

**Методическая разработка на тему:
Дополнительная общеразвивающая программа
«СТЕП - АЭРОБИКА»
для детей 5-7 лет**

Подготовил:
инструктор по физической культуре
Куренина А.В.

г. Армавир, 2022г.

УДК 373.211.24
ББК 74.100.5

**Печатается по решению педагогического совета МАДОУ № 30
(протокол № 1 от 31.08 2022г.)**

Рецензент:

Оксана Николаевна Родионова – доцент кафедры педагогики и технологий дошкольного и начального образования ФГБОУ ВО «АГПУ», кандидат педагогических наук

Автор – составитель: Куренина Анастасия Валерьевна,
инструктор по физической культуре МАДОУ № 30

Методическая разработка

**«Дополнительная общеразвивающая программа «СТЕП - АЭРОБИКА» для детей
5-7 лет**

Автор – составитель: Куренина А.В., инструктор по физической культуре,
- Армавир, ИП Типография «Армстайлинг» ИП Колегин, 2022 г. -51 стр.

Содержание

I. Пояснительная записка	4
1.1 Цели и задачи реализации Программы	5
1.2. Новизна и отличительные особенности Программы	5
1.3. Принципы и подходы к формированию Программы	6
II. Планируемые результаты освоения программы	7
III Учебный план на первый, второй годы обучения ребенка	8
IV Календарный учебный график на первый, второй годы обучения.	8
V Методика проведения степ -аэробики	9
5.1 Особенности проведения занятий степ - аэробики	9
5.2 Структура занятия	11
5.3 Основные шаги и элементы упражнений в степ аэробике	14
5.4 Требования к технике выполнения упражнений степ- аэробике	17
VI Рабочая программа	18
6.1 Перспективно-календарный план на первый год обучения	18
6.2 Перспективно - календарный план на второй год обучения	20
VII Оценочные и методические материалы	22
VIII Список литературы	28
IX Приложение	29

I. Пояснительная записка

Современные дети живут в условиях постоянно меняющейся действительности. На смену увлекательным спортивным, подвижным играм пришли не менее увлекательные - компьютерные. Часто встречаются скучающие, равнодушные к спорту, слабые и неумелые мальчишки и девочки. Дети перестали выходить на улицу во двор, отдавая предпочтение малоподвижным видам деятельности: компьютерные игры, просмотр мультфильмов. А для ребёнка малоподвижный образ жизни - это потеря здоровья, нарушение физического интеллектуального развития. Поэтому задача каждого неравнодушного родителя и педагога - сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья.

На фоне прогрессирующей гиподинамии возникает настоятельная необходимость совершенствования двигательного режима ДООУ путём применения нетрадиционных средств физического воспитания, одним из которых является степ-аэробика.

Аэробика - это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счёт использования кислорода.

К аэробным относятся 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» и означает «шаг». Изобретена она была в Америке известным фитнес-инструктором Джин Миллер. С помощью степ - аэробики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать выразительные, плавные, точные движения, развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие. Но самый главный результат занятий степ - аэробикой - укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата, а в результате систематических занятий дети получают гармонично развитое тело, прекрасную осанку и вырабатывают красивые, выразительные и точные движения.

Дополнительная общеразвивающая программа «СТЕП - АЭРОБИКА» (далее Программа) имеет физкультурно-оздоровительную направленность и является важным направлением в развитии и воспитании детей дошкольного возраста, реализуется за рамками ООП МАДОУ № 30 Программа составлена с использованием методической литературы:

Е.В. Сулим Детский фитнес «Физическое развитие детей 5-7 лет» М.: ТЦ Сфера, 2018

Актуальность Программы в том, что занятия на степ платформах уникальны по своему воздействию на организм занимающихся, ориентированы на физическое развитие детей, где дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремлённости.

1.1 Цель Программы: повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей старшего дошкольного возраста средствами степ - аэробики.

Задачи:

➤ Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).

➤ Формировать навыки правильной осанки развивать мышечную систему через упражнения на степ - платформах;

➤ Формировать умения детей ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.

➤ Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.

➤ Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

➤ Воспитывать чувство уверенности в себе.

1.2 Новизной и отличительной особенностью данной Программы является:

- Использование современного оборудования (степ - платформы), как средство оздоровления и развития физических качеств детей;

- Степ-аэробика отличается комплексом упражнений, рассчитанным на старший дошкольный возраст. Это один из самых простых и эффективных стилей в аэробике.

- Программа позволяет использовать степ-аэробику как ключевое звено для развития всех функциональных систем организма и сочетает в себе не только движения циклического характера с использованием степ - платформы, но и силовую гимнастику.

- В программу включено множество упражнений на степ-платформе с предметом и без него, интересные спортивные игры разной подвижности.

- Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.

- Изучение представленного материала не является обязательным для всех детей.
- Обучение ведется в форме кружковой работы, работает педагог с детьми в свободное от основных занятий время;
- Материал программы направлен на сохранение и укрепление здоровья детей и носит оздоровительный характер.
- Занятия рассчитаны на воспитанников 5-7 лет, не имеющих медицинские и иные противопоказания к двигательной активности.

1.3 Принципы и подходы по формированию программы

1. Программа опирается на научные принципы ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:
2. Принцип систематичности - подбор специальных упражнений и последовательность их проведения;
3. Принцип индивидуальности - контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений;
4. Принцип длительности - применение физических упражнений, способствующих восстановлению нарушений функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;
5. Принцип умеренности - продолжительность занятий 25-30 мин. В сочетании дробной физической нагрузкой;
6. Принцип цикличности - чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление.

Характеристика Программы.

Программа рассчитана на два года обучения, с детьми 5-7 лет.

Количественный состав группы 10 человек.

Сроки обучения	Продолжительность занятия (мин)	Количество занятий в неделю	Количество занятий в год
1 год обучения (октябрь-май)	25 мин. / 1 академический час	1	32/32ак. часов
2 год обучения (октябрь - май)	30 мин. / 1 академический час	1	32/32ак. часов

Для организации работы по Программе созданы **следующие условия:**

- физкультурный зал;
- приобретены степ - платформы, индивидуальные коврики, магнитофон;
- подобраны аудиокассеты и диски;
- разработаны картотеки;
- составлен график занятий

II. Планируемые результаты освоения программы

Целенаправленная работа с использованием степ - платформ позволит достичь следующих результатов:

- рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников;
- сформированность навыков правильной осанки;
- сформированность правильного речевого дыхания;
- развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- сформированность умений ритмически согласованно выполнять степ шаги под музыку;
- выработке четких координированных движений во взаимосвязи с речью;
- воспитанию чувства уверенности в себе.

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.

Музыкальное сопровождение на занятиях степ - аэробикой способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой.

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.

Ожидаемые результаты у детей:

1. Сформирована правильная осанка;
2. Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
3. Наблюдается снижение заболеваемости.
4. Сформирован стойкий интерес к двигательной активности, занятиям физической культурой;
5. Сформирован интерес к собственным достижениям;
6. Сформирована мотивация здорового образа жизни.

III. Учебный план (первый год обучения)

Тема	Теория	Практика	Всего
Первичное диагностическое обследование	-	2	2
Вводное	1	1	2
Обучающие	2	7	9
	-		
Комбинированные		14	14
Игровые итоговые	-	3	3
Итоговое диагностическое обследование	-	2	2
Итого	3	29	32

Учебный план (второй год обучения)

Тема	Теория	Практика	Всего
Первичное диагностическое обследование	-	2	2
Обучающие		6	9
Комбинированные		19	14
Игровые итоговые	-	3	3
Итоговое диагностическое обследование	-	2	2
Итого	-	32	32

IV. Календарный учебный план (первый год обучения)

	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07
Продолжительность 8 месяцев		■	■	■	■	■	■	■	■		
Сроки проведения первичного обследования		▲									
Сроки проведения вводных занятий		▲									
Сроки проведения: - обучающих занятий - комбинированных занятий		■	■	■	■	■	■	■			
- игровых занятий				■		■		■	▲		
Сроки итогового обследования											

Календарный учебный план (второй год обучения)

	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07
Продолжительность 8 месяцев											
Сроки проведения первичного обследования											
Сроки проведения вводных занятий											
Сроки проведения: - обучающих занятий -комбинированных занятий											
- игровых занятий											
Сроки итогового обследования											

V.Методика проведения степ - аэробики

5.1. Особенности проведения занятий степ - аэробикой.

Программа предусматривает изучение материала по степени координационной сложности:

1. Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений.

2. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела.

3. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

4. Один комплекс степ-аэробики как полного занятия выполняется детьми в течение одного месяца, некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться, поэтому один комплекс разбиваем на обучающие и комбинированные занятия. На обучающих, мы разучиваем новые шаги, а на комбинированных повторяем разученные и изучаем новые.

5. Один раз в два месяца проходят игровые итоговые занятия, где все изученное закрепляется в игровой или соревновательной форме с привлечением родителей.

На первом занятии детям предлагаются элементарные комплексы упражнений аэробики, объясняется их сущность, указывается на функцию

данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися. Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку, в медленном темпе, затем ускоряя его. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки.

Отклонения от методических норм проведения занятий степ-аэробикой ведут к нарушению восприятия упражнений, расплывчивости содержания занятий.

Чтобы избежать ошибок в обучении используем следующие методы:

1. Метод сходства. При подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений.

2. Метод усложнения. Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

3. Метод повторений.

4. Метод музыкальной интерпретации. 1) Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.) 2) Вариации движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. При повторении музыкальной темы повторяются ранее выполненные упражнения, в которые вводятся дополнения (акценты, другой темп или ритм, амплитуда или др.).

5. Метод блоков. Объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение.

6. «Калифорнийский стиль». Комплексное проявление требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях.

Виды занятий

1. **Диагностические** - на нем определяется уровень физической подготовленности воспитанников.

2. **Обучающие** - дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога - создать представление о них.

3. **Комбинированные** - повторение и совершенствование ранее изученных движений. А также изучение нового.

4. **Итоговое - игровое** - проводится 1 раз в два месяца. Это занятие может обобщать материал, разученный за определенный период и быть представлено вниманию родителей занимающихся, как показательное.

Части занятий	Длительность / мин		Направленность упражнений
	5-6 лет	6-7 лет	
1.Разминка -строевые упражнения; -логоритмика.	3	4	-на осанку; -типы ходьбы; -движения рук, хлопки в такт.
2.Основная (аэробная) -базовые и основные шаги; -подвижная игра; -стретч.	20	24	-для мышц шеи; -для мышц плечевого пояса; -для мышц туловища; -для ног; -для развития мышц силы; -для развития гибкости; -для развития ритма и такта.
3. Заключительная -упражнения на расслабления; -релаксация; -дыхательные упражнения.	2	2	-на расслабление; -на дыхание.

5.2 Структура занятия

В занятии выделяются 3 части: **разминка, основная (аэробная), заключительная.**

Цель разминки - подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе.

Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. Критерием эффективности разминки является появление первых капель пота. Соответственно, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды и составлять от 3 - 5 минут.

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

После разминки следует аэробная часть, которая состоит из базовых и простейших основных «шагов» степ - аэробики. Во время аэробной части происходит разучивание «шагов», связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений - прогон. «Шаги» выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику. 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.

После проводится подвижная игра и заключением основной части является 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.

Стретч 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.

Из седа следует продуманный переход в положение стоя, в котором выполняются всевозможные статические растягивания в выпадах, наклонах, а также упражнения на равновесие с опорой на одну ногу

В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. После этого следует поблагодарить детей за занятие.

Разработанная методика поможет педагогу строить занятия на основе методов, приемов и принципов специфических для степ-аэробики, выбирать оптимальную нагрузку.

Положение платформы

Разнообразить движения возможно за счет различных положений



платформы вдоль туловища или поперек (рис.1)

Продольное положение платформы

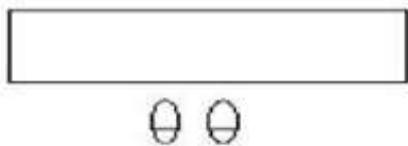


Поперечное положение платформы

Рисунок 1

Положение занимающихся относительно степ- платформы

Подход к платформе может выполняться в различных направлениях, что так же значительно разнообразит хореографию данного вида аэробики.



И.п. - впереди платформы в поперечной стойке



И.п. - в поперечной стойке лицом к платформе, у края ее.



И.п. - в продольной стойке боком к платформе, у края ее



И.п. - на платформе в продольной стойке



И.п. - стойка ноги врозь в продольной стойке



И.п. - стойка сбоку платформы



5.3 Основные шаги и элементы упражнений

В степ - аэробике нет шагов на два счета — минимум на четыре. Ведь нам нужно не просто двигаться по полу, а еще и подниматься на платформу.

Движения степ аэробики выполняются с постановкой на степ-платформу всей стопы полностью. Будьте внимательны, не допускайте свисания пятки или постановки стопы только на носок.

В степ - аэробике есть определенные термины, обозначающие шаги при выполнении упражнений на степе. Шаги в степ аэробике очень разнообразны.

В степ - аэробике существует два вида шагов:

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

2. Шаги со сменой лидирующей ноги. При следующем шаге вы будете начинать движение уже с другой ноги.

Шаги:

Степ-тач (step touch) - начинают обычно с приставных шагов на полу, слева направо и наоборот.

Basic step (бэйсик степ) (шаг выполняется на 4 счета) - нашагивание на степ - это самый простой базовый шаг, по сути мы просто поднимаемся на платформу и сходим с нее. Шаг одной ногой прямо на степ-платформу, шаг другой ногой прямо на степ-платформу, шаг первой ногой со степплатформы, шаг второй ногой со степ-платформы.

Степ-ап (step-up) - нужно наступить сперва правой ногой на угол степплатформы, а левой лишь коснуться носком. Затем левой ступить полностью, а правый носок поставить позади левой. После возвращаться на пол и чередовать ноги. При этом шаге нужно держать равновесие, так как одна упор идет на одну ногу. Нельзя перекашиваться на одну из сторон.

Шаг-колени - Правую ногу нужно поставить на степ, левую же согнуть в колени и приподнять к животу. Движения должны быть как можно более естественными и не стоит перекидываться на одну сторону и выворачивать колени. Нога направлена прямо, корпус при подъеме колени стремиться чуть вперед.

Шаг-кик (Step kick) - шаг на платформу правой ногой, левую резко выбросить вперед, имитируя удар (ногу высоко не поднимаем)

Шаг-бэк (step-back) - шаг одной ногой на степ платформу, вторую ногу за счет напряжения ягодичных мышц поднимите назад (за хлест голени). Это упражнение отлично укрепляет ягодицы в движении.

Ви-степ (V-step) - шаг, который напоминает собой букву V, для этого нужно шагнуть поочередно на степ двумя ногами на противоположные уголки степа. Поочередный шаг ногами на противоположные углы платформы, ноги движутся как бы по верхним углам английской буквы V.

Бейсик-овер (basic-over) - для этого нужно шагнуть правой ногой на степ платформу, левую приставить, спуститься со степа с другой стороны, повернуться к левому краю степа и повторить с другой ногой.

Мамбо - танцевальное движение - пока левая нога находится на полу,

правая зашагивает на степ, делая упор и ставя точку и сразу же делая шаг с точкой назад.

Straddle (Стредл ап) (шаг выполняется на 8 счета) - шаги - ноги вместе, ноги врозь. Шаг на выполняется следующим образом: поднимаемся на степ платформу, ставим поочередно ноги на пол с одной и с другой стороны платформы, снова поднимаемся на платформу, возвращаемся на исходную позицию.

Turn step (Тёрн степ) шаг с поворотом - стойка боком к платформе. Это тот же самый basic-step, только спускаемся со степ платформы мы не назад, а вбок. Шаг правой на платформу, шаг левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе) стойка ноги врозь. Шагом правой назад в диагональном направлении (разворачиваясь по диагонали), шаг правой назад с платформы, приставить левую к правой (исходное положение).

Ове зе топ (over the top) - Шаг через платформу. Исходное положение - в продольной стойке, боком к платформе. Шаг левой в сторону стать на платформу, приставить правую. Шаг левой ногой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полу пальцы к левой ноге.

Cha-cha-cha (ча-ча-ча) - шаги с переступанием с ноги на ногу, для смены ноги.

Основные элементы упражнений в степ - аэробике.

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 полу пальцы 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.

5.4. Требования к технике выполнения упражнений в степ аэробике

1. Во время подъёма на степ сохраняйте естественный наклон вперёд.
2. Не сгибайте спину в поясничном отделе.
3. Основная стойка: Стопы параллельны или находятся в свободной позиции, не касаются друг друга.
4. Начинающим следует контролировать свои движения. Для этого смотрите себе под ноги. По мере развития это пройдёт и Вам не будет нужно контролировать зрительно технику выполнения.
5. Ставьте ногу на платформу таким образом, чтобы вся ступня была на ней. Спускайтесь с платформы своеобразным перекатом с носка на пятку, это снизит нагрузку на позвоночник.
6. Руки включаются в работу лишь после того, как освоена техника работы ногами.
7. При выполнении выпадов и поворотов пятка не опускается на пол.
8. В целом степ аэробика является отличным средством физического самосовершенствования.

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 - платформы всегда использовать безопасный метод подъема;

стоя лицом к степ - платформе, 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 - платформы;
- 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 - доске ногами.

Основные этапы обучения степ - аэробики:

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

VI. Рабочая программа

Перспективно-календарный план (первый год обучения)

Месяц	Виды занятий	Цель	№ комплекса
Октябрь	Диагностическое 1-2	Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги)	Комплекс №1
	Вводное 3-4	1.Познакомить детей с термином «Степ - аэробика». Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой. 2.Дать детям представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ - аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка.	Комплекс № 2
Ноябрь	Обучающее 1 Комбинированное 2-3-4	1.Учить правильному выполнению степ - шагов на степенях (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка) 2.Разучивать аэробные шаги. 3.Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. 4. Развивать мышечную силу ног. 5. Разучить комплекс № 3 на степ – платформах	Комплекс №3

Декабрь	Обучающее 1 Комбинированные 2-3 Игровое итоговое 4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела. 2. Закреплять основные подходы в степ - аэробике, продолжать учить сочетать движения с музыкой. 3. Разучивать новые шаги. 4. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 5. Укреплять дыхательную систему. 6. Развивать уверенность в себе. 7. Разучить комплекс № 4 на степ - платформах. 	Комплекс №4 «Веселая степ-аэробика»
Январь	Обучающее 1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 2. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - мелкими мячами. 3. Разучивать шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. 4. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. 5. Развивать умения твердо стоять на степе. 6. Разучить комплекс №5 на степ - платформах. 	Комплекс №5
Февраль	Обучающее 1 Комбинированное 2-3 Итоговое игровое 4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять ранее изученные шаги, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. 2. Разучить новый шаг (тап даун). 3. Развивать выносливость, гибкость. 4. Развитие правильной осанки. 5. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - кубиками. 6. Разучить комплекс № 6 на степ - платформах. 	Комплекс 6 «Прогулка в зимний лес»
Март	Обучающее 1 Комбинированное 2-3 -4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать закреплять степ шаги. 2. Учить реагировать на визуальные контакты 3. Совершенствовать точность движений 4. Развивать быстроту. 5. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - лентами. 6. Разучить комплекс № 7 на степ - платформах. 	Комплекс №7

Апрель	Обучающее 1 Комбинированное 2-3 Итоговое игровое 4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. 2. Совершенствовать разученные шаги. 3. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. 4. Воспитывать любовь к физкультуре. 5. Развивать ориентировку в пространстве. 6. Разучить комплекс № 8 на степ - платформах 	Комплекс №8 «Встреча с друзьями мультяшками»
Май	Комбинированное 1-2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в сочетании элементов. 2. Продолжать развивать мышечную силу ног. 3. Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. 4. Развивать умение действовать в общем темпе 5. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. 	Комплекс №9
	диагностическое 3-4	Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги).	Комплекс 1№

Перспективно-календарный план (второй год обучения)

Месяц	Виды занятий	Цель	№ комплекса
Октябрь	Диагностическое 1-2	Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги).	Комплекс №1
	Комбинированное 2-3-4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 2. Разучить комплекс № 10 на степ - платформах. 3. Развивать равновесие, выносливость. 4. Развивать ориентировку в пространстве. 	Комплекс №10

Ноябрь	Обучающее 1 Комбинированное 2-3-4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить комплекс № 11 на степ - платформах. 2. Закреплять правильное выполнение степ шагов на стечах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка) 3. Закреплять упражнения с различным подходом к платформе. 4. Развивать мышечную силу ног. 5. Закреплять умение работать в общем темпе с предметами - мелкими мячами. 	Комплекс №11
Декабрь	Обучающее 1 Комбинированное 2-3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить комплекс № 12 на степ - платформах 2. Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. 3. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 4. Укреплять дыхательную систему. 5. Развивать уверенность в себе. 6. Закреплять умение работать в общем темпе с предметами - кубиками 	Комплекс №12
	Игровое итоговое 4		«Физкультура всем нужна»
Январь	Обучающее 1 Комбинированное 2-3-4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучивать комплекс №13 на степ - платформах 2. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 3. Закреплять шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. 4. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. 5. Развивать умения твердо стоять на степе. 6. Закреплять умение работать в общем темпе в ритмической композиции «Богатырская сила» 	Комплекс №13
Февраль	Обучающее 1 Комбинированное 2-3 Игровое итоговое 4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучивать комплекс №14 на степ - платформах. 2. Продолжать закреплять степ шаги. 3. Учить реагировать на визуальные контакты. 4. Совершенствовать точность движений. 5. Развивать быстроту. 6. Закреплять умение работать в общем темпе с предметами - лентами. 	Комплекс №14 «В поисках золота»

Март	Обучающее 1 Комбинированное 2-3-4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. 2. Совершенствовать разученные шаги. 3. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. 4. Воспитывать любовь к физкультуре. 5. Развивать ориентировку в пространстве. 6. Разучивать связки из нескольких шагов. 7. Разучивать комплекс №15 на степ - платформах. 	Комплекс №15
Апрель	Обучающее 1 Комбинированное 2-3 Игровое итоговое 4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучивать комплекс №16 на степ - платформах. 2. Упражнять в сочетании элементов. 3. Продолжать развивать мышечную силу ног. 4. Укреплять дыхательную систему. 5. Развивать уверенность в себе. 6. Закреплять умение работать в общем темпе с предметами - флажками. 	Комплекс №16 «Путешествие в страну здоровья»
Май	Комбинированное 1-2 диагностическое 3-4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в сочетании элементов. 2. Продолжать развивать мышечную силу ног. 3. Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. 4. Развивать умение действовать в общем темпе. 5. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. <p>Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги).</p>	Комплекс №17 Комплекс №1

V. Оценочные и методические материалы

Диагностическое обследование детей 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	6-7
Мальчики	Высокий	7 см	6 см
	Средний	2-4 см	3-5 см
	Низкий	Менее 2 см	Менее 3 см
Девочки	Высокий	8 см	8 см
	Средний	4-7 см	4-7 см
	Низкий	Менее 4 см	Менее 4 см

III Чувство ритма.

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

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

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

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

IV Знание базовых шагов.

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

V. Быстрота

	пол	5	6	7
10м/с хода (сек)	Мальчики	2,5-2,1	2,4-1,9	2,2-1,8
	Девочки	2,7-2,2	2,5-2,0	2,4-1,8
30м/с со старта	Мальчики	9,2-7,2	8,4-7,6	8,0-7,4
	Девочки	9,8-7,3	8,9-7,7	8,7-7,3

VI. Координационные способности

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

Карта диагностического обследования
по дополнительной общеобразовательной программе «СТЕП - АЭРОБИКА»
на начало _____ учебного года

	Список детей	Основные элементы														Уровни			Диагностические методики									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	высокий	средний	низкий	Равновесие	Гибкость	Чувство ритма	Знание базовых шагов	Быстрога	Координационные способности				
1																												
2																												
3																												
4																												
5																												
6																												
7																												
8																												
9																												
10																												

**Карта диагностического обследования
по дополнительной общеобразовательной программе «СТЕП - АЭРОБИКА»
на конец _____ учебного года**

Список детей	Основные элементы														Уровни			Диагностические методики						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	высокий	средний	низкий	Равновесие	Гибкость	Чувство ритма	Знание базовых шагов	Быстрога	Координационные способности	
1																								
2																								
3																								
4																								
5																								
6																								
7																								
8																								
9																								
10																								

VIII. Список литературы

1. Е.В. Сулим, Детский фитнес «Физическое развитие детей 5-7 лет» М.: ТЦ Сфера, 2018.
2. Ф.С. Копылова, Физкультурные занятия с элементами логоритмики.- Волгоград : Учитель.
3. Е.Р. Железнова, Развивающая гимнастика с предметами и подвижные игры для старших дошкольников (5-7 лет).-СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017.
4. Т.Е. Харченко, Бодрящая гимнастика для дошкольников.- СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2019.

IX. Приложение

Приложение № 1
к дополнительной общеразвивающей программе
«СТЕП - АЭРОБИКА»
для детей 5-7 лет
(КОМПЛЕКСЫ)

Составил: инструктор по физической
культуре МАДОУ 30
Куренина А.В.

Комплекс №1

1. Разминка — разные виды ходьбы и бега (обратить внимание на движение детей в соответствии ритму музыка)
2. Упражнение на равновесие «Фламинго», «Ровная дорожка»
3. Игровое задание «Быстрый бег», «Челночный бег»
4. Игровые упражнения «Веселые шаги»
5. Упражнение на гибкость (стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги, не сгибая в коленях).

Комплекс №2

Дети входят в зал под бодрую, ритмичную музыку и становятся позади степов.

1 беседа. Инструктор: Ребята, сегодня мы с вами будем заниматься, используя новое для нас оборудование. Кто из вас знает, что это такое?

(Показывает на степ платформы). Это степ платформы. «Step» по- английски значит шаг, ступенька. А на что ещё похожа степ платформа? Правильно, на скамеечку. Зачем нам нужны скамейки?

Инструктор: А зачем нужны ступеньки?

Инструктор: Вот сегодня мы и будем с вами учиться подниматься на степ и спускаться с него, а, когда устанем, сможем присесть на него и отдохнуть. А ещё между степами можно ходить и бегать. Вот первое задание: ходьба по залу в рассыпную между степами. Шагом марш.

Ходьба в рассыпную между степами. Затем, по команде инструктора, бег между степами, ходьба и восстановление дыхания после бега, перестроение к степам.

Инструктор: Ребята, степ, как и любая ступенька, требует осторожности и правильного обращения. Есть несколько правил, которые мы должны выполнять. Прежде всего, правильная стойка: ноги должны быть слегка расставлены и обращены носками вперёд. Ставить ногу надо ближе к центру степа, иначе она соскользнёт. На степ платформу надо вставать на всю ступню *(показывает, как ставить ногу правильно)*, пятка не должна свисать *(показывает неправильную постановку ноги)*. Если нога соскользнёт, то вы можете повредить её.

2. Логоритмическое упражнение «Осенью».

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 вперед 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 счет 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.

Разучивание основных и базовых шагов с начало без степов, а затем со степами:

4 Step touch = 8 счетов

2 V-step = 8 счетов

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

Давайте все вместе отставим правую ногу, приставляем левую ногу на носок. (*Повторяем 4 раза правой ногой, затем 4 раза левой*). Мы с вами разучили степ - тачь или приставной шаг. Затем делаем основной шаг Ви - степ или «галочку» основной «базовый» шаг с правой и левой ноги. Переходим на степ - лайв или два приставных шага и завершаем шагом опен - степ или открытый шаг.

Стретчинг: «Лягушонок», «Самолет».

Подвижная игра «Разноцветный мячик». Игра повторяется 2 раза.

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «На полянке»

И упражнение на дыхания «Воздушный шар».

Комплекс № 3

Степы расположены в хаотичном порядке.

Вводная часть

1. Логоритмическое упражнение «Листья».

2. Разминка Ходьба на каждый счет и через счет с притопом. Приставной шаг вперед с пружинкой и хлопками перед собой. Различные хлопки перед собой, легкий бег в рассыпную, ходьба с восстановлением дыхания около степа.

Основная часть

Комплекс ору малым мячом

1. Базовый шаг с передачей мяча перед собой.

1 Ви степ, с передачей мяча ад головой

2 Захлест (основной шаг), мяч к груди, вперед, к груди опустить вниз

3 Шаг со степа в сторону, руки с мячом развести в сторону чередуя с приседанием, поднимая руки вперед.

5. Шаг со степа вперед правой и левой ногой, на степ назад правой и левой, поднимая и опуская плечи.

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

Разучивание основных и базовых шагов с начало без степа, а затем со степами

Шаг страдел (шаги делаются на одной линии в сторону)

И.п.- ноги вместе.

1- шаг правой ногой в правую сторону

2- шаг левой ногой в сторону

3- правой ногой вернуться в и.п.

4 вернуться левой ногой в и.п.

А -степ(Буква А)

И.п - ноги врозь

1- поставить правую ногу на степ

2- встать на степ левой ногой, ноги вместе

3- **Повторить и соединить разученные шаги** 4 Step touch = 8 счетов

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

Подвижная игра «Паук». Игра повторяется 2-3 раза. 1-2 неделя

Подвижная игра «Баба Яга». Игра повторяется 2 -3раза. 3-4 неделя Дети убирают

степы в определенное место и рассаживаются на ковре. **Заключительная часть**

1. Упражнения на расслабление «Облака»
2. Упражнение на дыхания «Шарик лопнул».

Комплекс № 4

В хорошо проветренном зале на полу в три ряда разложены степ - доски. Вводная часть

1. Логоритмическое упражнение «Снежная баба».
2. Наклон головы вправо - влево.
3. Поднимание плеч вверх - вниз.
4. Ходьба обычная на месте на степе.
5. Приставной шаг вперед со степа на пол и обратно на степ.
6. Приставной шаг назад.
7. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в исходное положение.
8. Приставной шаг вперед - назад; вправо - влево.
9. Ногу назад, за степ - руки вверх, вернуться в и.п.
10. Выпад ногой вперед, руки в стороны.

Основная часть

Комплекс ору без предметов

1 «разминка стопы» 4 раза

1-2 - встать на носочки, 3-4 -вернуться в и.п.

2 «Покажи носочек»

И.п - то же. 1-2 -поставить носок одной ноги на степ- платформу, 3-4 вернуться в и.п.
Тоже с другой ноги .

3 «Покажи пяточки»

И.п - то же. 1-2 -поставить пятку одной ноги на степ- платформу, 3-4 вернуться в и.п.
Тоже с другой ноги .

4 «Полукруг»

Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п.

5 «Приставной шаг» на степе с полуприседанием.

6. «Выпады на степ» Стоя на полу перед степом, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко поднять вверх; вернуться в и.п.

7. И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п.

8. Выпады ногой вправо; влево; назад стоя на степе.

Разучивание основных и базовых шагов с начало без степа, а затем со степами Степ «кёрл»

И.П.- ноги врозь. 1-полуприсед; 2-выпрямляя ноги слегка наклон вправо, левую ногусогнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлест»; 3- разогнуть левую ногу поставить на пол, полуприсед;

4- выпрямляя ноги слегка наклон влево, правую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлест»; 1-разогнуть правую ногу поставить на пол, полуприсед; 2-3-4- то же **Касание**.

И.П. - о.с.

1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;

2- левой ногой носком коснуться степа;

3- на пол поставить левую ногу;

4- опустить на пол правую ногу;

5- встать на степ левой ногой, на правый край степа;

6- правой ногой носком коснуться степа;

7- на пол поставить правую ногу;

8- опустить на пол левую ногу.

Угол с касанием.

И.П.- о.с. Угол с касанием степа.

1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;

- 2- левой ногой носком коснуться степа;
- 3- с боку от степа на пол поставить левую ногу;
- 4- опустить на пол правую ногу на носок (точка);
- 5- встать на степ правой ногой;
- 6- левой ногой носком коснуться степа;
- 7- на пол поставить левую ногу, в и.п.
- 8- опустить на пол правую ногу, в и.п.

То же начинать с левой ноги, на правый край степа.

Повторить и соединить разученные шаги

Степ -тач, Ви - степ, Степ- лайв, Опен- степ, Шаг - стредел, А -степ + разученные выше 3 шага

Подвижная игра «Пингвины на льдине».

Игра повторяется 2-3 раза. 1-2 неделя

Подвижная игра «Мышка продай уголок».

Игра повторяется 2 -3раза. 3-4 неделя

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Лентяи»
2. Упражнение на дыхания «Подуй на снежинку».

«Веселая степ- аэробика»

Цель: Создание условий для формирования культуры здоровья и физкультурно-спортивных компетенций воспитанников через занятия степ - аэробикой.

Задачи:

Продолжать обучать технике степ -аэробики. Развивать координацию движений, ловкость, быстроту в подвижных играх, чувство равновесия, ориентировку в пространстве, чувство ритма и умение согласовывать свои движения с музыкой. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой, морально-волевые качества: выдержку, внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов;

Предварительная работа: беседы с детьми «Что такое здоровье», «Значение степ-аэробики в оздоровительной работе с детьми», разучивание стихотворений про степ, разучивание отдельных движений на степ- досках

Ход :

Дети входят в зал. Построение в шеренгу. инструктор: Здравствуйте. Я очень рада встрече с вами!

По порядку становитесь, подтянитесь, не ленитесь!

Внимание! Внимание! Спешу вам сообщить.

На степ - аэробика хочу вас пригласить.

Ну - ка дружно выходите и меня вы удивите!

Инструктор: Ребята, на электронную почту детского сада пришло письмо. Давайте прочитаем его.

Слайд 1 (текст письма):

« Я, ребята, заболел. Целый день не пил, не ел. Не играл, не веселился... Прошу вашей помощи». Клоун Клепа

Воспитатель: Клепа просит вашей помощи. У него что-то случилось. Хотите узнать что? У нас есть возможность связаться с ним.

(беседа с Клепой по видеосвязи)

Клепа: Вы получили моё сообщение?! Это просто замечательно!

Инструктор: Что же у тебя произошло?

Клепа: У меня настроение пропало, и здоровье вдруг не стало.

Кто же сможет мне помочь, как болезнь мне превозмочь?

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, почему заболел клоун Клепа?
 Вы правы, ребята, Клепа заболел, потому что мало двигался, не занимался физкультурой.
 И без всякого сомненья есть хорошее решение.
 Чтоб здоровым быть сполна физкультура всем нужна.
 От занятий физкультурой будет стройная фигура.
 Вы ребятки помогите, всему Клепу научите. Поможем? Ну-ка, Клепа, не зевай и за нами повторяй. Пусть не сразу всё даётся, постараться всем придётся!

Клепа: Обещаю постараться с вами вместе заниматься.

Инструктор: Все собрались? Все здоровы? Заниматься вы готовы?
 Ну, тогда не ленись, на разминку становись! (Музыка)

Ходьба «змейкой» между рядами степов.
 Ходьба на пятках, руки на поясе.
 Ходьба на носках, руки на поясе.
 Ходьба, обходя «змейкой» каждый степ.
 Бег с захлестыванием голени назад (покажи пятки).
 Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд (покажи носочки).
 Ходьба по кругу, вокруг степов.
 2 часть (на степах).

Воспитатель: Степ- платформы есть у нас, мы покажем мастер класс! (Музыка)

1 «разминка стопы» 4 раза
 1-2 - встать на носочки, 3-4 -вернуться в и.п.
 2 «Покажи носочек»
 И.п - то же. 1-2 -поставить носок одной ноги на степ- платформу, 3-4 вернуться в и.п.
 Тоже с другой ноги .
 3 «Покажи пяточку»
 И.п - то же. 1-2 -поставить пятку одной ноги на степ- платформу, 3-4 вернуться в и.п.
 Тоже с другой ноги .
 4 «Полукруг»
 Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п.
 5 «Приставной шаг» на степе с полуприседанием.
 6. «Выпады на степ» Стоя на полу перед степом, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко поднять вверх; вернуться в и.п.
 7. И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п.
 8. Выпады ногой вправо; влево; назад стоя на степе.

Подвижная игра «Пингвины на льдине».
Подвижная игра «Мышка продай уголок».
 Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре. Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Лентяи»
2. Упражнение на дыхания «Подуй на снежинку».

Клепа : ребята спасибо, у меня для вас тоже игра есть « Цирковые лошадки» Правила игры. Круг из степов - это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени(« как лошадки на учении») , затем по сигналу воспитателя переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и после остановки музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2-3 меньше, чем участников игры. (Игра повторяется 3 раза.) Дети убирают степы в определённое место, берут коврики, раскладывают их по кругу и садятся на них.
 3 часть. Релаксация «На берегу моря».
 Занимались мы, играли и немножечко устали.
 Сядем дружно мы в кружок, отдохнём с тобой дружок. (Музыка)
 Представим себя на берегу моря, волны плещут, чайки кричат, солнышко пригревает, позагораем.

Мы легли на бережок, закрывай глаза, дружок (дети слушают шум моря).
Клепа: Мне очень понравилось заниматься с вами аэробикой.
Сразу я повеселел. Силы прибавляется, здоровье добавляется

Комплекс № 5

Вводная часть

1. Ходьба в колонне в чередовании с бегом;
2. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы;
3. Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них;
4. Ходьба по коррекционным дорожкам (во время ходьбы дети берут правой рукой мяч малого диаметра);
5. Перестроение в три звена к степ - платформам (заранее разложенным);
6. Ходьба на месте, поворот к степам.
7. **Логоритмическое упражнение «Снеговик».**

Основная часть

Комплекс ору с мячами

1. И.п.: стоя на степе, мяч в правой руке. Шаг со степа вперед, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
2. И.п.: то же. Шаг со степа назад, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
3. И.п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, мяч перекладывать над головой из руки в руку.
4. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с мячом; вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.
5. И.п.: о.с. Выполняется то же движение вправо (влево) от степа.
6. И.п.: о.с. То же - назад от степа.
7. И.п.: о.с. на степе, руки в стороны, мяч в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.
8. И.п.: о.с. на степе. Выпад правой (левой) ногой вперед за степ; руки вперед; переложить мяч; вернуться в и.п.
9. Ходьба на степе, «растирая мяч в ладонях.
10. И.п.: правая нога - на степе, левая - на полу, слева от степа, руки в стороны, мяч в левой руке. Прыжком сменить положение ног, мяч переложить в другую руку.
11. Ходьба обычная, дети убирают мячи в корзину и переходим к разучиванию шагов..

Разучивание основных и базовых шагов с начало без степа, а затем со степами

Колено вверх или солдатик И.П. - о.с.

- 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;
- 2- левую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх;
- 3- разогнуть левую ногу и поставить на пол;
- 4- опустить на пол правую ногу;
- 5- встать на степ левой ногой, на правый край степа;
- 6- правую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх;
- 7- разогнуть правую ногу и поставить на пол;
- 8- опустить на пол правую ногу **Захлест.**

И.П.- о.с.

- 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;
- 2- левую ногу согнуть в колене и постараться ступней коснуться ягодиц «захлест»;
- 3- разогнуть левую ногу поставить на пол; 4- опустить со степа правую ногу;

- 5- встать на степ левой ногой, на правый край степа;
- 6- правую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодич «захлёт»;
- 7- разогнуть правую ногу поставить на пол;
- 8- опустить со степа левую ногу.

Соединить с разученными шагами

23. Подвижная игра «Физкульт - ура!». Игра повторяется 2-3 раза.

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре. **Заключительная часть**

1. Упражнения на расслабление «Снежная баба»
2. Упражнение дыхания «Подуй на снежинку».

Комплекс № 6

Вводная часть

1. Ходьба в колонне в чередовании с бегом;
2. ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы;
3. Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них;
4. перестроение в три звена к степ - платформам (заранее разложенным);
5. Ходьба на месте, поворот к степам.

Основная часть

1. И.п.: стоя на степе, кубик в правой руке. Шаг со степа вперед, кубик переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
2. И.п.: то же. Шаг со степа назад, кубик переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
3. И.п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, кубик перекладывать над головой из руки в руку.
4. И.п.: о.с. на степе, кубик в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с кубиком; вернуться в и.п., кубик переложить в другую руку.
5. И.п.: о.с. Выполняется то же движение вправо (влево) от степа.
6. И.п.: О.с. То же - назад от степа.
7. И.п.: о.с. на степе, руки в стороны, кубик в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., кубик переложить в другую руку.
8. Ходьба на степе.
9. И.п.: правая нога - на степе, левая - на полу, слева от степа, руки в стороны, кубик в левой руке. Прыжком сменить положение ног, кубик переложить в другую руку. Ходьба на месте, восстановление дыхания. Обычная ходьба за ведущим . убираем кубики на место в корзину и переходим к разучиванию

Разучивание нового шага Тап- даун с начало без степа, а затем со степами

Приставной шаг со сменой ноги с касанием внизу на 8 счетов (**Tap Down**). Шагом правой встать на платформу, левую приставить к правой, тяжесть тела переносится на две ноги. Шагом правой сойти с платформы назад, приставить левую на полупальцы, не перенося на нее тяжесть тела. Шагом левой встать на платформу, приставить правую, шагом левой назад сойти с платформы. Возможно выполнение упражнения с левой ноги.

Повторить связку разученных шагов

Подвижная игра «Быстро в домик» игра повторяется 2-3 раза, 1 -2 неделя

Подвижная игра «Разноцветный мячик» игра повторяется 2-3 раза, 1-2 неделя

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Бубенчик»
2. Упражнение на дыхания «Сдуем снежок».

Игровое итоговое занятие «Путешествие в зимний лес»

задачи:

- совершенствовать двигательные умения и навыки на степ - платформе;
- упражнять в равновесии, воспитывать уверенность в себе, самостоятельность.
- развивать координацию движений, ловкость, гибкость, выносливость, чувство ритма, мышечную силу; чувство ритма, музыкальный слух, память, внимание, умения согласовывать движения с музыкой.

-воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях;

Оборудование: степ - платформы по количеству детей, 2 дуги, шапочка для «Мороза».

Ход :

Дети входят в зал. Построение в шеренгу.

Инструктор: ребята, посмотрите, сколько у нас сегодня гостей, давайте их поприветствуем.

- Физкульт - привет!

Сегодня я вам предлагаю отправиться на прогулку в зимний лес, где нас ждёт много интересного.

Направо! Шагом, марш!

Игровая гимнастика Перед нами ребята сугробы

Поднимаем повыше ноги. (Ходьба с высоким подниманием бедра)

С вами мы пойдём на лыжах

Снег холодный лыжи лижет. (Скользкий шаг)

Снегу много под снежком Лед блестит не смело.

Заскользили мы по льду

Ловко и умело. (Скользкий шаг, делая стопами полукруг, руки за спиной) Начался снегопад,

Снегу каждый очень рад.

Побежим ловить снежинки,

Побежим ловить пушинки. (Легкий бег, в колонне по одному с хлопками над головой)

Восстановление дыхания: «Погреем руки». (Долгий вдох через нос. Выдох на руки растирая их.)

Дети перестраиваются к степ - платформам в колонну по 2

Инструктор по физкультуре: Ребята, вот мы и пришли с вами на заснеженную полянку.

Предлагаю вам в первую очередь слепить снеговика. Самомассаж «Лепим мы снеговика»

Раз и два, раз и два -

Лепим мы снеговика. (Имитируют лепку снежков)

Мы покатаем снежный ком

Кувырком, кувырком. (Поочередно проводят ладонями по шее справа и слева)

Мы его слепили ловко. (Проводят пальцами по щекам сверху вниз)

Вместо носа есть морковка, (Потирают указательными пальцами крылья носа)

Вместо глазок - угольки, (Прикладывают ладони ко лбу "козырьком" и

энергично

растирают лоб)

Ручки - веточки нашли. (Трут ладонями друг о друга)

А на голову - ведро. (Раздвигают указательный и средний пальцы «вилочкой» и растирают точки перед ушами и за ними)

Посмотрите, вот оно! (Кладут обе ладони на макушку и покачивают головой)

Инструктор по физкультуре: Снеговика мы слепили, и чтобы не замёрзнуть давайте разомнёмся на степ - платформах.

Комплекс ОРУ на степ - платформах.

1и. п.: стоя перед степ - платформой. Обычная ходьба, руки на поясе. (Дети должны

почувствовать музыку, уловить темп движения, настроиться) 2«Носочек»- и.п.: стоя возле ступа, правой (левой) ногой коснуться ступа, вернуться в и.п. (по 2 раза в каждую сторону)

3«Пяточка» - и.п.: стоя возле ступа, правой (левой) пяткой коснуться ступа, вернуться в и.п. (по 2 раза в каждую сторону)

4и.п.: основная стойка на ступ - платформе, руки на поясе. Наклон головы вперед - назад - вправо - влево. (2 раз).

5и. п.: стоя перед ступ - платформой, шаг на ступ со ступа, мах руками. (4 - 5 раз)

6и. п.: стоя перед ступ - платформой, шаг правой ногой на ступ, левой выполнить мах назад. Повторить то же, но с другой ногой. (4 - 5 раз)

7и. п.: стоя перед ступ - платформой, подняться на ступ - платформу, спуститься, обойти ступ - платформу справа(слева).

8и. п.: стоя перед ступ - платформой, руки на поясе. Наклониться, коснуться ладонями ступа, выпрямиться; вернуться в и. п. (4 - 5 раз).

9и. п.: сидя перед ступ - платформой держась за края ступа. Встать не отпуская руки. Вернуться в и. п. (4 - 5 раз).

10 и. п.: сидя на ступ - платформе держась за края, ноги согнуты в коленях. Вытянуть ноги вперед и потянуть носочки. Вернуться в и. п. (4 - 5 раз)

11 и.п.: сидя на ступе, ноги вытянуты вперед, руками держась за края ступа. Согнуть ноги в коленях, вернуться в и. п. (4 - 5 раз)

12 Прыжки на ступ - платформу чередуя ноги. (4 - 5 раз)

13 Восстановление дыхания «Ха!»

Инструктор по физкультуре: Снова мы идем по лесу, а вокруг так интересно! Основные виды движений

-Вот ледяные глыбы на пути, надо по ним нам обязательно пройти. (Ходьба перешагивая ступ - платформы)

-Замела зима все дороги, все пути Ни проехать, ни пройти.

(Прыжки по ступ - платформам)

-Мы пролезем в снежный лаз,

Ребята ловкие у нас.

(Подлезание под дуги по ступ - платформам)

Подвижная игра «Мороз»

Выбирается ребенок «Мороз», сугроб - ступ - платформа на каждого ребёнка.

«Мороз»:

- Я Морозушка-мороз Берегите уши, нос.

Взрослый:

- Эй, ребята, не зевайте

Вы на лыжи быстро встаньте.

изображают ходьбу на лыжах между ступ - платформами)

Взрослый:

- Вы ребята не зевайте

И в сугроб скорей ныряйте.

(дети прячутся в сугроб (на ступ - платформу)

Мороз пытается догнать детей и заморозить их, дотронувшись до них рукой. Взрослый:

- Эй, ребята не зевайте,

Снежный ком скорей катайте.

(изображают катание снежного кома)

Вы ребята не зевайте

И в сугроб скорей ныряйте.

(дети прячутся в сугроб (на ступ - платформу)

Взрослый

- Эй ребята не зевайте

В снежки весело играйте.

(изображают игру в снежки)

Вы ребята не зевайте И в сугроб скорей ныряйте.

(дети прячутся в сугроб (на степ - платформу)

Заключительная часть.

Релаксация «Зимний лес» (звучит спокойная музыка).

Закройте глаза, послушайте музыку и мои слова:

В зимнем лесу дует легкий ветерок. Морозец слегка пощипывает ваши щеки. В воздухе кружатся снежинки, и в красивом плавном танце медленно укладываются на землю.

Сделайте медленный, глубокий вдох носом и спокойный, ровный выдох. Почувствуйте, как бодрящий аромат зимнего леса наполняет весь ваш организм силой, красотой и здоровьем. А теперь откройте глаза.

Итог занятия Построение в шеренгу.

Инструктор: Вот и настала пора возвращаться в наш детский сад. Надеюсь, вам понравилось наше путешествие в зимний лес.

Дети, что вам запомнилось, понравилось на занятии? (Дети отвечают)

Я вижу вы устали, а обратная дорога у нас длинная. Предлагаю вам сесть на паровоз и отправиться обратно в детский сад.

Комплекс № 7

Вводная часть

1. Ходьба в колонне в чередовании с бегом;
2. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы;
3. Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них;
4. Логоритмическое упражнение «Зима прошла».
5. Перестроение в три звена к степ - платформам (заранее разложенным);
7. Ходьба на месте, поворот к степам.

Основная часть

Комплекс ору с лентами

1. И.п.: стоя на степе, лента в правой руке. Шаг со степа вперед, ленту переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
2. И.п.: то же. Шаг со степа назад, ленту переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
3. И.п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, ленту перекладывать над головой из руки в руку.
4. И.п.: о.с. на степе, лента в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с лентой; вернуться в и.п., ленту переложить в другую руку.
5. И.п.: о.с. Выполняется то же движение вправо (влево) от степа.
6. И.п.: О.с. То же - назад от степа.
7. И.п.: о.с. на степе, руки в стороны, лента в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., ленту переложить в другую руку.
8. Ходьба на степе.
9. И.п.: правая нога - на степе, левая - на полу, слева от степа, руки в стороны, лента в левой руке. Прыжком сменить положение ног, ленту переложить в другую руку.
10. Ходьба на месте, на степе.

Повторение всех разученных шагов по схемам

Подвижная игра «Маланья». Игра повторяется 2-3 раза. 1 -2 неделя

Подвижная игра «Бездомный заяц». Игра повторяется 2-3 раза. 3-4 неделя Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Воздушные шары»

2. Упражнение на дыхания «задуй свечу».

Комплекс № 8

Степы расположены в хаотичном порядке.

Вводная часть

1. **Логоритмическое упражнение «Веснянка».**

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

3. Шаг на степ - со степа, бодро работая руками.

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

Основная часть Комплекс ору без предметов

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, чередуя 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. Ходьба в рассыпную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения. (Повторить 2 раза).

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

7. И.П. - то же. Взмахнув руками вперед, быстро встать, вернуться в исходное положение.

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

9. Ходьба на степе, бодро работая руками.

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

11. Ходьба на степе с восстановление дыхания.

Соединить все разученные шаги в танцевально ритмической композиции «Флешмоб»

Подвижная игра «Космонавты». Игра проводится 2-3 раза. 1-2 неделя

Подвижная игра «Пчелка». Игра повторяется 2-3 раза.

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Птички»

2. Упражнение на дыхания «Филин».

Встреча с друзьями мультяшками»

Цель: создание условий для укрепления здоровья детей через использование степ-платформ.

Задачи:

- формировать потребность заботиться о своём здоровье, систематически заниматься физкультурой;
- продолжать учить детей держать равновесие, при выполнении упражнений на нетрадиционном оборудовании (степ-платформах);
- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- закрепить ранее изученные виды ходьбы, бега и основные виды движений;
- развивать двигательную активность, скорость ловкость, гибкость силу; мышцы

верхнего плечевого пояса, туловища, ног, внимание, координацию движений, функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, нервной системы,

- прививать интерес, положительное отношение к физической культуре;
- воспитывать общительность, взаимовыручку, положительные эмоции, желания заботиться о своём здоровье.

Оборудование: степ-платформы (на каждого ребенка), зрительные ориентиры, обручи, канат, оформление зала, проектор для показа слайдов, музыкальное сопровождение.

Ход

1. Вступительная часть (до 5 мин.)

Дети заходят в зал и становятся в шеренгу.

Инструктор:

Всем, всем добрый день!

На меня все посмотрите,

И друг другу улыбнитесь.

- Дети, посмотрите, сколько гостей пришло к вам на занятия! Давайте с ними поздороваемся. Дети, вы любите смотреть мультфильмы? А хотите встретиться с друзьями мультяшками? Ну, что же давайте попробуем.

(Дети расходятся по залу и садятся на пол)

- Дети, закройте глаза и представьте, что мы лежим на берегу моря, солнышко играет. Чтобы попасть в страну Мультяшек - надо сделать магическое движение - сидя, обернуться вокруг себя, отрывая ноги от пола. Дети открывают глаза (в это на стене появляется изображение из м / ф «Львенок и черепаха»)

- В каком мультфильме вы встречались с этими героями?

- Представьте, что мы и есть герои этого мультлика.

Дети выполняют комплекс упражнений по методике Ефименко под песню «Львенок и черепаха»

«Я на солнышке лежу»

Дети ложатся на пол парами. Лежа на спине, головой друг к другу.

1. «Пробуждение»

Маленькие дети, проснулись, а вставать ещё не хотят, лениво потянулись. И.П.- лёжа на спине поднимать и опускать руки (5-6 раз)

Поднимают ножки и переворачиваются с боку на бок.

2. И.П.- тоже самое, руки объединить с партнером. Поднимание ног (4-5 раз)

3. «Рыбка» прогнула спинки.

И.П.- тоже самое, перевернуться на живот и прогнуть спину. (5-6 раз)

4. "Улыбка"

И.П.- упор сидя на коленях. Прогнуть спину и улыбнуться друг другу. (4-5 раз)

5. «Качалочки»

И.П.- сидя на полу, ноги врозь, руки соединены с партнером. Наклоны вперед. (6-8раз)

(Дети после разминки выстраиваются в колонну по одному)

- Дети, очень хорошую песенку нам спел львенок и черепаха. Но нас ждет очень интересное путешествие. Для этого нам нужно попасть в другой мультфильм. Дети снова делают оборот вокруг себя и попадают в другой мультфильм. На экране появляется герой мультфильма «Лунтик»

- Дети, Лунтик ищет своих друзей, давайте поможем ему.

2. Основная часть (15 мин.)

«Полоса препятствий»

-Друзья Лунтика живут в лесу, чтобы их найти надо проползти под деревьями и кустами. *(Ползание на четвереньках между ориентирами «змейкой»)*

- Дальше на пути ещё одно препятствие - узкий мостик, давайте пройдем по нему (ходьба приставным шагом по канату) - упражнение на профилактику плоскостопия.

- Перед нами появилась река, чтобы её перейти, не намочив ног надо прыгать с кочки на кочку. (Прыжки с продвижением вперед с обруча в обруч)

Полосу препятствий повторить 2-3 раза.

На экране появляются Лунтик со своими друзьями, дети называют его друзей)

- Дети, чтобы продолжить наше путешествие дальше нам нужно попасть в другой мультфильм. (Дети снова делают поворот вокруг себя и попадают в другой мультфильм - «Маша и Медведь», на экране - Маша)

Что это за песенка звучит, кто её поёт? (Звучит песня «Зверя по следам любого»)

- Дети, давайте поможет Маше найти медведя.

Комплекс упражнений на степ-платформах

На полу по кругу разложены степ-платформы. Под бодрую музыку дети двигаются вокруг платформ.

1. Ходьба обычная вокруг степ-платформ. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, настроиться.)

2. Ходьба на цыпочках вокруг степ-платформы, чередуются с бегом по кругу.

3. Ходьба на пятках руки в замке на голове вокруг степ-платформ (чередуются с бегом).

4. Ходьба на месте у степ-платформ.

5. Приставной шаг назад из степ-платформ на пол и обратно на равнину с правой ноги, бодро работая руками.

6. Ходьба через степ-платформы и обратно с правой ноги.

7. Ходьба на месте на степ-платформе.

8. Приседания у степ-платформ, руки кладут на степ-платформы.

9. Перешагивание через степ-платформу левым боком приставным шагом.

10. Ходьба обычная у степ-платформ.

(Дети с помощью взрослого убирают степ-платформы и становятся в круг).

(На экране появляются герои мультфильма «Маша и Медведь»)

- Давайте поиграем с нашими героями: подвижная игра «Найди себе место»

3. Заключительная часть.

- Дети, вы ничего не слышите? (раздается звонкий смех, на экране появляется изображение солнышка)

Посмотрите, как красиво улыбается нам солнышко и приглашает нас отдохнуть. Давайте представим, что мы маленькие лучики (дети ложатся вокруг обруча в виде лучей)

Релаксация «Позови друга» (упражнение на восстановление дыхания)

Надо всем нам отдыхать,

Все ложимся осторожно, выпрямляя спинку
Расслабляя пяточки, носочки, плечи и ручки.

Глаза закрывайте и отдыхайте.

Дети лежат с закрытыми глазами, педагог подходит к одному ребенку и тихонько называет ее по имени, ребенок поднимается и зовет по имени другого ребенка. Игра продолжается пока не поднимутся все дети.

- Вот и закончилось наше путешествие, понравилась оно вам, что

Приложение № 2
к дополнительной общеразвивающей программе
«СТЕП - АЭРОБИКА»
для детей 5-7 лет

Составил: инструктор по физической
культуре МАДОУ 30
Куренина А.В.

Осенью

Вдруг закрыли небо тучи, Дети встают на носочки, поднимают вверх перекрещенные руки.
Начал капать дождь колючий. Прыгают на носочках, держа руки на поясе.
Долго дождик будет плакать,
Разведет повсюду слякоть. Приседают, держа руки на поясе.
Грязь и лужи на дороге, идут по кругу, высоко поднимая колени. Поднимаем повыше ноги.

Осень

Осень. По утрам морозы. Дети встают на носочки и поднимают руки вверх, а потом приседают.
В рощах желтый листопад. Кружатся на носочках. Руки на поясе.
Листья около березы приседают, делают плавные движения
Золотым ковром лежат. руками перед собой влево-вправо.
В лужах лед прозрачно-синий бегут по кругу на носочках.
На листочках белый иней. Останавливаются, приседают.

Листья

Листья осенние тихо кружатся, Дети кружатся, расставив руки в стороны
Листья нам под ноги тихо ложатся. Приседают.
И под ногами шуршат, шелестят, Движения руками влево-вправо.
Будто опять закружиться хотят. Снова кружатся на носочках.

Листья

В Летнем саду листопад. Дети кружатся на месте.
Листья в саду шелестят. Приседают, водят руками по полу
В канавке Лебязьей купаются листья. Снова кружатся.
Газоны от листьев дворники чистят. Машут воображаемой метлой.
Грустные статуи в тихих аллеях. Встают на носочки и замирают.
В тихих аллеях осенью веет. Снова кружатся.

Снежная баба

Сегодня из снежного Идут по кругу, катят перед собой воображаемый ком мокрого кома.
Мы снежную бабу слепили у дома.
Стоит наша баба «Рисуют» руками три круга, начиная с маленького. у самых ворот.
Никто не проедет, Грозят указательным пальцем сначала никто не пройдет правой руки,
потом — левой.
Знакома она уже Идут по кругу, взявшись за руки, последние всей детворе, слова
произносит один ребенок, сидящий в центре круга.
А Жучка все лает: «Чужой во дворе!»

Ёлочная игрушка

Синий шар купили Светке. Показывают руками круг.
Ах, какой красивый! Качают головой, изображая восторг.
Он теперь висит на ветке Запрокидывают голову, смотрят наверх, И
похож на сливу. Приседают.

Ёлочная игрушка

Синий шар купили Светке. Показывают руками круг.
Ах, какой красивый! Качают головой, изображая восторг.
Он теперь висит на ветке Запрокидывают голову, смотрят наверх,
И похож на сливу. Приседают.

С новым годом!

С Новым годом! С Новым годом! Дети стоят лицом в круг, кланяются.
Здравствуй, Дедушка Мороз!
Он из леса мимоходом Идут по кругу, изображают, что несут
Елку нам уже принес, на плече елку.
На верхушке выше веток Встают лицом в круг, поднимают руки
вверх.
Загорелась, как всегда, Поднимаются на носочки.
Самым ярким жарким светом Бегут по кругу, поставив руки на пояс.
Пятикрылая звезда.

Снеговик

Давай, дружок, смелей, дружок, Идут по кругу, изображая, что катят
Кати по снегу свой снежок. перед собой снежный ком.
Он превратится в толстый ком, «Рисуют» обеими руками большой круг.
И станет ком снеговиком. «Рисуют» снеговика из трех комков.
Его улыбка так светла! Широко улыбаются.
Два глаза, шляпа, нос, метла. Показывают глаза, прикрывают голову
ладонью, дотрагиваются до носа, встают
прямо, как бы держа воображаемую метлу.
Но солнце припечет слегка — Медленно приседают.
Увы! — и нет снеговика. Разводят руками,жимают плечами.

Художник – невидимка

Художник-невидимка Маршируют по кругу друг за другом с
По городу идет: высоким подниманием колена.
Всем щеки наругают, Останавливаются, встают лицом в круг,
трут щеки ладонями.
Всех за нос ущипнет. Щиплют себя за нос.
А ночью он, пока я спал, Идут на цыпочках друг за другом.
Пришел с волшебной кистью
И на окне нарисовал Останавливаются лицом в круг, «рисуют
Сверкающие листья. листья» воображаемой кистью.

Снегири

Вот на ветках, посмотри, 4 хлопка руками по бокам и 4 наклона
В красных майках снегири. головы.
Распушили перышки, Частые потряхивания руками, опущенными
Греются на солнышке. вниз .
Головой вертят, 2 поворота головы на каждую строку.
Улететь хотят.

- Кыш! Кыш! Улетели! Разбегаются по комнате, взмахивая руками
За метелью, за метелью! как крыльями.

Зима прошла

Воробей с березы Ритмично прыгают, хлопают руками по
На дорогу — прыг! бокам.
Больше нет мороза,
Чик-чирик!
Вот журчит в канавке Бегут по кругу, взявшись за руки.
Быстрый ручеек,
И не зябнут лапки — Ритмично прыгают по кругу сначала по
Скок, скок, скок! часовой стрелке, потом — против.
Высохнут овражки!
Прыг, прыг, прыг!
Вылезут букашки,
Чик-чирик!

Веснянка

Солнышко, солнышко, Дети идут по кругу, взявшись за руки.
Золотое доннышко,
Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло.
Побежал в саду ручей, Бегут по кругу друг за другом на носочках.
Прилетели сто грачей, Бегут, взмахивая руками, как крыльями.
А сугробы тают, тают, Медленно приседают.
А цветочки подрастают. Тянутся вверх, встав на носочки и подняв руки.

Весна, весна красная

Весна, весна красная! Дети идут по кругу, взявшись за руки.
Приди, весна, с радостью,
С радостью, с радостью, Поворачивают в противоположную сторону.
С великой милостью:
Со льном высоким, Останавливаются, поднимаются на носочки,
тянут руки вверх, делают вдох.
С корнем глубоким, Опускают руки, приседают, делают выдох.
С хлебами обильными. Взявшись за руки, бегут по кругу.

Радуга – дуга

Здравствуй, радуга-дуга, Дети выполняют поклон.
Разноцветный мостик! Широко разводят руки в стороны,
«рисуя» в воздухе дугу.
Здравствуй, радуга-дуга! Вновь выполняют поклон.
Принимай нас в гости. Идут по кругу, взявшись за руки.
Мы по радуге бегом Бегут по кругу друг за другом, высоко
Пробежимся босиком. поднимая колени.
Через радугу-дугу Встают в круг, делают четыре
прыжка на носках.
Перепрыгнем на бегу. Делают еще четыре прыжка на носках.

И опять бегом, бегом Бегут по кругу друг за другом, высоко
Пробежимся босиком. поднимая колени.

Летом

Луг совсем как ситцевый Дети бегут по кругу на носочках. Руки на поясе.
Всех цветов платок -
Не поймешь, где бабочка, Бегут, взмахивая руками, как крыльями.
Где живой цветок. Приседают, поднимают и смыкают руки над головой.
Лес и поле в зелени, Встают, разводят руки в стороны.
Синяя река, Покачивают руками, изображая волны.
Белые, пушистые Вновь бегут по кругу на носочках.
В небе облака

Приложение № 3
к дополнительной общеразвивающей программе
«СТЕП - АЭРОБИКА»
для детей 5-7 лет
(ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ)

Составил: инструктор по физической
культуре МАДОУ 30
Куренина А.В.

«Снежная баба»

Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

«Птички»

Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому лесу, вдыхают его ароматы и любят его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

«Бубенчик»

Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной «Пушистые облачка». «Пробуждение» происходит под звучание бубенчика.

«Летний денек»

Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

Я на солнышке лежу,
Но на солнце не гляжу.
Глазки закрываем, глазки отдыхают.
Солнце гладит наши лица,
Пусть нам сон хороший снится.
Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!
Прогуляться вышел гром.
Гремит гром, как барабан.

«Салки-выручалки»

«Сегодня мы будем играть в салки-выручалки. Я буду салочкой, а вы будете от меня убегать. До кого я дотронусь, должен остановиться. Бегать ему уже нельзя, пока кто-нибудь из товарищей его не выручит. Чтобы выручить пойманного игрока, нужно дотронуться до его плеча. Как только до него дотронулись, он снова может бегать. Если вы видите, что салка близко, можно встать на степ - платформу. Того, кто встал, салка поймать не может». Начинать игру нужно со слов, которые произносите вы дети:

Салка нас не догонит,
Салке нас не поймать.
Мы умеем быстро бегать
И друг друга выручать!

С последним словом дети разбегаются в разных направлениях, а вы, дав им немного побегать, начинаете их ловить. Осалив какого-нибудь малыша, вы должны напомнить ему, что он может громко сказать: «Выручайте!». После этого вам нужно отвернуться, чтобы дети успели выручить осаленного. Первого ребенка, который выручит пойманного малыша, следует обязательно похвалить.

В этой игре следует соблюдать следующие правила:

- убежать от салки можно только с последним словом стиха;
- тот, кого осалили, должен остановиться и громко сказать: "Выручайте!", пока этого малыша не выручат, ему бегать не разрешается;
- чтобы выручить осаленного малыша нужно слегка дотронуться до его плеча;
- чтобы спастись от салки, можно вовремя встать на степ - платформу, но долго стоять нельзя.