

ЧАСТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД № 155 ОТКРЫТОГО АКЦИОНЕРНОГО ОБЩЕСТВА  
«РОССИЙСКИЕ ЖЕЛЕЗНЫЕ ДОРОГИ»



Утверждаю:

Заведующий

Детского сада № 155 ОАО «РЖД»

Т.М. Плющай

Т.М. Плющай

Приказ № \_\_\_\_\_

от \_\_\_\_\_

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**  
физкультурно-спортивного направления  
кружка «СТЕП-АЭРОБИКА»

Возраст обучающихся: 6-7 лет

Срок реализации

Программы: 1 год

**Принято:**

На заседании

Педагогического совета № 4

от 27.05. 20 16 г.

Челябинск, 2016г.

Программа по степ - аэробике имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на детей подготовительного дошкольного возраста 6 – 7 лет.

Цель программы: укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости организма. Все комплексы степ - аэробики носят оздоровительно-тренирующий характер.

Занятия по программе проводятся 2 раза в неделю по 30 минут.

Форма проведения занятий – групповая.

Число участников – 10 детей.

Срок реализации программы 1 год.

## Пояснительная записка

Традиционные формы физической культуры в детском саду (с использованием ациклических упражнений) не способствуют существенному росту функциональных возможностей системы кровообращения и уровня физической работоспособности, а значит, не имеют решающего значения в качестве оздоровительных программ.

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Научные исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит». В результате снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

Как же нужно воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость здоровья и его составляющих?

Первостепенное значение в решении этого вопроса имеет научно – обоснованная организация системы физического воспитания дошкольников.

Физическое воспитание в нашем ДОУ осуществляется по программе М.А.Васильевой «Программа воспитания и обучения в детском саду». В программе выделены оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания, которое осуществляется как в специально организованной педагогом деятельности (занятия), так и в совместной деятельности педагога с детьми (игровая деятельность, режимные моменты, досуги, спартакиады, развлечения, динамические часы и т.д.), а также в самостоятельной деятельности воспитанников.

Учитывая интерес детей к физкультурным занятиям с музыкальным сопровождением и то обстоятельство, что с каждым годом все больше детей имеют проблемы со здоровьем. Мы решили ввести в систему физкультурно-оздоровительной работы ДОУ кружок «Степ – аэробика» для детей подготовительного дошкольного возраста, так как именно этот возраст является наиболее важным периодом для формирования двигательной активности. Дети этого возраста обладают большим творческим воображением и стремятся удовлетворить свою биологическую потребность в движениях. Занятия аэробикой способны эффективно удовлетворить эту потребность в доступной и интересной для детей форме.

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,

- **Методическое письмо** «Рекомендации по экспертизе образовательных программ для дошкольных образовательных учреждений Российской Федерации» (Методическое письмо Министерства образования РФ от 24.04.95г.№46/19-15)

-**Типовое положение о дошкольном образовательном учреждении** от 27 октября 2011 г. N 2562 г. Москва (**Постановление Правительства РФ**)

-**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.

#### **1.4 Цель и задачи программы**

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

**Задачи:**

*I. Укрепление здоровья:*

- развивать и укреплять костно-мышечную систему организма дошкольника;
- формировать правильную осанку, стопу;
- стимулировать работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма;
- приобщать к здоровому образу жизни.

*II. Развитие двигательных качеств и умений:*

- развивать точность и координацию движений;
- развивать гибкость, пластичность;
- воспитывать выносливость;
- развивать умение ориентироваться в пространстве;

- обогащать двигательный опыт ребенка.

### *III. Развитие музыкальности.*

- развивать способность слушать и чувствовать музыку;

- развивать чувство ритма;

- развивать музыкальную память.

### *IV. Развитие психических процессов*

- развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление;

- тренировать подвижность и гибкость нервных процессов.

### *V. Воспитание нравственно-коммуникативных качеств личности*

- воспитывать активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость;

- воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

## **1.5 Возраст детей и срок реализации программы.**

Курс программы рассчитан на 1 год. Занятия проводятся в подготовительной группе - 2 раза в неделю (общий объём – 72 занятия в год).

<b>График учебного времени</b>	<b>Продолжительность</b>	<b>Периодичность</b>	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>Количество часов в год</b>
<b>Группа Подготовительная</b>	30 мин.	2 в неделю	60 мин.	30x60

### **Методические рекомендации.**

Аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счёт использования кислорода. К аэробным относятся только те циклические упражнения, в которых участвует не менее 2/3 мышечной массы. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 20 – 30 мин. Именно для циклических упражнений, направленных на развитие общей выносливости, характерны важнейшие морфофункциональные изменения систем кровообращения и дыхания.

Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы сделать их ещё более интересными и насыщенными, используются индивидуальные снаряды – степы.

Степ – это небольшая ступенька, приподнятая платформа, название которой произошло от английского слова «step». Изобретена она была в Америке известным фитнес-инструктором Джином Миллером. С помощью степ-аэробики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать выразительные, плавные, точные движения. Но самый главный результат занятий

степ-аэробикой – укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата.

Содержание занятий степ-аэробикой учитывает морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдаются основные физиологические принципы:

- рациональный подбор упражнений;
- равномерное распределение нагрузки на организм;
- постепенное увеличение объёма и интенсивности нагрузки.

Упражнения для степ-аэробики носят преимущественно циклический характер (в основном, это ходьба), вызывают активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливают обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям.

Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс степ-аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемые в медленном темпе.

Плюсы использования степ-аэробики в работе с детьми:

Первый плюс – это огромный интерес ребятшек 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 ребёнка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений.

Четвёртый плюс – воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др.

Пятый плюс – это повышение выносливости, а вслед за этим и сопротивляемость организма.

Но самое главное достоинство степ-аэробики – её оздоровительный эффект. Поэтому возникла необходимость создания программы физкультурно-спортивной направленности, которая дополняла бы программу по физическому воспитанию и способствовала оздоровлению детей.

Во время занятий степ-аэробикой следует постоянно напоминать детям об осанке и правильном дыхании, поддерживать их положительные эмоции.

При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150 – 160 уд./мин.

Занятия степ аэробикой обязательно сопровождаются бодрой ритмичной музыкой, которая создаёт у детей хорошее настроение.

Один комплекс степ-аэробики выполняется детьми в течение одного месяца; некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться.

Комплексы упражнений рассчитаны на детей 6 – 7 лет (под. гр.). Один комплекс степ-аэробики выполняется детьми в течение одного месяца, некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться.

Занятия проводятся в спортивном зале.

### Структура занятия:

Части занятия	Длительность	Количество упражнений	Преимущественная направленность упражнений
<b>1. Вводная:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Строевые упражнения</li> <li>• Игроритмика</li> </ul>	5 мин	8 упр.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• На осанку,</li> <li>• Типы ходьбы,</li> <li>• Движения рук, хлопки в такт.</li> </ul>
<b>2. Основная:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Танцевальные шаги;</li> <li>• Акробатические упражнения;</li> <li>• Гимнастический этюд</li> </ul>	22 мин  6 мин  10 мин  6 мин	9 упр.  6 упр.  10 упр.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Для мышц шеи,</li> <li>• Для мышц плечевого пояса,</li> <li>• Для мышц туловища,</li> <li>• Для ног,</li> <li>• Для развития мышц силы,</li> <li>• Для развития гибкости,</li> <li>• Для развития ритма, такта</li> </ul>
<b>3. Заключительная:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Самомассаж;</li> <li>• Дыхательные упражнения</li> </ul>	3 мин	2 упр 2 упр	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Массаж рук;</li> <li>• На дыхание;</li> <li>• Расслабление</li> </ul>

Разминка:

Игроритмика – движения рук, хлопки в такт.

Состоит из выполнения связки (на 32 счета) — базовых шагов с постепенным добавлением и усложнением работы рук. Продолжительность части — 3 мин.  
Комбинация шагов для разминки:

4 Step touch = 8 счетов  
2 V-step = 8 счетов  
2 Step line = 8 счетов  
4 Open step = 8 счетов  
Комбинация = 32 счета

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.
- повышаются 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 призван 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 структурно-хореографическим 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 ощущения законченности занятия. После этого 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.

### **Мониторинг.**

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

Эффективность усвоения программы оценивается по уровню сформированности умений выполнять основные элементы (базовые шаги):

1. Базовый шаг.
2. Шаг ноги врозь, ноги вместе (Шаг страддел).
3. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.
4. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты).
5. Касание платформы носком свободной ноги.
6. Шаг через платформу.
7. Выпады в сторону и назад.
8. Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.
9. Шаги на угол.
10. В – степ.
11. А – степ.
12. Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу).
13. Прыжки.
14. Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками.

### **Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе:**

1 балл - выполнение движений по показу, движения не четкие, не уверенные, скованные;

2 балла – выполнение движений по показу, объяснению, движения более уверенные, не скованные;

3 балла – выполнение движений самостоятельно, по показу, движения четкие, уверенные.

В результате подсчета среднего балла ребенок выходит на освоение программы на определенном уровне:

*Высокий.* Ребенок знает и выполняет все базовые шаги самостоятельно, с интересом, четко и уверенно.

*Средний.* Ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения не уверенные, скованные, требуют тренировки.

*Низкий.* Ребенок плохо ориентируется в базовых шагах, выполняет основные элементы только по показу взрослого, движения неуверенные, скованные.

### Диагностические методики.

#### I. Равновесие.

##### 1. Упражнение «Фламинго».

Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек).

##### 2. Упражнение «Ровная дорожка»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги).

Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

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

пол	5	6	7
мальчики	8,7-12	12,1-25,0	25,1-30,2
девочки	7,3-10,6	10,7-23,7	23.8-30

##### 3. Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

#### II. Гибкость.

Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.

	уровни	5-6 лет	6-7 лет
мальчики	высокий	7см и более	8см и более
	средний	2-4см	3-5см
	низкий	Менее 2см	Менее 3см
девочки	высокий	8см и более	9см и более
	средний	4-7см	5-8см
	низкий	Менее 4см	Менее 5см

#### III. Чувство ритма.

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

*Высокий* – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.

*Средний* – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

*Низкий* – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

#### **IV. Знание базовых шагов.**

*Высокий* – свободно воспроизводит базовые шаги.

*Средний* – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

*Низкий* – затрудняется в выполнении базовых шагов.

#### **V. Быстрота**

	<b>пол</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>10 м/с хода (сек)</b>	мальчики	2,5-2,1	2,4-1,9	2,2-1,8
	девочки	2,7-2,2	2,5-2,0	2,4-1,8
<b>30 м/с со старта</b>	мальчики	9,2-7,9	8,4-7,6	8,0-7,4
	девочки	9,8-7,3	8,9-7,7	8,7-7,3

#### **VI. Координационные способности**

	<b>пол</b>	<b>низкий</b>	<b>средний</b>	<b>высокий</b>
<b>Челночный бег</b>	<b>Мальчики 6-7 лет</b>	11,8 – 11,4	11,3 - 10,6	10,5 – 10,0
	<b>Девочки 6-7 лет</b>	12,0 - 11.6	11,5 – 10,8	10,7 – 10,

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

<b>Месяцы</b>	<b>Задачи</b>	<b>Приемы</b>
<b>сентябрь</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мониторинг</li> <li>2. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.</li> <li>3. Разучивание аэробных шагов: ви-степ, открытый шаг, страддел, шоссе-подскок отбив ногу - без степов.</li> <li>4. Развивать равновесие, выносливость.</li> <li>5. Развивать ориентировку в пространстве.</li> <li>6. Познакомить со степ-платформой.</li> </ol>	<p>Наблюдение и тестирование.</p> <p>Показ, объяснение, похвала, поощрение</p>
<b>октябрь</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить комплекс №1 на степ – платформах.</li> <li>2. Учить правильному выполнению степ шагов на степях (подъём, спуск; подъём с оттягиванием носка)</li> <li>3. Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе.</li> <li>4. Развивать мышечную силу ног</li> <li>5. Развивать умение работать в общем темпе</li> <li>6. С предметами – массажными мячами.</li> </ol>	<p>Показ, объяснение, похвала, поощрение</p>
<b>ноябрь</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить комплекс №2 на степ – платформах.</li> <li>2. Закреплять разученные упражнения с добавлением рук.</li> <li>4. Разучивание новых шагов (кни-ап, шаг-кик)</li> <li>5. Развивать выносливость, равновесие, гибкость.</li> <li>6. Укреплять дыхательную систему.</li> <li>7. Совершенствовать разученный гимнастический этюд «Грибочки».</li> </ol>	<p>Показ, объяснение, похвала, поощрение</p>
<b>декабрь</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке в комплексе № 3.</li> <li>2. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук.</li> <li>3. Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (кни ап), с махом в сторону (сайд).</li> <li>4.</li> <li>5. Развивать умение твердо стоять на платформе</li> </ol>	<p>Показ, объяснение, похвала, поощрение</p>
<b>январь</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить комплекс №4 на степ – платформах</li> <li>2. Закреплять ранее изученные шаги.</li> <li>3. Разучить новый шаг мамба.</li> <li>4. Развивать выносливость, гибкость.</li> <li>5. Развитие правильной осанки.</li> </ol>	<p>Показ, объяснение, похвала, поощрение</p>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать комплекс №4 на степ – платформах с гантелями.</li> </ol>	<p>Показ, объяснение,</p>

<b>февраль</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2.Продолжать закреплять степ шаги.</li> <li>3.Учить реагировать на визуальные контакты</li> <li>4.Совершенствовать точность движений</li> <li>5.Развивать быстроту.</li> <li>6.Комплекс№5 разучить.</li> </ul>	похвала, поощрение
<b>март</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать комплекс № 5</li> <li>2.Поддерживать интерес заниматься аэробикой.</li> <li>3.Совершенствовать разученные шаги.</li> <li>4.Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног.</li> <li>5.Воспитывать любовь к физкультуре.</li> <li>6.Развивать ориентировку в пространстве.</li> <li>7.Разучивание связок из нескольких шагов в комплексе № 6</li> </ul>	Показ, объяснение, похвала, поощрение
<b>апрель</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1.Совершенствовать комплекс №6</li> <li>2.Разучивание прыжков (лиап, ран-ран)</li> <li>3.Упражнять в сочетании элементов</li> <li>4.Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов</li> <li>5.Продолжать развивать мышечную силу ног.</li> <li>6. Разучить комплекс № 7</li> </ul>	Показ, объяснение, похвала, поощрение
<b>май</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Мониторинг.</li> <li>2. Повторение комплексов</li> <li>3. Закреплять разученное</li> <li>4. Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту в комплексе № 8</li> <li>5. Развивать умение действовать в общем темпе.</li> </ul>	Наблюдение и тестирование

## Приложение. Комплексы упражнений.



### Октябрь – 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.*

**Игроритмика:** Повороты направо, налево в движении. Хлопки на сильную долю такта впереди, вверху, справа и слева.

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

2. Разминка без степов:

4 Step touch = 8 счетов

2 V-step = 8 счетов

2 Step line = 8 счетов

4 Open step = 8 счетов

Комбинация = 32 счета

3. Ходьба на степе.

4. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.

5. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.

6. 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. 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.

6. 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.

7. И.п.: сидя, руками держаться за края степа.

1 – 2 – поднять тело и прогнуться;

3 – 4 – вернуться в и.п.

Стретчинг: «Лягушонок», «Самолет», «Шпагат».

### 8. Подвижная игра «Быстро в домик».

Задачи: учить бегать по кругу, развивать ловкость.

Дети бегают вокруг степов, поставленных по кругу. По сигналу «в домик» участники игры садятся на любой степ. Проиграл тот, кому не хватило места.

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



### Ноябрь – Комплекс № 2.

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

#### **Подготовительная часть.**

**Игроритмика:** Ходьба на каждый счет и через счет с притопом. Приставной шаг вперед с пружинкой и хлопками перед собой. Различные хлопки перед собой.

Разминка без степов:

4 Step touch = 8 счетов

2 Герл (опен с захлестом) = 8 счетов

2 Step line = 8 счетов

4 Open step = 8 счетов

Комбинация = 32 счета

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. (5 раз).

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

#### **Основная часть.**

1. 2 хлопка над головой, 2 хлопка по коленям.

2. Бег на месте с захлестом голени назад, работа руками, пальцы сжаты в кулаки.

3. Ходьба на месте, руки к плечам и вверх.

4. Степ-шаг, исходное положение – стоя на полу, шаг на степ, хлопок впереди,

- степ-шаг, хлопок сзади.
5. Степ-шаг, руки вперед, степ-шаг руки в стороны
  6. Ходьба на степе с круговыми движениями рук.
  7. Стоя на степе, приставной шаг вправо-влево, руки к плечам.
  8. Степ-шаг с активной работой рук.
  9. Стоя на степе, выпад в сторону, руки в стороны и вернуться на степ. То же в другую сторону.
  10. Стоя на полу, сгруппироваться, руки на степ. Выпрямление ног из упора сидя в упор лежа.
  11. Мальчики – упор руками на степ, ноги вытянуты назад, отжимание.  
Девочки – лежа на степе на животе, упражнение «Корзиночка».
  12. Обход степа с энергичной работой рук.
  13. Лежа спиной на степе, упражнение «Велосипед».
  14. Стоя на степе, руки на пояс, прыжки со степа, ноги врозь, руки в стороны.
  15. Степ-шаг с регулировкой дыхания.
- Стретчинг: «Морская звезда», «Аист», «Бабочка».
- 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.



### **Декабрь – Комплекс № 3.**

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

#### ***Подготовительная часть.***

#### **Игроритмика:**

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов, с хлопками на счет 1 вверх, на счет 2 вниз.
2. Ходьба с перешагиванием через степы.
3. Выполнение различных заданий на степах с бегом в рассыпную.
4. Разминка без степов:
  - 4 Кни-ап, шаг-кик = 8 счетов
  - 2 Шаг страдел = 8 счетов
  - 2 Step line = 8 счетов
  - 4 Open step = 8 счетов
  - Комбинация = 32 счета



### **Основная часть.**

1. И.п.: упор присев на степе.

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

3 – 4 – поочередно 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. 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 вперед, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать;

4 – вернуться в и.п.

**Цыганский этюд** – построен в цыганском характере. Используется цыганская музыка в умеренном темпе. Применяются основные шаги при работе на степ – платформе:

- Поочередное вхождение на степ правой и левой ногами;
- Полное вхождение на степ обеими ногами;
- Повороты на месте вокруг себя на степе влево и право;
- Приставной шаг со степа по сторонам, одна нога выносится на каблук или с небольшим ударом остается на степе. Исполняется в обе стороны;
- Поворот на степе вокруг себя в обе стороны с быстрым выбросом ног вперед;
- Схождение со степа одной ногой назад, в сторону, вперед. Исполняется с обеих ног;
- Хожение вокруг степа, поднятие на степ с боку в медленном темпе, схождение со степа в бок в медленном темпе, прыжок с разворотом корпуса;
- «Подбивочка» из стороны в сторону на степе, схождение со степа одной ногой, другая остается на степе.

В движение ног добавляются руки, цыганская манера исполнения. Работа рук, тряска кистей по сторонам, с медленным подъемом вверх. Движение

плечами отрабатывается отдельно от всех и более тщательно – включается в этюд по желанию педагога.

**6.** 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*).

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



#### **Январь – Комплекс № 4.**

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

в зал.

#### **Подготовительная часть.**

**Игроритмика:** Выполнение ходьбы с увеличением темпа, ходьба на каждый счет и хлопки в ладони через счет.

Разминка без степов:

4 Step touch = 8 счетов

2 Мамба = 8 счетов

2 Шаг страдел = 8 счетов

4 Open step = 8 счетов

Комбинация = 32 счета

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 поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа. Кисти рук поочередно 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.



### **Февраль – Комплекс № 5.**

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

### **Подготовительная часть.**

Игроритмика: Ходьба на каждый счет и через счет с хлопками. Приставной шаг вперед с пружинкой и хлопками перед собой. Шаг вперед, назад, в сторону.

Разминка без степов:

4 Step line = 8 счетов

2 Шаг страддел = 8 счетов

2 Step line = 8 счетов

4 Step «захлест» = 8 счетов

Комбинация = 32 счета

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 степя назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.
  4. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).
- (Всё повторить 3 раза и переставить степеня 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 степя; 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 степя 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 степя вправо, влево. (№5,6,7,8 повторить 2 раза).

**Этюд “Ритм”.** Педагог отбивает ритм бубном. При проучивании педагог должен устный счет и ритм бубна совмещать, при дальнейшем исполнении дети сами считают.

- Переложить мяч или кубик небольшого размера из руки в руку через верх;
- Разворот корпуса, ноги остаются на месте, руки раскрыты по сторонам, переложить предмет впереди себя;
- Сделать поворот на месте на степе, переложить предмет и раскрыть руки в сторону;
- Сделать шаг со степя в сторону, руки раскрыть в стороны, шаг на степ, предмет переложить в другую руку перед собой;
- Сделать шаг со степя назад, руки раскрыты в стороны, шаг на степ, предмет переложить перед собой;
- Сделать поворот на степе вокруг себя, предмет переложить над головой;
- Переложить предмет под коленом поднятой и согнутой ноги в колене, руки раскрыть в стороны;
- Подкинуть на небольшую высоту предмет и поймать.

Этюд выполняется на степе, что дает усложненность для выполнения: сохранение равновесия, координации, устойчивости.

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.



### Март – 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.**

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.
  2. Ходьба с перешагиванием через степы.
- Разминка без степов:

4 Step line = 8 счетов

2 Шаг страдел = 8 счетов

2 Step line = 8 счетов

4 Step «захлест» = 8 счетов

Комбинация = 32 счета

#### **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. И.п.: Стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади (5 раз).
6. И.п.: основная стойка на степе. Шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево (по 5 раз).
7. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (5 – 6 раз).
8. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (5 – 6 раз).
9. Сидя на степе скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом.
10. И.п.: основная стойка на степе. Взмахивать прямой ногой вперёд, делать под ногой хлопок. (5 – 6 раз).
11. Прыжки на степ и со степа чередуются с ходьбой.

## 12. 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.*

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



## Апрель – 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.**

**Игроритмика:** Ходьба в такт музыки с щелчками пальцами и хлопками в ладоши. Ходьба под музыку, боковой галоп, остановка по 3 хлопка справа-слева, 3 хлопка по коленям.

Разминка без степов:

4 Step line = 8 счетов

2 Шаг страддел = 8 счетов

2 Step «захлест» = 8 счетов

4 Greb wail (Принцесса) = = 8 счетов

Комбинация = 32 счета

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 вперед-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 вперед.
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 вперед, 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.

#### **Этюд “Лягушата”.**

Этюд усложнен тем, что в нем есть образ, который нужно изобразить ребенку. Этюд в игровой манере, что позволяет быстрее запомнить порядок движений.

Исполняется под бодрую, ритмичную музыку, напоминающую кваканье лягушек. В этюде включены не только движения на степе, но и танцевальные, так всё задуманное педагогом будет гармонично сочетаться.

#### **9. Подвижная игра «Заяц без норки».**

Расставить степы в двойки, стоя на степах, взяться за руки. Двое играющих берутся за руки – «норка», а третий встает без степа в норку. По сигналу, «охотник» догоняет «зайца», а тот, спасаясь, может укрыться в любой норке. А другой «заяц» выбегает и старается занять другую «норку».

Для этого он вбегает в норку под руками играющих. Если охотник настигнет зайца, они меняются ролями. После 5 минут игры руководитель дает команду, по которой в круг входят вторые номера.

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



### **Май – 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.***

**Игроритмика:** Ходьба, 1, 2, 3, на 4 – хлопок вверху над головой, то же под ногой. Шаг вперед, назад, в сторону, ходьба с хлопками у груди.

Разминка без степов:

4 Step line = 8 счетов

2 Шаг страдел = 8 счетов

2 Step «захлест» = 8 счетов

4 Greb wail (Принцесса) = 8 счетов

Комбинация = 32 счета

1. Поднимание плеч вверх-вниз.
2. Ходьба обычная на месте, на степе.
3. Приставной шаг вперёд со степа на пол и обратно на степ.
4. Приставной шаг назад.
5. 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.

#### ***Подвижная игра «Пустое место»***

Все дети стоят на степах по кругу. Водящий бежит вокруг круга, дотрагивается до кого-нибудь из играющих, и после бежит в другую сторону по кругу. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стараясь быстрее водящего прибежать на свой степ.



Встречаясь на пути, играющие здороваются: подают друг другу руки, приседают друг перед другом и т.д. Водит тот, кто не успел занять пустое место.

**Ожидаемые результаты:**

- укрепилось здоровье детей; у них сформировалось устойчивое равновесие, улучшилась координация движений;
- повысились физические качества;
- сформировался устойчивый интерес к занятиям степ-аэробикой.