. «Мозайка-Синтез», М., 2010г. - Федеральные государственные образовательные стандарты к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования Приказ от 17 октября 2013г. N 1155,

-СанПиН 2.4.1.2660-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.08.2010, регистрационный номер 18267) В данной рабочей программе представлены занятия, разработанные на основе следующих положений: Физкультурно – оздоровительное направление является частью всей воспитательно-образовательной работы в ДОУ 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 физкультурных уголках. Большое значение имеет удачный подбор материалов для занятий, удобное и рациональное размещение, доброжелательное отношение педагога к каждому ребенку; эмоционально – положительная атмосфера занятий.

Аэробика — это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. Для достижения эффекта продолжительность выполнения этих упражнений должна составлять не менее 20—30 минут. Занятия аэробикой доставляют малышам большое удовольствие. Для того чтобы сделать их еще более интересными и насыщенными придумали индивидуальный снаряд — степ доску.

Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной 25 см, длиной 40 см. Снаряд очень полезен в работе с детьми.

Первый плюс — это огромный интерес детей к занятиям степ-аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года.

Второй плюс — у детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры.

Третий плюс — это развитие у ребенка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности

движений. Четвертый плюс — воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др. Повышается выносливость, а вслед за этим и сопротивляемость организма. Но самое главное достоинство степ - аэробики — ее оздоровительный эффект.

### **1.1.Актуальность**

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 ребёнка 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 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); а также 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 движений) 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, поддержанию высокого уровня работоспособности в течение 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 оздоровительно физической культуры положительно влияют на организм ребенка. Но наиболее эффективно 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 том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения. Умелое и выразительное выполнение движений под музыку приносит ребенку удовлетворение, радость. Музыка, хорошо подобранная к движениям, помогает закрепить мышечное чувство, а слуховым анализаторам запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Все это постепенно воспитывает музыкальную память, закрепляет привычку двигаться ритмично, красиво. Овладевая новыми, все более сложными музыкальными движениями дети стремятся соразмерить их во времени и пространстве, подчинять ритмическому рисунку, требованиям пластики и внешней выразительности. 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.

**Цель:** Создать условия для формирования у детей старшего дошкольного возраста потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

## **Задачи:**

1. Развитие всех звеньев опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки.
2. Развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей.
3. Развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
4. Развитие творческих способностей.
5. Предупреждение плоскостопия - укрепление мышц стопы и голени;
6. Воспитание смелости, доброжелательности, выдержки.

## **Значение степ – аэробики:**

- стойкий интерес к занятиям физической культуры;
- развитие уверенности ориентировки в пространстве;
- развитие общей выносливости;
- совершенствование точности движений;
- развитие физических качеств: ловкости, быстроты, силы, ловкости, гибкости, пластичности;
- эффективность физической нагрузки.

## **Принципы реализации программы:**

- *Принцип индивидуальности* контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений;
- *Принцип систематичности* – подбор специальных упражнений и последовательность их поведения;
- *Принцип длительности* – применение физических упражнений, способствующих восстановлению нарушений функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;
- *Принцип умеренности* – продолжительность занятий 20-25-30 мин. В сочетании дробной физической нагрузкой;
- *Принцип цикличности* – чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление.

## **Основные физиологические принципы:**

- рациональный подбор упражнений;
- равномерное распределение нагрузки на организм;

- постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки.

## **1.2. Новизна**

Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ – аэробике, а также логоритмические упражнения. Оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволяет решать не только задачи по физическому воспитанию но и развивать координацию движений и речь. 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 и позволяет сжигать большое количество калорий. 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 утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект. В показательных выступлениях на праздниках. Как степ развлечение.

## **1.3 Возрастные и индивидуальные особенности детей 5 – 7 лет**

Возраст 5-7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7-10 см. Но все-таки эти показатели у детей пятого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников старшей и

подготовительной к школе группы. По средним данным рост ребенка пяти лет составляет около 106,0-107,0 см, а масса тела - 17,0-18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц - 200,0 г, а роста - 0,5 см. Каждый возрастной этап характерен, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные различия в этих показателях, а также различия их у мальчиков и девочек. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков. Антропометрические признаки (масса тела, рост, окружность грудной клетки, ширина таза, длина туловища и конечностей) в разной степени взаимосвязаны, и это влияет на физическую подготовленность детей. Позвоночный столб ребенка пяти-семи лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа. В развитии мышц выделяют несколько «узловых» этапов. Один из них - это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений,

требующих работы мелких мышц. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия. Поэтому на занятиях физической культурой он может выполнять упражнения с различной амплитудой. Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни

ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92 - 95 ударов в минуту. Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем - 1100—1200 см<sup>3</sup>, но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту - в среднем 25. У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности». Использование степ – платформ – это новое направление оздоровительной работы. Эффективность занятий на степенях подтверждено опытом коррекционных медицинских центров Европы. Степ – платформа является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение обще развивающих и профилактических задач. В соответствии с вышеизложенным, мы, разработали программу работы физкультурно-оздоровительного кружка «Волшебные ступеньки», который официально утвержден в сетке занятий ДООУ. Разработана обоснованная эффективная методика работы с дошкольниками на степ – доске для развития чувства ритма, координационных способностей, физических качеств.

**Возраст детей:** 5 – 7 лет

**Срок реализации:** 1 год

**Режим занятий:** 2 раз в неделю

#### **1.4. Характеристика разделов программы по степ – аэробике**

**Раздел «Игроритмика»** является основой для развития чувства ритма, двигательных способностей занимающихся, 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, перестроения, повороты, передвижения, бег.

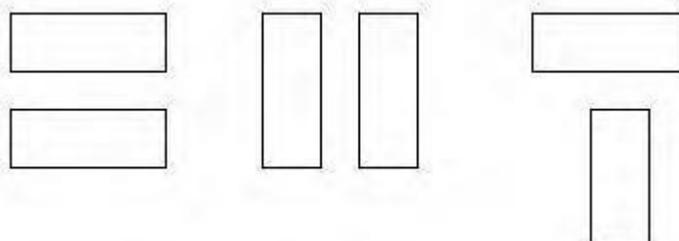
**Раздел «Танцевальные шаги»** направлен на формирование у занимающихся танцевальных движений. В раздел входят танцевальные шаги, ритмические движения, музыкально – ритмические композиции, образно – подражательные движения, танцевальные этюды.

**Раздел «Акробатические упражнения»** основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются упражнения, элементы гимнастических упражнений, выполняемые 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

### **Расположение платформ на занятиях по степ – аэробике**



#### **1.5.Ожидаемый результат:**

1. У детей сформирована правильная осанка;
2. Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;

3. Наблюдается снижение заболеваемости детей, посещающих кружок;
4. Сформирован стойкий интерес к занятиям физической культурой;
5. Сформирован интерес к собственным достижениям;
6. Сформирована мотивация здорового образа жизни.

Упражнения на степ доске, совмещённые с танцевальными шагами, дают возможность координировать, сочетать работу всех групп мышц, развивают координационные способности у детей, вырабатывают точность движений, ритмичность, ловкость, умение правильно распределять силы.

#### **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.

Применение разнообразных форм, средств, методов физического воспитания имеют единую целевую направленность – это развитие координационных способностей 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 отдельные движения и одновременные);

б) временные – различаются по темпу (быстро, медленно), ритму, продолжительности удерживания 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.

Продумывая 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, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой.

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

**На занятиях по физической культуре степ доска используется на каждом этапе:**

1. во вводной части дети огибают степ – доски (ходят и бегают «змейкой»);

2. в общеразвивающих упражнениях, которые выполняются в виде степ – аэробики и в разных исходных положениях на степе (стоя, сидя, лежа), что развивает чувство равновесия, координацию и способствует развитию ориентировки в пространстве;
3. в основной части: это разнообразные упражнения на развитие силы, ловкости, выносливости, в том числе с различными атрибутами;
4. в подвижных играх и эстафетах.

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 поддержание правильной осанки. Поэтому очень 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.

### **1.6. Техника безопасности**

Для сохранения правильного положения тела во время степ-аэробики необходимо:

- держат 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-доски, 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 степ-доски, стоя к ней спиной;
- делать шаг с легкостью, не ударять по степ-доски ногами.

### **Основные этапы обучение 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 – аэробики.**

#### **- 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.

#### **- 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. Движение выполняется на 4 счета.

#### **- Шаг через платформу.**

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

**-Шаги – ноги вместе, ноги врозь.**(и.п. стойка ноги врозь; стоя на платформе ноги вместе)И.п. может быть лицом к ступе, боком, с левой или правой стороны, а также позади. Все вышеперечисленные позиции обычно варьируются для того, чтобы упражнения задействовали как можно больше групп мышц и при этом не были бы монотонными.

Сначала разучивают шаги на степ, потом добавляют движения руками. Все упражнения должны выполняться в одну и другую сторону (для

гармоничного развития обеих частей тела). Нагрузку нужно повышать постепенно, увеличивая темп музыкального сопровождения, усложняя комплексы, сокращая паузы для отдыха. Выполнение упражнений возможны в 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, их 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.
8. Упражнение в степ - аэробике просты, поэтому подходят для занятий с детьми

## **Содержание программы**

### **Учебный план**

раздел	Количество занятий
	5-7лет
Игроритмика	10
Строевые упражнения	8
Танцевальные шаги	12
Акробатические аэробные упражнения	12
Дыхательная гимнастика	12
Игровой самомассаж	14
Итого	64

## Структура занятия

Части занятия	Длительность	Количество упражнений	Преимущественная направленность упражнений
<b>1. Вводная:</b> Строевые упражнения Игроритмика	4 мин	8 упр	. На осанку, Типы ходьбы, Движения рук, хлопки в такт.
<b>2. Основная:</b> Танцевальные шаги; Акробатические упражнения; Гимнастический этюд	24 мин.	9 упр.	Для мышц шеи,
	6 мин.	6 упр.	Для мышц плечевого пояса,
	10 мин.	10 упр.	Для мышц туловища,
	8 мин		Для ног, Для развития мышц силы, Для развития гибкости, Для развития ритма, такта.
<b>3. Заключительная:</b> Самомассаж; Дыхательные упражнения	2 мин. 1 мин. 1 мин.	2 упр. 2 упр	Массаж рук; На дыхание; Расслабление.

## Календарно-тематическое планирование занятий по программе «Весёлые ступеньки» степ–аэробике

месяц	Тема	Программное содержание	Подвижные игры и комплекс упражнений	Оборудование
<b>октябрь</b>	Занятие 1  Степ - аэробика – ознакомительное.	Познакомить детей с термином "Степ - аэробика". Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой Добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн. упр-я: «Ласточка», «Лодочка» Игровое упражнение «Великаны и гномы», «Витамины». Упражнение на расслабление:	Степ платформы.  Коврики.  Геометрические фигуры разного цвета

			«Раскачивающее дерево»	
Занятие 2 Степ - аэробика – ознакомительное	<p>Познакомить детей с термином "Степ - аэробика". Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой.</p> <p>Формировать первоначальные представления и умения в играх и упражнениях.</p> <p>Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе ритме. Упражнения на расслабление и дыхание.</p>	<p>Аэробн.упр-я: Игровое упражнение</p> <p>«Стойкий оловянный солдатик».</p> <p>Упражнение на расслабление: «Раскачивающее дерево»</p>	<p>Степ-платформа.</p> <p>Музыкальный центр.</p>	
Занятие 3 «Раз ступенька, два ступеньк»	<p>Познакомить детей с термином "Степ - аэробика". Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой.</p> <p>Вызвать желание заниматься степ –аэробикой посредством просмотра презентаций, показа комплекса степ - аэробики воспитателем по физической культуре. Знакомство со степ – платформой. Основные правила подъема на степ – платформу. Упражнения на расслабление и дыхание.</p>	<p>Аэробн.упр-я: «Ласточка»</p> <p>Подвижные игры: «Перелет птиц», «Не оставайся на земле»</p> <p>Упражнения на расслабление: «Ветерок»</p>	<p>Степ-платформа.</p> <p>Презентация.</p> <p>Музыкальный центр.</p>	
Занятие 4 «Раз ступенька, два ступеньк»	<p>Знакомство с основными подходами в степ –аэробике.</p> <p>Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела.</p> <p>Формировать первоначальные представления и умения в играх и упражнениях. Сохранять</p>	<p>Аэробн.упр-я: «Петушок», «Угол»</p> <p>Подвижные игры: «Скворечники», «Ноги от земли»</p> <p>Упражнения на расслабление: «Листочки»</p>	<p>Степ-платформа.</p> <p>Музыкальный центр.</p>	

		дистанцию во время ходьбы и бега. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме. Упражнения на расслабление и дыхание.		
Занятие 5. Базовые шаги «Степ – тач»	Разучивание основных подходов в степ - аэробике, учить сочетать движения с музыкой.  Познакомить детей с базовым шагом «степ – тач».  Показать правильное его выполнение.  Разучивание базового шага сначала под счет, затем в сочетании под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн.упр-я: Игровое упражнение «Раки на тропинке», «Прогулка по волшебному лесу», «Ковер-самолет. Самомассаж Упражнение на расслабление: «Раскачивающее дерево»	.Степ-платформа.  Музыкальный центр.	
Занятие 6. Базовые шаги «Бейсик – степ»	Закрепить знание базового шага «степ - тач». Познакомить детей с базовым шагом – « бейсик - степ».  Показать правильное его выполнение. Разучивание базового шага под счет, затем в сочетании с музыкой.  Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн.упр-я: «Выпад», Подвижные игры:»Физкульт- ура!», «Второй лишний», «Море волнуется»  Упражнение на расслабление: «Цветок»	: Степ-платформа.  Музыкальный центр.	
Занятие7 Базовые шаги«Ви - степ»	Разучивание базового шага « ви – степ». Закрепление изученных базовых шагов «степ - тач», «бейсик – степ», составление небольших связок из движений.  Добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений.	Аэробн.упр-я: «Выпад», «Ласточка»  Игровое упражнение «Раки на тропинке»  Упражнение на	Степ-платформа.  Музыкальный центр.	

		Выполнять упр-я с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Упражнения на расслабление и дыхание.	расслабление: «Листочки»	
	Занятие 8  «Раз, два повтори»	Закрепление изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов закреплять двигательные умения и знание правил в играх и упр-ях. Самостоятельно и быстро строиться и перестраиваться. Выполнять общие упражнения активно, с напряжением. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн.упр-я: «Березка», «Шапагат» -П/и: Бездомный заяц», Подвижная игра «Быстро в домик» Упражнение на расслабление: «Листочки»	Степ-платформа.  Музыкальный центр.
<b>ноябрь</b>	Занятие 9  Базовые шаги  «Степ- ап»	Разучивание базового шага «степ-ап». Закрепление композиции на основе изученных шагов. Игровые упражнения Добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений.  Выполнять упр-я с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки  Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн.упр-я: «Мостик», «Верблюд» Игра м/п: «День и ночь» Упражнение «По лесенке».  самомассаж  Упражнение на расслабление: «Раскачивающее дерево»	Степ-платформа.  Музыкальный центр.
	Занятие 10  Базовые шаги  «Степ-захлест»	Разучивание базового шага «степ – захлест». Составление мини-комплекса из 3 - 4х изученных шагов, комбинирование мини – комплекса с танцевальными комбинациями. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.  Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или	Аэробн.упр-я: «Мостик», «Верблюд» Игра м/п: «День и ночь»  Самомассаж	Степ-платформа.  Музыкальный центр.

		указаниями. Выполнять Упражнение на упражнения из разных исходных расслабление; «По положений. Упражнения на лесенке». расслабление и дыхание.		
Занятие 11	Разучивание «топ - ап» - верхнее касание, повторение шага «Степ – захлест »совершенствование, отработка выученных комбинаций. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деят-ти. Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием. Выполнять упр-я с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн.упр-я: «Самолет» П/и:«Ловишки», «Цирковые лошадки» Самомассаж Упражнение на расслабление: «Раскачивающее дерево»	Степ-платформа. Ленты Музыкальный центр.	
Занятие 12	Разучивание базового шага «шаг - колено» – шаг с подъемом колена, повторение изученных основных шагов.  Отработка выученных комбинаций.  Упражнения на расслабление и дыхание	Аэробн.упр-я: «Корзинка», «Мостик» Самомассаж П/и: «Кто быстрее до флажка», «Займиместо», «Пингвины на льдине»  Упражнение на расслабление: «Росток»	Степ-платформа.  Музыкальный центр.	
Занятие 13	Разучивание шага «Крест» комбинируя его станцевальными движениями рук. Учить начинать упражнения с различным подходом к платформе. «Крест» - шаг со степа вперед, назад, вправо, влево.Повторение изученных основных шагов.Отработка выученных комбинаций. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразойилиуказаниями.Упражнен	Аэробн.упр-я: «Стрела», «Выпад» Самомассаж П/и:«Космонавт» или «Ракета», «Охотники и обезьяны» Самомассаж Упражнение на расслабление: «Птички» -	Степ-платформа.  Музыкальный центр.	

		ия на расслабление и дыхание.		
	Занятие 14 Базовые шаги Шаг «Ниап, шаг-кик»	Разучивание шаг «Ниап», «шаг-кик» повторение изученных основных шагов. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэроб.упр-я: Повторение пройденного. П/и: «Мы веселые ребята», «Перемени предмет» Самомассаж Упражнение на расслабление: «Листочки»	Степ-платформа. Музыкальный центр.
	Занятие 15 Базовые шаги Шаг «Мамбо»	Разучивание шаг «Мамбо», комбинируя его танцевальными движениями рук. Повторение изученных основных шагов. Отработка выученных комбинаций. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэроб.упр-я: Подвижная игра «Перелет птиц». Игровое упражнение «Мишка лентяй». - Самомассаж Упражнение на расслабление:	Степ-платформа. Музыкальный центр.
	Занятие 16 Комплекс №1 Первая часть	Разучить первую часть комплекса №1 под счет. Повторение изученных шагов. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн.упр-я «Перемени предмет» Самомассаж Игровое упражнение «Мишка – лентяй». Упражнение на расслабление: «Снежинка	Степ-платформа.
<b>декабрь</b>	Занятие 17 Комплекс №1	Разучивать вторую часть комплекса №1 под счет. Совершенствование, отработка выученных комбинаций. Работа над выразительностью выполнения движений. Упражнения на расслабление и	Аэробн.упр-я Повторение пройденного. Самомассаж П/и: «Мы веселые ребята», «Перемени предмет» Упражнение на расслабление:	Степ-платформа.

		дыхание.	«Пляж»,	
	Занятие 18 Комплекс №1	Разучивать третью часть комплекса №1 под счет. Совершенствование, отработка выученных комбинаций. Работа над выразительностью выполнения движений комплекса.  Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн.упр-я «Березка», «Шпагат» Самомассаж П/и: Бездомный заяц», «Птички на дереве». Подвижная игра «Самый ловкий» Упражнение на расслабление: «Пляж»,	Степ-платформа.
	Занятие 19 Комплекс № 1 Под музыку	Дать детям представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ - аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка. Совершенствовать комплекс № 1 под музыку.  Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн.упр-я «Березка»,«Шпаг» П/и: Бездомный заяц», «Птички на дереве». Самомассаж Подвижная игра «Самый ловкий» Упражнение на расслабление: «Пляж»,	Степ-платформа.  Музыкальный центр.
	Занятие 20 Совершенствовать Комплекс № 1	Закрепление изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. Совершенствовать комплекс № 1 под музыку.  Упражнения на расслабление и дыхание.	Акробат. упр-я: «Мостик», «Верблюд» Самомассаж Игра м/п: «День и ночь» Подвижная игра  Упражнение на расслабление: «Пляж»,	Степ-платформа.  Музыкальный центр.
	Занятие 21 Комплекс № 1	Учить детей правильному выполнению степ шагов на степах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка). Работа над выразительностью выполнения движений комплекса № 1 под музыку. Побуждать к проявлению	Аэробн.упр-я «Березка», «Шпагат» Самомассаж П/и: Бездомный заяц», «Птички на дереве».	Степ-платформа.  Музыкальный центр.

		<p>творчества в двигательной деятельности.</p> <p>Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием.</p> <p>Выполнять упр-я с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки.</p> <p>, Упражнения на расслабление и дыхание.</p>	<p>Подвижная игра</p> <p>«Самый ловкий»</p> <p>Подвижная игра</p> <p>«Дед Мазай»</p> <p>Упражнение на расслабление:</p> <p>«Пляж»,</p>	
	Занятие 22	<p>Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности. Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием.</p> <p>Выполнять упр-я с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках вглубину и высоту.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание.</p>	<p>Аэробн. упр-я</p> <p>«Корзинка»,</p> <p>«Мостик»</p> <p>Самомассаж</p> <p>П/и: «Кто быстрее до флажка»,</p> <p>«Займи место», П/и: «Уголки», «Гори, гори, ясно!»</p> <p>Упражнение на расслабление:</p> <p>«Пляж»,</p>	
	Занятие 23	<p>Совершенствовать правильность выполнения степ шагов на степях (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка).</p> <p>Разучивание комплекса № 2 на степ – платформах (подготовительная часть) под счет.</p> <p>Совершенствовать разученные шаги. Развивать выносливость, равновесие, гибкость.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание.</p>	<p>Аэробн. упр-я</p> <p>Корзинка»,</p> <p>«Мостик» п/и: «Кто быстрее до флажка», «Займи место»,</p> <p>Самомассаж</p> <p>Игровое упражнение</p> <p>«Аист на крыше»</p> <p>Упражнение на расслабление:</p> <p>«Пляж»,</p>	Степ-платформа.
	Занятие 24	<p>Разучивание комплекса № 2 на степ – платформах (основной части) под счет.</p> <p>Повторение, совершенствование подготовительной части комплекса степ – аэробики.</p> <p>Упражнения на расслабление и</p>	<p>Аэробн. упр-я «Мостик», Корзинка»,</p> <p>«Мостик» п/и: «Кто быстрее до флажка», «Займи место»,</p> <p>Самомассаж</p> <p>Игровое</p>	Степ-платформа.

		дыхание.	упражнение «Аист на крыше» Упражнение на расслабление: «Пляж»,	
<b>январь</b>	Занятие 25  Комплекс № 3	Закрепление двух частей комплекса № 3 в быстром темпе, работа над трудными местами, соединить движение ног и рук.  Упражнения на расслабление и дыхание	Аэробн. упр-я «Мостик», «Верблюд» Самомассаж Игра м/п: «День и ночь» Подвижная игра  «Паук» Упражнение на расслабление: «Пляж»,	Степ-платформа.
	Занятие 26  Комплекс № 4	Совершенствовать комплекс № 4 подготовительной и основной части под музыку. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн. упр-я: «Корзинка», «Мостик» Самомассаж П/и: «Кто быстрее до флажка», «Займи место», «Пингвины на льдине» Подвижная игра  «Паук» Упражнение на расслабление: «Пляж»,	Степ-платформа.  Музыкальный центр.
	Занятие 27  Комплекс № 4	Разучить упражнение заключительную часть комплекса № 4 под счет.  Работа над ритмическим рисунком.  Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке.  Укреплять дыхательную	Акробат. упр-я: «Стрела», «Выпад» «Охотники и обезьяны» Самомассаж Подвижная игра  «Я люблю степ» Упражнение на расслабление: «Птички»	Степ-платформа.  Музыкальный центр

		систему.		
	Занятие 28 Комплекс № 5 совершенствовать под музыку	Закрепить заключительную часть комплекса № 5 под счет. Работа над выразительностью выполнения движений комплекса, над синхронным выполнением движений рук, ног. Совершенствовать комплекс № 5 под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание.	Акробат. упр-я: «Стрела», «Выпад» П.и. «Охотники и обезьяны» Самомассаж Подвижная игра «Я люблю степ» Упражнение на расслабление: «Птички»	Степ-платформа. Музыкальный центр
	Занятие 29 Базовые шаги «Кни ап» мах в сторону	Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (кни ап), с махом в сторону Продолжать выполнять упражнения в такт под музыку. Совершенствовать комплекс № 5 под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание.	Акробат. упр-я: П/и: «Пчелка» Игра м/п: «караси и щука» Игровое упражнение «Пингвины» Упражнение на расслабление: «Птички»	Степ-платформа. Музыкальный центр
	Занятие 30 Базовые шаги «Шаг – бэк»	Разучить упражнение шаг – бэк. Закреплять разученные упражнения с различными вариациями рук. Совершенствовать комплекс № 5 под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн.упр-я «Березка», «Шагат» танец«Веселая степ-аэробика» Самомассаж Игровое упражнение «Пингвины» Упражнение на расслабление: «Птички»	.Степ-платформа. Музыкальный центр

	<p>Занятие 31</p> <p>Комплекс № 6</p>	<p>Продолжать развивать умение твердо стоять на степе.</p> <p>Работа над выразительностью выполнения движений комплекса № 6 под музыку.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание</p>	<p>Аэробн.упр-я «Березка», «Шпагат» танец«Веселая степ-аэробика» Игровое упражнение «Мишка – лентяй». Упражнение на расслабление: «Птички»</p>	<p>Степ-платформа.</p> <p>Музыкальный центр</p> <p>.Степ-платформа.</p>
	<p>Занятия 32</p> <p>Непоседы «Барбарик и»</p>	<p>Разучивание комплекса степ – аэробики «Непоседы» Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.</p>	<p>Аэробн.упр-я «Березка», «Шпагат» Игровое упражнение «Мишка лентяй». Упражнение на расслабление: «Птички»</p>	
<b>февраль</b>	<p>Занятия 33, 34</p> <p>Непоседы «Барбарик и»</p> <p>Занятия 35, 36</p> <p>Непоседы «Барбарик и»</p>	<p>Совершенствованиемини – комплекса степ –аэробики «Непоседы», используя основные подходы в степ – аэробике. Упражнения на расслабление и дыхание. Закрепление, отработка изученного комплекса степ – аэробики, под музыку. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.</p>	<p>Аэробн.упр-я «Березка», «Шпагат» Подвижная игра «Цирковые лошадки». Самомассаж Упражнение на расслабление: «Птички» Аэробн.упр-я «Березка», «Шпагат» Подвижная игра «Цирковые лошадки». Самомассаж Упражнение на расслабление: «Птички»</p>	<p>.Степ-платформа.</p> <p>Степ-платформа.</p> <p>Музыкальный центр.</p>

	<p>Занятие 37</p> <p>Непоседы «Барбарики»</p>	<p>Работа над выразительностью выполнения движений комплекса степ – аэробики «Барбарики» над синхронным выполнением движений рук, ног под музыку. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.</p> <p>Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Выполнять упражнения из разных исходных положений. Упражнения на расслабление и дыхание.</p>	<p>Аэробн.упр-я «Березка», «Шпагат»</p> <p>Подвижная игра «Рыбки».</p> <p>Подвижная игра «Физкульт – Ура!».</p> <p>Самомассаж</p> <p>Упражнение на расслабление: «Птички»</p>	<p>Степ платформа.</p> <p>Музыкальный центр.</p>
	<p>Занятие 38</p> <p>Непоседы «Барбарики»</p>	<p>Повторение мини комплекса степ – аэробики.Выступление детей на спортивном развлечении - комплекс «Непоседы».</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание.</p>	<p>Аэробн.упр-я «Березка», «Шпагат»</p> <p>Подвижная игра «Рыбки».</p> <p>Подвижная игра «Физкульт – Ура!».</p> <p>Упражнение на расслабление: «Птички»</p>	<p>Степ-платформа.</p> <p>Музыкальный центр.</p>
	<p>Занятие 39</p> <p>«Веселое кружени»</p>	<p>Разучивание – кружение на степе с закрытыми глазами, ритмические приседания и выпрямления на степе.</p> <p>Выполнять упр-я с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину и в высоту.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание.</p>	<p>Акробат. упр-я: Повторение пройденного.</p> <p>П/и: «Мы веселые ребята»,</p> <p>Упражнение «Опорный прыжок».</p> <p>Самомассаж</p> <p>Упражнение на расслабление: «Птички»</p>	<p>Степ платформа.</p> <p>Музыкальный центр.</p>
	<p>Занятие 40</p> <p>«Раз прыжок, два»</p>	<p>Прыжковые упражнения – разучивание различных комбинаций.</p> <p>Повторение кружения на степ –</p>	<p>Акробат. упр-я: Повторение пройденного.</p> <p>П/и: «Мы веселые ребята»,</p> <p>Самомассаж</p>	<p>Степ платформа.</p> <p>Музыкальный центр.</p>

	прыжок»	платформе.  Закрепление базовых шагов.  Упражнения на расслабление и дыхание.	Упражнение «Опорный прыжок». Упражнение на расслабление: «Птички»	центр.
март	Занятие 41  «Мой веселый звонкий мяч»	Разучивание упражнений с мячом на степ – платформе.  Подбросит, поймать мяч, стоя рядом с платформой; Ударить, поймать мяч, стоя рядом с платформой; Шаг колено поднимая мяч вверх.	Акробат. упр-я: «Самолет» П/и: «Ловишки», «Цирковые лошадки» Самомассаж Игра – медитация «У озера». Упражнение на расслабление: «Птички»	Степ платформа.  Мяч
	Занятие 42  «Мой веселый звонкий мяч»	Повторение упражнений с мячом под музыку на степ – платформе.  Подбросит, поймать мяч, стоя рядом с платформой; Ударить, поймать мяч, стоя рядом с платформой; Шаг колено поднимая мяч вверх. Упражнения на расслабление и дыхание.	Акробат. упр-я: «Самолет» П/и: «Ловишки», «Цирковые лошадки» Игра – медитация Упражнение на расслабление: «Птички» «У озера».	.Степ платформа.  .Мяч Музыкальный центр.
	Занятие 43  Комплекс с мячом  «Когда мои друзья со мной»	Разучивание комплекса степ – аэробики с мячом «Когда мои друзья со мной» 1 куплет и припев, под счет в медленном темпе.  Закрепление изученных базовых шагов  Упражнения на расслабление и дыхание	Акробат. упр-я: «Самолет» Игровое упражнение «Приставные Самомассаж Упражнение на расслабление: «Птички» шаги на степах».	Степ платформа.  Мяч

	<p>Занятие 44, 45</p> <p>Комплекс с мячом</p> <p>«Когда мои друзья со мной»</p>	<p>Разучивание комплекса степ – аэробики с мячом «Когда мои друзья со мной» 2,3 куплет, под счет в медленном темпе.</p> <p>Закрепление 1 куплет и припева под музыку.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание.</p>	<p>Акробат. упр-я: «Самолет»</p> <p>Подвижная игра «Перелет птиц».</p> <p>Упражнение на расслабление: «Птички»</p>	<p>Степ платформа.</p> <p>Музыкальный центр.</p> <p>Мяч</p>
	<p>Занятие 46</p> <p>Комплекс с мячом</p> <p>«Когда мои друзья со мной»</p>	<p>Совершенствование комплекса степ – аэробики с мячом «Когда мои друзья со мной» под счет в медленном темпе и под музыку.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание.</p>	<p>Акробат. упр-я: «Самолет»</p> <p>Самомассаж</p> <p>Подвижная игра</p> <p>«Разноцветный мяч».</p> <p>Упражнение на расслабление: «Птички»</p>	<p>Степ платформа.</p> <p>Музыкальный центр.</p> <p>Мяч</p>
	<p>Занятие 47, 48</p> <p>Комплекс с мячом</p> <p>«Когда мои друзья со мной»</p>	<p>Закрепление движений комплекса с мячом «Когда мои друзья со мной» под музыку, работа над ритмическим рисунком комплекса.</p> <p>Дыхательное упражнение.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание.</p>	<p>Акробат. упр-я: «Самолет»</p> <p>Подвижная игра</p> <p>«Разноцветный мяч».</p> <p>Упражнение на расслабление: «Птички»</p>	<p>Степ платформа.</p> <p>Музыкальный центр.</p> <p>Мяч</p>
<b>апрель</b>	<p>Занятие 49</p> <p>Базовые шаги в диагональном направлении</p>	<p>Разучивание шагов в диагональном направлении, из угла в угол платформы.</p> <p>Отработка движений комплекса степ – аэробики с мячом «Когда мои друзья со мной».</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание.</p>	<p>Акробат. упр-я: «Самолет»</p> <p>Самомассаж</p> <p>Подвижная игра</p> <p>«Медведи и пчелы».</p> <p>Упражнение на расслабление: «Птички»</p>	<p>Степ платформа.</p> <p>Музыкальный центр.</p> <p>Мяч</p>

<p>Занятие 50</p> <p>Комплекс с мячом</p> <p>«Когда мои друзья со мной»</p>	<p>Совершенствовать выполнение базовых шагов в диагональном направлении, из угла в угол платформы.</p> <p>Работа над выразительностью выполнения движений комплекса степ – аэробики «Когда мои друзья со мной» над синхронным выполнением движений рук, ног под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание.</p>	<p>Акробат. упр-я: «Самолет»</p> <p>Подвижная игра «Медведи и пчелы».</p> <p>Упражнение на расслабление: «Птички»</p>	<p>Степ платформа.</p> <p>Музыкальный центр.</p> <p>Мяч</p>
<p>Занятие 51</p> <p>Базовые шаги в диагональном направлении и Комплекс «Неразлучные друзья»</p>	<p>Разучивание комплекса с помпонами для черлидинга «Неразлучные друзья» 1 куплет припев под счет. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Выполнять упражнения из разных исходных положений. Упражнения на расслабление и дыхание.</p>	<p>Акробат. упр-я: «Стрела», «Выпад»</p> <p>П/и: «Космонавт» или «Ракета», «Охотники и обезьяны»</p> <p>Самомассаж</p> <p>Подвижная игра «Космонавты»</p> <p>Упражнение на расслабление: «Птички»</p>	<p>Степ платформа.</p> <p>Помпоны для черлидинга</p>
<p>Занятие 52</p> <p>Подскоки</p> <p>Комплекс «Неразлучные друзья»</p>	<p>Разучивание подскоки (наскок на платформу на одну ногу). Отработка движений комплекса степ – аэробики с помпонами «Неразлучные друзья» 1 куплет припев под музыку Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Выполнять упражнения из разных исходных положений. Упражнения на расслабление и дыхание.</p>	<p>Акробат. упр-я: «Стрела», «Выпад»</p> <p>П/и: «Космонавт» или «Ракета», «Охотники и обезьяны»</p> <p>Подвижная игра «Космонавты»</p> <p>Самомассаж</p> <p>Упражнение на расслабление: «Птички»</p>	<p>Степ платформа.</p> <p>Музыкальный центр.</p> <p>Помпоны для черлидинга</p>
<p>Занятие 53</p> <p>«Неразлучные»</p>	<p>Совершенствовать подскоки (наскок на платформу на одну ногу). Разучить движений комплекса степ – аэробики с помпонам «Неразлучные»</p>	<p>Акробат. упр-я: Повторение пройденного.</p> <p>Акробат. упр-я: П/и: «Мы веселые»</p>	<p>Степ платформа.</p> <p>Помпоны для</p>

	друзья»	друзья» 2, 3 куплет под счет. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Выполнять упражнения из разных исходных положений. Упражнения на расслабление и дыхание.	ребята», «Перемены предмет» Самомассаж Подвижная игра «Скворечники». Упражнение на расслабление: «Пляж», «Море».	черлидинга
Занятие 54 Комплекс «Неразлучные друзья»	Разучить движений комплекса степ – аэробики с помпонами «Неразлучные друзья» 2, 3 куплет под счет, и музыку. Совершенствовать движения 1 куплета и припева. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Выполнять «Бутон» упражнения из разных исходных положений. Упражнения на расслабление и дыхание.	Акробат. упр-я: «Мостик», «Верблюд» Игра м/п: «День и ночь» Подвижная игра «Скворечники». Упражнение на расслабление: «Распускающийся	Степ платформа. Музыкальный центр. Помпоны для черлидинга	
				Занятие 55

	Занятие 56 Комплекс №7	Совершенствовать движений комплекса степ – аэробики с помпонам «Неразлучные друзья» под счет, и музыку. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Выполнять упражнения из разных исходных положений. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн.упр-я: Повторение пройденного. П/и: «Мы веселые ребята», «Перемени предмет» Самомассаж Подвижная игра «Маланья» Упражнение на расслабление: «Пляж»,	Степ платформа. Помпоны для черлидинга
	Занятие 56 «Неразлучные друзья»	Выполнять упр-я с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину и в высоту. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн.упр-я: «Мостик», «Верблюд» Игра м/п: «День и ночь» Самомассаж Упражнение на расслабление: «Распускающийся бутон»	Степ платформа. Музыкальный центр. Мяч
<b>май</b>	Занятие 58 Комплекс «Неразлучные друзья»	Отрабатывать движения комплекса степ – аэробики с помпонам «Неразлучные друзья» под музыку. Учитывать детей выполнять движения эмоционально. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн.упр-я: «Мостик», «Верблюд» Самомассаж Игра м/п: «День и ночь» Подвижная игра «Белый медведь и моржи» Упражнение на расслабление: «Море».	Степ платформа. Помпоны для черлидинга

<p>Занятие 59</p> <p>Комплекс «Неразлучные друзья»</p>	<p>Работа над выразительностью выполнения движений комплекса степ – аэробики «Неразлучные друзья» над синхронным выполнением движений рук, ног под музыку. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности. Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием. Выполнять упр-я с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках вглубину и высоту. Упражнения на расслабление и дыхание.</p>	<p>Аэробн. упр-я: «Мостик», «Верблюд» Игра м/п: «День и ночь» Самомассаж Подвижная игра «Белый медведь и моржи» Упражнение на расслабление: «Море».</p>	<p>Степ платформа. Музыкальный центр. Мяч</p>
<p>Занятие 60</p> <p>«Веселый тренинг»</p>	<p>«Веселый тренинг» на степ платформе – знакомство с акробатическими упражнениями. Повторение изученных комплексов степ – аэробики. Упражнения на расслабление и дыхание.</p>	<p>Акробат. упр-я: «Мостик», «Верблюд» Самомассаж Игровое упражнение «Подъемный кран» Упражнение на расслабление ветерок».</p>	<p>Степ платформа. Помпоны для черлидинга</p>
<p>Занятие 61</p> <p>«Веселый тренинг»</p>	<p>Совершенствовать аэробные упражнениями «Веселый тренинг» на степ платформе. Повторение изученных комплексов степ – аэробики. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на бутон» расслабление и дыхание.</p>	<p>Аэробн. упр-я: «Мостик», «Верблюд» Игра м/п: «День и ночь» Самомассаж Упражнение на расслабление: «Распускающийся бутон» расслабление и дыхание.</p>	<p>Степ платформа. Музыкальный центр. Мяч</p>
<p>Занятие 62</p> <p>«Веселый тренинг»</p>	<p>Отрабатывать аэробные упражнения «Веселый тренинг» на степ платформе. Повторение изученных комплексов степ – аэробики. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности.</p>	<p>Аэробн. упр-я: «Мостик», Самомассаж Игровое упражнение «Подъемный кран»</p>	<p>Степ платформа. Помпоны для черлидинга</p>

		<p>Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием. Выполнять упр-я с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках вглубину и высоту.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание.</p>	<p>игра</p> <p>«Скворец»</p> <p>«Распускающийся бутон»</p>	
Занятие 63	<p>«Раз, два, три ну ка повтори»</p>	<p>Повторение изученных комплексов степ –аэробики. Работа над выразительностью выполнения движений комплекса, над синхронным выполнением движений рук, ног.</p> <p>Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.</p>	<p>Аэробн.упр-я: «Мостик», «Верблюд»</p> <p>Игра м/п: «День и ночь» Подвижная игра «Скворец»</p> <p>Самомассаж</p> <p>Упражнение на расслабление: «Распускающийся бутон»</p>	<p>Степ платформа.</p> <p>Музыкальный центр.</p> <p>Мяч</p>
Занятие 64	<p>Итоговое занятие.</p>	<p>Итоговое занятие. Выступление перед детьми детского сада. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности. Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием. Выполнять упр-я с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках вглубину и высоту.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание.</p>	<p>Аэробн.упр-я: «Мостик», «Верблюд»</p> <p>Игра м/п: «День и ночь»</p> <p>Самомассаж</p> <p>Упражнение на расслабление: «Распускающийся бутон»</p>	<p>Степ платформа.</p> <p>Помпоны для черлидинга</p>

## **Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов программы**

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае). 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  
Диагностические тесты подбираются с учётом:
  - развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей;
  - способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

### **Мониторинг усвоения программного материала кружка**

#### **«Веселые ступеньки»**

##### **Критерии:**

- Владение доской;
- Строевые упражнения;
- Игроритмика;
- Танцевальные шаги

##### **К концу года должны знать и уметь:**

- Основные элементы упражнений в степ-аэробике:
  - Базовый шаг (Basic Step)
  - Шаг ноги врозь, ноги вместе (V-step)
  - Приставной шаг (tap up, tap down)
  - Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (lift).
  - Касание платформы носком свободной ноги (step tap).
  - Шаги – ноги вместе, ноги врозь (Straddle up).
  - Шаг с поворотом (turn step)
  - Шаги в диагональном направлении, из угла в угол платформы
  - Шаги через платформу в продольном направлении (across)
  - Выпады (lunges)
  - Шаги углом (L-step)



### Используемая литература:

1. . Арсеневская О.А. «Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду»//Волгоград2011г.
- 2.Вераксы Н. Е., Васильева М.А., Комарова Т.С. Программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы»// Мозайка-Синтез, М., 2010г
- 3.Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005 №6
- 4.Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008 №5
5. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005 №1
6. Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. «Здоровячок» (система оздоровления дошкольников) // Воронеж 2007г.
- 7.Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988, 205с.
8. Полтавцева Н.В, Стожарова М.Ю. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» Методическое пособие// Москва 2012г.
- 9.Прищепа С.С. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Москва 2009г.
- 10.« Степ-данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
- 11.Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СП . Детство-пресс., 2000.
12. Шебеко В.Н «Физическое воспитание дошкольников»// Москва 1999г.

## Комплексы упражнений

### 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 вверх, 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 степенях друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степеней назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.
  4. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).
- (Всё повторить 3 раза и переставить степеней для основной части занятия).

**Основная часть.**

1. И.п.: шаг со степеней 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 степеней.  
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 степеней 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 степеней разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степеней.

**Подготовительная часть.**

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степеней.
2. Ходьба с перешагиванием через степеней. **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 вверх, 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*)

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 полуприседании.
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.