

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ МО «СУДОГОДСКИЙ РАЙОН»  
ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ

РАССМОТРЕНО:  
Советом педагогов МБДОУ  
Протокол № 1 от 30.08.2022г.



Гайсина Ирина Евгеньевна  
на

Подписано  
и скреплено  
Гайсина Ирина  
Евгеньевна  
Дата 2022.12.06  
13.10.13-42707

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Родничок» д.Вяткино»

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
"Спортивный калейдоскоп"

для детей от 5 до 7 лет

Срок реализации программы: 1 год  
(ознакомительный уровень)

Самостоятельно разработал: педагог дополнительного образования  
Минаева Марина Александровна

2022 г.

## **Содержание**

### **I. Пояснительная записка**

- актуальность Программы
- цель, задачи
- новизна и отличительные особенности Программы
- принципы и подходы по формированию программы
- условия для реализации Программы

### **II. Планируемые результаты освоения программы**

### **III. Учебный план**

### **IV. Календарный учебный график**

### **V. Список литературы**

### **VI. Приложение**

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивный калейдоскоп» физкультурно-спортивной направленности составлена в соответствии нормативных документов:

- Федеральный Закон № 273 – ФЗ «Об образовании РФ» (с изменениями на 24 марта 2021 года).
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г».
- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 (с изменениями на 30 сентября 2020 года) «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

### **Актуальность программы.**

Актуальность программы «Спортивный калейдоскоп»- связана с необходимостью оказания педагогической помощи родителям по физическому развитию и воспитанию детей, так как воспитание здорового ребёнка одна из главных задач нашего ДОУ и семьи. Хорошо, когда здоровый образ жизни является традицией семьи. Но зачастую родители, занятые работой, с одной стороны, не могут дать положительный личный пример здорового образа жизни, а с другой стороны – не противостоят отрицательным внешним влияниям. В этой ситуации возрастает роль дошкольного дополнительного образования в ДОУ, ведущего звена в организации образовательной работы с детьми и их родителями. Поэтому, в дополнение к основным формам физического развития, была выбрана степ-аэробика. Это практически единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы. Практическая ценность степ - аэробики заключается в том, что она:

- способствует гармоничному развитию и укреплению мышечной системы;
- улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела;

- нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы;
- помогает выработать прекрасную осанку, красивые, выразительные и точные движения;
- способствует концентрации ума;
- повышает самооценку.

Степ – аэробика постепенно завоевывает свое место в физической культуре. Этому способствует, положительный эмоциональный фон занятий, обязательное музыкальное сопровождение, необычное сочетание движений, связанных с необычным предметом – платформой (степ). Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см, платформа изготовлена из плотного полиэтиленового или деревянного каркаса, который выдерживает нагрузку и позволяет выполнять шаги, подскоки на и через нее в различных направлениях.

В партнерской части занятия платформу удобно использовать для развития силы. Снаряд очень полезен в работе с детьми.

- Первый плюс — это огромный интерес детей к занятиям степа - аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года.
- Второй плюс — у детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры.
- Третий плюс — это развитие у ребенка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений.
- Четвертый плюс — воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др. Повышается выносливость, а вслед за этим и сопротивляемость организма.

В основе движений лежат базовые шаги аэробики, танцевальная стилизация упражнений. Такие движения доступны практически всем. Таким образом, в одной группе могут одновременно заниматься дети с разным уровнем подготовки, и физическая нагрузка для каждого будет индивидуальна.

**Новизной и отличительной особенностью** программы «Спортивный калейдоскоп» 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, интересные спортивные игры разной подвижности
- Цель каждого занятия - 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.

**Педагогическая целесообразность** внедрения данной программы в воспитательно-образовательный процесс заключается в разработке и применении в физкультурно-оздоровительной работе ДООП «Спортивный калейдоскоп», методик занятий с использованием степ-платформ гарантирует детям правильное развитие функциональных систем организма, красивую осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, прививает детям коммуникативные навыки, формирует морально-волевые качества, привычку к здоровому образу жизни.

### **Принципы реализации программы**

Программа опирается на научные принципы ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:

- Принцип *систематичности* – подбор специальных упражнений и последовательность их проведения;
- Принцип *индивидуальности* - контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений;
- Принцип *проблемности*- ребенок получает знания не в готовом виде, а в процессе собственной деятельности;
- Принцип *психологической комфортности* - создание спокойной доброжелательной обстановки, вера в силы ребенка;
- Принципы *взаимодействия с детьми*: сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности – преодолимы; постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому; исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий; сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей; каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.
- Принцип *длительности* – применение физических упражнений, способствующих восстановлению нарушений функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;
- Принцип *умеренности* – продолжительность занятий 30 мин. В сочетании дробной физической нагрузкой;
- Принцип *цикличности* – чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление.

- **Возрастной диапазон освоения программы:** 5 – 7 лет
- **Срок реализации программы** - 1 год.
- **Наполняемость группы** – 10-12 человек.
- **Режим занятий.** Учебные занятия проводятся в группах два раза в неделю по 1 часу.
- **Общий объем реализации программы** – 72 часа.

- **Особенности набора детей:** набор на обучение по программе - свободный, по желанию ребенка и с согласия родителей. Состав группы постоянный.

Занятия проводятся во второй половине дня, в спортивном зале, в спортивной форме.

Продумывая содержание занятий аэробикой, учитываются морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдая при этом основные физиологические принципы:

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

Упражнения для степ-аэробики подбираются преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба, вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям).

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

### **Методика проведения степ – аэробики**

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 двух недель, 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.

За исключением является комплекс итогового занятия, который будет изучаться целый месяц, за счет мероприятия, которое включает в себя сюжетно-ролевую структуру, помимо использования степ-платформ, и является итоговым открытым занятием для привлечения родителей.

В содержание работы включены следующие **приемы и методы** для того чтобы избежать ошибок при обучении:

### **Приемы работы:**

1. Основными средствами степ-аэробики являются физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности, выполняемые на снарядах-степках. Все они выполняются под музыкальное сопровождение.

2. Наглядно-зрительные приёмы – правильная, чёткая демонстрация – показ воспитателем образца движения или его отдельных двигательных элементов.

3. Тактильно-мышечная наглядность обеспечивается путём включения физкультурных пособий – степов в двигательную деятельность детей.

4. Непосредственная помощь педагога, уточняющего положение отдельных частей тела ребёнка.

5. Наглядно – слуховые приёмы представляют собой звуковую регуляцию движений. Слуховой наглядностью является музыка.

6. Одновременное описание и объяснение детям новых движений, с опорой на имеющиеся у них жизненный опыт и представления.

7. Пояснение сопровождает конкретный показ движений или уточняет отдельные его элементы.

8. Указание необходимо при воспроизведении показанного педагогом движения.

### **Методы работы:**

**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.

### **Структура проведения занятия**

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

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

Каждый комплекс занятий должен состоять из трех частей:

подготовительная часть (разминка) -5-7 минут;

основная часть -15-20 минут;

заключительная -4-6 минут.

### I. Разминка (5-7 минут).

Осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Подготовка организма ребёнка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей (основной) части занятия. В содержание вводной части входят: подвижные коммуникативные, речедвигательные игры, игровая гимнастика, строевые и общеразвивающие упражнения, танцевальные упражнения при ходьбе, на месте и в передвижениях, беге и прыжках, суставная гимнастика; упражнения на расслабление мышц и связок, дающие возможность применить приемы поглаживания, растирания, разминания и вибрации для снижения физической нагрузки и расслабления. Такие приемы самомассажа, как «постукивания», можно использовать для мобилизации занимающихся к началу занятий или как отвлекающие упражнения. В процессе выполнения различных упражнений могут решаться и частные лечебно-профилактические задачи. Разминка выполняется с умеренной нагрузкой. После разминки – отдых необходимо снять напряжение с мышц, успокоить дыхание.

### II. Основная часть (15-20 минут).

Занимает большую часть времени. В ней решаются задачи общей и специальной направленности. Разучиваются основные элементы степ - аэробики (базовые шаги), совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений с музыкой. В работе могут быть использованы как комплексы упражнений степ - аэробики определенной направленности, серии танцевальных упражнений, так и целые композиции, то есть группы упражнений, объединенные единым смысловым значением и решающие определенные задачи. Подвижная игра с использованием степ - платформ – также составляющая основной части занятия. Подбор их осуществляется в зависимости от сложности предыдущих действий. Заканчивается основная часть серией дыхательных упражнений способствующих более быстрому восстановлению организма и несущих оздоровительный характер.

### III. Заклучительная часть (3-5 минут).

В заключительной части решается задача восстановления организма после физических нагрузок и перехода к другим видам деятельности. Выполняются упражнения на релаксацию с использованием мелодичной музыки со звуками природы, шумом моря, пением птиц.

### **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.

**Целью программы** является:

Повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей старшего дошкольного возраста средствами степ - аэробики.

В ходе достижения цели предполагается решение следующих основных задач.

**Задачи программы:**

### ***Образовательные***

- Формировать навыки правильной осанки развивать мышечную систему через упражнений на степ – платформах;
- Формировать умения детей ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.
- Формировать повышенный интерес к занятиям степ - аэробикой.
- Учить четкой координации и согласованности движений рук и ног. Упражнять в равновесии с использованием степ-платформ и способов выполнения статических упражнений на равновесие

### ***Развивающие***

- Совершенствовать функциональные возможности организма.
- Развивать физические качества: силу, гибкость.
- Развивать координацию движений. Способствовать развитию и укреплению опорно- двигательного аппарата.
- Содействовать развитию памяти, внимания, выносливости.
- Развивать мышечную силу и силовую выносливость.
- Развивать внимание, умение переключать быстроту реакции.
- Развивать способность испытывать эстетическое удовольствие от изящно выполненных движений.

### ***Воспитательные***

- Воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений.
- Соблюдать правила выполнения физических упражнений и подвижных игр.
- Воспитывать волевые качества: выдержку, выносливость. Способствовать формированию положительных эмоций, активности в двигательной деятельности.
- Воспитывать уверенность в своих силах. Воспитывать организованность и дисциплинированность. Воспитывать взаимопомощь и умение заниматься в коллективе.
- Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и в подвижных играх.
- Воспитывать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями

## **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;
- сформированности эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- воспитанию чувства уверенности в себе.

### **Ребенок будет знать и уметь использовать:**

- способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, упражнения ритмопластики, самомассаж);
- все базовые шаги и применять их в самостоятельной деятельности при выполнении музыкально-ритмических комплексов и укрепления своего здоровья;
- правила здорового образа жизни.

### **Ожидаемый результат:**

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

## **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 страдел).
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.

	5 лет	6 лет	7 лет
<b>Мальчики</b>	8,7-12	12,1-25,0	25,1-30, 2
<b>Девочки</b>	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	7см	6см
	Средний	2-4см	3-5см
	Низкий	Менее2см	Менее 3см
Девочки	Высокий	8см	8см
	Средний	4-7см	4-7см
	Низкий	Менее 4см	Менее 4см

## 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.

## Карта диагностического обследования

Фамилия, имя	Владение доской		Знание базовых шагов		Чувство ритма		Равновесие		Гибкость		Статическое равновесие		Уровень усвоения программы	
	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														

## Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

Форма контроля:

- ежедневное наблюдение во время занятий;
- итоговые занятия.

Форма проведения итогов:

- отчетное выступление детей.

Условия реализации программы:

1. Соответствие зала и занятий санитарным нормам и правилам.
2. Музыкальная аппаратура.
3. Степ-платформы.
4. Тренировочная одежда и обувь.

## Учебный план

№	Комплекс упражнений	Количество часов		
		всего	теория	практика
1 сентябрь	Комплекс ознакомления	8	2	6
2 октябрь	Комплекс № 1	9	1	8
3 ноябрь	Комплекс № 2	8	1	7
4 декабрь	Комплекс № 3	8	1	7
5 январь	Комплекс № 4	7	1	6
6 февраль	Комплекс № 5	8	1	7
7 март	Комплекс № 6	9	1	8
8 апрель	Комплекс № 7	8	1	7
9 май	Комплекс № 8	6	1	5
	Итоговое занятие	1		1
	ИТОГО	72	10	62

## Содержание курса

Месяц	Виды занятий	Цель	№ комплекса
Сентябрь	Диагностическое 1-2 неделя	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)	
	Вводное 3-4 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Познакомить детей с термином «Степ - аэробика». Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой.</li> <li>2. Дать детям представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ - аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка.</li> <li>3. Вызвать желание заниматься степ - аэробикой посредством просмотра фотографий, журналов, показа комплекса степ – аэробики инструктором по физической культуре.</li> <li>3. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.</li> <li>4. Развивать равновесие, выносливость, ориентировку в пространстве.</li> </ol>	№1
Октябрь	Обучающее 1 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить правильному выполнению степ - шагов на ступеньках (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка)</li> <li>2. Разучивать аэробные шаги.</li> <li>3. Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе.</li> <li>4. Развивать мышечную силу ног.</li> <li>5. Разучить комплекс №3 на степ - платформах</li> </ol>	№2
	Комбинированное 2,3,4 недели		
Ноябрь	Обучающее 1 неделя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела.</li> <li>2. Закреплять основные подходы в степ - аэробике, продолжать учить сочетать движения с музыкой.</li> <li>3. Разучивать новые шаги.</li> </ol>	№3
	Комбинированное 2,3,4 неделя		

		<p>4. Развивать выносливость, равновесие, гибкость.</p> <p>5. Укреплять дыхательную систему.</p> <p>6. Развивать уверенность в себе.</p> <p>7. Разучить комплекс № 4 на степ - платформах.</p>	
Декабрь	Обучающее 1 неделя	<p>1. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук.</p> <p>2. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - мелкими мячами.</p> <p>3. Разучивать шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.</p> <p>4. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке.</p> <p>5. Развивать умения твердо стоять на степе.</p> <p>6. Разучить комплекс №5 на степ – платформах.</p>	Комплекс №5
	Комбинированное 2,3,4 недели		
	Обучающее 1 неделя	<p>1. Закреплять ранее изученные шаги, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов.</p> <p>2. Разучить новый шаг (тап даун).</p> <p>3. Развивать выносливость, гибкость.</p> <p>4. Развитие правильной осанки.</p> <p>5. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - кубиками.</p> <p>6. Разучить комплекс № 6 на степ - платформах.</p>	№5
	Комбинированное 2,3,4 неделя		
Февраль	Обучающее 1 неделя	<p>1. Продолжать закреплять степ шаги.</p> <p>2. Учить реагировать на визуальные контакты</p> <p>3. Совершенствовать точность движений</p> <p>4. Развивать быстроту.</p> <p>5. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - лентами.</p> <p>6. Разучить комплекс № 7 на степ - платформах.</p>	№6
	Комбинированное 2,3,4 неделя		
Март	Обучающее 1 неделя	<p>1. Поддерживать интерес заниматься аэробикой.</p> <p>2. Совершенствовать разученные шаги.</p> <p>3. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног.</p> <p>4. Воспитывать любовь к физкультуре.</p> <p>5. Развивать ориентировку в пространстве.</p> <p>6. Разучить комплекс № 8 на степ -</p>	№7
	Комбинированное 2-3, 4 неделя		

		платформах	
Апрель	Обучающее 1 неделя	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.	№8
	2,3,4 неделя		
Май	Комбинированное 1- 2 неделя	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).	№8
	Диагностическое 3-4 неделя		ИТОВОЕ

### Комплексы упражнений для ознакомления

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

#### Подготовительная часть

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

#### Основная часть

1. Ходьба на степе, руками рисуя поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ — со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочередно вдоль туловища. (1 и 2 повторить три раза.)
3. Приставной шаг на степе вправо-влево, прямые руки, поднимая одновременно вперед-вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо-влево с полуприседанием (шаг — присесть); кисти рук, согнутые в локтях, — к плечам, вниз.
5. Ходьба на степе, высоко поднимая колено, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степ — со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (3, 4, 5 и 6 повторить 3 раза.)
7. Бег на месте на полу.
8. Легкий бег на степе.
9. Бег вокруг степа.
10. Бег врассыпную. (7, 8, 9 и 10 повторить 3 раза.)
11. Обычная ходьба на степе.
12. Ходьба на носках вокруг степа, поочередно поднимая плечи.

13. Шаг в сторону со степа на степ.
  14. Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.
  15. Шаг в сторону со степа на степ.
  16. «Крест». Шаг со степа — вперед; со степа — назад; со степа — вправо; со степа — влево; руки на поясе.
  17. То же, выполняя танцевальные движения руками.
  18. Упражнение на дыхание.
  19. Обычная ходьба на степе.
  20. Шаг со степа на степ, руки вверх, к плечам.
  21. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.
  22. Ходьба врасыпную с хлопками над головой.
  23. Шаг на степ со степа.
  24. Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.
  25. Мах прямой ногой вверх-вперед (по 8 раз).
  26. Ходьба змейкой вокруг степов (2—3 круга).
  27. Мах прямой ногой вверх-вперед, руки на поясе (по 8 раз).
  28. Бег змейкой вокруг степов.
  29. Подвижная игра «Цирковые лошадки».
- Круг из степов — это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затем на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло», степов должно быть на 2—3 меньше количества детей). Игра повторяется 3 раза.
- Дети убирают степы в определенное место и берут по коврику, которые раскладывают по кругу и садятся на них.
30. Упражнения на расслабление и дыхание.

### 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.*

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

Ходьба на степе.

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

Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.

Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

*Основная часть.*

Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.

Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад.

Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи верх, плечи назад, плечи вниз.

И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз.

1 – шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх;

2 – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз;

3 – правую руку вниз, левой ногой встать на степ;

4 – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой;

5 – 8 – то же, что на счёт 1 – 4, но в другую сторону.

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

«Бубен, бубен, долгий нос,

Почём в городе овёс?»

Две копейки с пятакон,

Овса Ваня не купил,

Только лошадь утопил

Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!

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

### **Ноябрь – Комплекс № 2.**

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

*Подготовительная часть.*

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).

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

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

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

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

*Основная часть.*

И.п.: шаг со степа правой ногой, левая на степе.

1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху;

2 – вернуться в и.п.;

3– 4 – тоже в другую сторону.

2. Стоя на коленях на степе, руки в стороны.

1 – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пяток;

2 – и.п.;

3 – 4 – то же в другую сторону.

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

1 – 2 – поднять тело и прогнуться;

3 – 4 – вернуться в и.п.

4. И.п.: сидя на степе, ноги врозь, руки согнуты и сплетены перед грудью (пальцами левой руки обхватить правый локоть, а пальцами правой руки – левый локоть).

1 – 3 – три пружинистых наклона вперёд, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать;

4 – вернуться в и.п.

5. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иглолка», 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 и становятся позади степов.

*Подготовительная часть.*

Ходьба и бег змейкой вокруг степов.

Ходьба с перешагиванием через степы.

*Основная часть.*

И.п.: упор присев на степе.

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

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

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

1 – 4 – пружинить на ноге;

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

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

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

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

Вылез мишка из берлоги,

Разминает мишка ноги.

На носочках он пошёл

И на пяточках потом.

На качелях покачался,

И к лисичке он подкрался:

«Ты куда бежишь, лисица?

Солнце село, спать пора,

Хорошо, что есть нора!» (*каждый ребёнок бежит в свою норку – на свой степ*).

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

#### **Январь – Комплекс № 4.**

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

*Подготовительная часть.*

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

Ходьба на степе.

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

Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.

Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

*Основная часть.*

Ходьба на степе. Руки рисуют поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.

Шаг на степ – со степа. Кисти рук поочередно рисуют маленькие круги вдоль туловища. (№ 1-2 - повторить 3 раза).

Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперёд – опускаются вниз.

Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.

Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.

Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3,4,5,6 – повторить 3 раза).

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.*

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.*

Ходьба и бег змейкой вокруг степов.

Ходьба с перешагиванием через степы.

*Основная часть.*

И.п.: Стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади (5 раз).

И.п.: основная стойка на степе. Шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево (по 5 раз).

И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (5 – 6 раз).

И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (5 – 6 раз).

Сидя на степе скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом.

И.п.: основная стойка на степе. Взмахивать прямой ногой вперёд, делать под ногой хлопок. (5 – 6 раз).

Прыжки на степ и со степа чередуются с ходьбой.

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.*

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.*

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

Шаг на степ – со степа, бодро работая руками.

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

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

*Основная часть.*

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

Шаг со степа в сторону, чередуются с приседанием, поднимая руки вперёд.

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

Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.

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

И.п.: то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п.

Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.

Ходьба на степе, бодро работая руками.

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

«Бубен, бубен, долгий нос,

Почём в городе овёс?»

Две копейки с пятаком,

Овса Ваня не купил,

Только лошадь утопил

Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!

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

### **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.*

Наклон головы вправо-влево.

Поднимание плеч вверх-вниз.

Ходьба обычная на месте, на степе.

Приставной шаг вперёд со степа на пол и обратно на степ.

Приставной шаг назад.

Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в и.п.

*Основная часть.*

Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.

Правую (левую) ногу вперёд перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперёд. Вернуться в и.п.

То же вправо-влево от степа. Назад от степа.

Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.

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

Приставной шаг на степе в полуприседании.

7. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»).

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

### Итоговое занятие

В хорошо проветренном зале на полу сбоку расположены степы стоящие друг на друге. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся в две колонны, каждый ребенок в руки берет степ и становится в колонну на ранее занимаемое место. Под музыку дети проходят на свои места.

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

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

Ходьба вокруг степа, сделать 1 круг

Развести руки поочередно в разные стороны, скрестить перед собой

Поставить руки на пояс и параллельно поставить правую ногу на степ

Ритмичными движениями, отталкиваясь от пола левой ногой (повторить 4 раза). Повторить тот же комплекс упражнений, с левой ногой.(4 раза)

Встать на степ левой ногой, параллельно протягиваем левую руку вперед, следом встаем правой ногой и протягиваем вперед правую руку.

Таким же образом спускаемся со степа, левую ногу на пол – левую руку на пояс, правую ногу на пол правую ногу на пояс.(2 раза влево )

Стоя на двух ногах перед степом, руки на поясе. Отталкиваемся движениями ноги, сначала влево и параллельно рисуем полумесяц. А потом, вправо и тоже параллельно рисуем полумесяц.(4 раза)

Сели на левую сторону степа, руками держимся за края степ платформы.

Махи ногами кверху, начиная с левой ноги.(4 раза)

Повернуть тело, сидя на степе вправо. Руками сделать упор, сзади степа.

Начинаем махи обеими ногами одновременно, кверху, не вставая со степа (4 раза)

Перевернулись и встали на колени перед степом, начинаем крутить руками перед собой влево и вправо(4 раза), после чего продолжить подниманием рук кверху сначала влево, потом вправо (4 раза).

Шагаем вокруг степа. (1 круг)

Разделились на две колонны по 6 человек, делаем круг, и друг за другом проходим по степам.(1 круг)

Встаем на свои места.

Соединяемся в четверки и делаем синхронные движение в виде покачивания, сначала влево потом вправо.

Разъединились и встали каждый перед своим степом.

Шагаем вокруг степа.(1 круг)

Развести руки поочередно в разные стороны, скрестить перед собой

Поставить руки на пояс и параллельно поставить правую ногу на степ

Ритмичными движениями, отталкиваясь от пола левой ногой (повторить 4 раза). Повторить тот же комплекс упражнений, с левой ногой.(4 раза)

Встать на степ левой ногой, параллельно протягиваем левую руку вперед, следом встаем правой ногой и протягиваем вперед правую руку.

Таким же образом спускаемся со степа, левую ногу на пол – левую руку на пояс, правую ногу на пол правую руку на пояс.

Стоя на двух ногах перед степом, руки на поясе. Отталкиваемся движениями ноги от пола, сначала в лево и параллельно рисуем полумесяц. А потом, в право и тоже параллельно рисуем полумесяц.(4 раза)

Шагаем вокруг степа.(1 круг)

Подпрыгиваем на месте перед степом и одновременно делаем хлопки над головой (4 раза)

Шагаем вокруг степа (1 круг)

И машем руками, говорим до свидания!!!!

## **Методическое обеспечение программы**

**Для реализации программы необходимо:**

- физкультурный зал;
- степ - платформы;
- музыкальная аппаратура;
- тренировочная одежда и обувь;
- разработаны картотеки;
- составлен график занятий

### **1. Оборудование:**

- степ-доска на каждого ребенка;
- гимнастические маты;
- массажные дорожки; массажные мячики;
- гантели, обручи, флажки, султанчики, гимнастические палки, мячи, ленточки, маски для игр

### **2. Материалы, инструменты и дополнительные приспособления:**

- Музыкальный центр
- Набор аудио- и видеозаписей для просмотра и прослушивания упражнений.

### **3. Наглядно-иллюстративные и дидактические материалы:**

- Игровые атрибуты;
- Стихи, загадки

### **4. При реализации программы используются различные методы:**

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

**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.

**Метод повторений.**

**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.).

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

**«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.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

- Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» Обруч №2, 2016, электронная версия: <http://www.obruch.ru/node/1187>
- Кузина И. «Степ-аэробика для дошкольников», Дошкольное образование, 2008 №5 <http://dob.1september.ru/article.php?id=200701217>
- Сулим Е.В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет-М:ТЦ Сфера,2015г.
- Сулим Е.В., Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг. – М.: ТЦ Сфера,2012г.

## РАСПОЛОЖЕНИЕ СТЕП - ПЛАТФОРМЫ

Разнообразить движения возможно за счет различных положений платформы вдоль туловища или поперек (рис.1)



Продольное положение платформы



Поперечное положение платформы

## ОСНОВНЫЕ ШАГИ И УПРАЖНЕНИЯ В СТЕП-АЭРОБИКЕ

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:

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

### Шаги:

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

Basicstep (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 степ-платформы, шаг второй ногой со степ-платформы.

Степ-ап (step-up) - нужно наступить сперва правой ногой на угол степ-платформы, 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 колено. Нога направлена прямо, корпус при подъеме колено стремиться чуть вперед.

Шаг-кик (Stepkick) - 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 (захлест 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.

Turnstep (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).

Овезе топ (overthetop) - 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 полупальцы к левой ноге.

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

Шаг с поворотом (TurnStep). И.п. – стойка боком к платформе. Шаг левой на платформу, приставить правую с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стойка ноги врозь. Шаг правой назад, разворачиваясь по диагонали, шаг правой назад с платформы, приставить левую, вернуться в и.п. То же с другой ноги.

Шагчерезплатформу (OvertheTop). Из положения, стоя боком к платформе (продольно) шагом правой в сторону встать на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы (по другую сторону), приставить левую. То же с другой ноги. Подход при выполнении: сбоку в продольной стойке относительно платформы. Шаги в диагональном направлении из угла в угол платформы (CornertoCorner).

Шаги через платформу в продольном направлении (Across).

Шаги через платформы скрестным шагом.

Выпады (Lunges) в сторону и назад. Выполняются в продольной или поперечной к платформе стойке. Технические требования к выполнению – те же, что в классической аэробике: пятку не опускать на пол.

## **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 полупальцы к левой.

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

Сначала разучивают шаги на степ, потом добавляют движения руками. Все упражнения должны выполняться в одну и другую сторону (для гармоничного развития обеих частей тела). Нагрузку нужно повышать постепенно, увеличивая темп музыкального сопровождения, усложняя комплексы, сокращая паузы для отдыха.

Выполнение упражнений возможны в различных построениях: в шахматном порядке, по кругу, по периметру зала и др.

## ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ И БЕЗОПАСНОСТИ НА СТЕП-ПЛАТФОРМАХ; ФОРМА ОДЕЖДЫ НА ЗАНЯТИЯХ

### 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. Начинаящим 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.

**Форма одежды:**

Для занятий степ аэробикой необходимо иметь соответствующую одежду и обувь, отвечающую гигиеническим требованиям. Одежда должна быть легкой, удобной, из эластичного материала. Предпочтение отдаётся современным синтетическим тканям, сохраняющим свойства натуральных волокон и не сковывающим движения. Обычно занимаются в брюках разной длины или шортах и майке или топике. Обувь должна быть лёгкой, с амортизирующей, гибкой подошвой – это позволяет выполнить различные танцевальные движения стопой. Для занятий степ аэробикой подойдут устойчивые кроссовки, которые крепко держаться на ноге и не натирают кожу. Немаловажным условием считается правильный подбор носков из хлопчатобумажных материалов, они помогают избежать микротравм связок, поддерживают необходимую температуру тела.

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

### Задачи:

Способствовать укреплению морфофункциональных систем организма; формировать психологические свойства организма (логическое мышление, воображение, память и т.д.) и положительные эмоции; совершенствовать двигательные действия и физические качества (быстрота, выносливость, ловкость, ориентировка в пространстве, координация, сила); воспитывать согласованность, чувства коллективизма, нравственные качества (организованность, самостоятельность).

### **«Разноцветный мячик»**

По залу расставлены степы. Выбирается водящий. Дети передают мяч по кругу, произнося слова игры:

«Разноцветный мячик

По дорожке скачет.

По дорожке, по тропинке,

По тропинке, до осинки,

От осинки поворот,

Прямо к ... (имя ребёнка, у кого в руках оказался мяч) в огород».

После слов «Раз, два, три – лови!» игроки перебегают с пенька на пенек, а водящий бросает мячом в них. Если он попадает мячом в игрока, находившегося на полу, то тот становится водящим. Долго стоять на степе нельзя.

### **«Паук»**

В одном из углов зала обозначается обручем место, где живет «паук» (водящий). В другой стороне зала расположены степы. Остальные дети изображают мошек, степы – домики мошек. Мошки стоят напротив паука и читают стихотворение:

«Раз, два, три, четыре,

Жили мошки на квартире,

К ним повадился сам друг,

Крестовик - большой паук,

Пять, шесть, семь, восемь,

Паука мы все попросим,

Ты, паук, к нам не ходи,

Лучше всех нас догони».(По сигналу мошки бегут к степам, стараясь занять домик, паук догоняет.)

### **Баба-Яга**

В зале расположено 5-6 степов (меньше чем детей). На одной стороне зала располагается Баба-Яга. Дети направляются к Бабе-Яге со словами:

«Баба-Яга костяная нога

Печку топила, кашу варила,

Села на ведро

И поехала в кино.

А в кино-то не пускают

Только за уши таскают!»

После слов, Баба-Яга начинает догонять детей на одной ноге (взяв вторую ногу в руку). Дети так же скачут на одной ноге. Можно отдохнуть недолго на степе (поменять ногу), т.к. на степе пятнать нельзя.

### **«Пингвины на льдине»**

Дети по сигналу «пингвины» бегают свободно по залу. Степы – «льдины» в произвольном порядке стоят на полу. Водящий ребенок – «охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. По сигналу «Ледокол», «пингвины» должны забраться на льдину, ловить его не разрешается. А «пингвин» оставшийся без льдины, становится «охотником». Игра продолжается. «Уголки» Дети – мышки находятся в своих домиках – уголках (стоят на стенах). Один из играющих, оставшийся в середине, подходит к одному из них и говорит: «Мышка, мышка, продай мне свой уголок» Ребенок отказывается, водящий идет к другому. В это время мышки меняются местами, а водящий старается занять освободившееся место. Если это удастся, оставшийся без уголка, занимает его место в кругу. Если водящему не удастся долго занять уголок, по сигналу «кошка!», все одновременно меняются местами. Мышкам нельзя долго сидеть в своем уголке до перебежки можно договориться с тем, с кем хочешь поменяться местами.

### **«Физкульт - ура!»**

Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны площадки. На одной стороне на один - два ступа меньше. Сами становятся туда, где ступов больше. 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 дети бегут наперегонки к финишу. Проигрывают те, кто не успел занять ступ. Побеждают те, кто в числе первых занял ступ.

### **«Быстро в домик»**

Дети свободно бегают по залу. По сигналу «в домик» участники игры садятся на любой ступ. Проиграл тот, кому не хватило места.

### **«Маланья»**

Дети стоят по кругу на ступ - платформах. В центре круга водящий тоже на ступе.

Дети поют слова игры, выполняя движения в соответствии с текстом.

У Маланьи, у старушки (разводят руки в стороны)

Жили в маленькой избушке (изображают руками крышу над головой)  
Семь сыновей, все без бровей, (проводят пальцами по бровям)  
Вот с такими ушами, (рисуют большие уши)  
Вот с такими глазами, (рисуют большие глаза)  
Вот с такой бородой, (показывают длинную бороду, наклоняясь до земли)  
Ой-ой-ой, ой-ой-ой. (качают головой)  
Они не пили, не ели  
На Маланью всё смотрели, (показывают на водящего)  
И все делали вот так. Как?  
Водящий показывает движение на степе, все повторяют.

### **«Бездомный заяц»**

Степы расположены произвольно по залу на один меньше, чем количество участников в зале. Все дети: «зайцы» бегают по залу. По команде «Все в дом!» - дети встают на любой степ. «Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не занял степ. Он выбывает из игры. В каждой последующей игре количество степов сокращается на один.

### **«Космонавты»**

Степов «ракет» на один меньше, чем игроков. Все дети свободно маршируют по залу, проговаривая слова:

«Ждут нас быстрые ракеты

Для полётов на планеты,

На какую захотим,

На такую полетим.

Но в игре один секрет:

Опоздавшим места нет».

После эти слов дети разбегаются и занимают «ракеты». Ребенок, оставшийся без степа, пропускает игру.

### **«Пчелка»**

В этой игре со степами участвуют 8-9 детей («пчелки»). Количество степов – домиков на один меньше. Степы ставят по кругу. Играющие идут по внешнему кругу, проговаривая: Только солнышко проснется – Пчелка кружит, пчелка вьется Над цветами, над рекой На траву луговой. Собирает свежий мед И домой его несет. Во время произнесения текста дети имитируют движение пчелки по своему представлению. С последним словом играющие стараются занять любой домик, в котором принимают заранее оговоренную позу. Пчелка, оставшаяся без домика, обходит круг, осматривая игроков. Заметив игрока, принявшего неправильную позу, пчелка обращается к нему со словами: «Не в свой дом влетел, дружок. Это мой теремок». После этих слов хозяин сходит со степа и бежит по внешнему кругу в одну сторону, пчелка - в противоположную, тот, кто первым обежит круг занимает домик и остается в нем.

### **«Я люблю степ»**

Дети делятся в две шеренги и распределяются друг против друга.

Придумал друг мой озорной веселую игру (шаг на степ и со степа правой ногой)  
Теперь игра его со мной и в холод и в жару! (шаг на степ и со степа левой ногой) Себя  
он стукнул по лбу: «Хей!» (стоя на степе, имитируя удар по лбу произнести «Хей»-  
притоп правой ногой на степ, руки поднять вверх);

Пора позвать сюда друзей (дети подходят друг к другу и выполняют дружелюбное  
объятие)

Когда пришли к нему друзья (встают на степ)

Он крикнул им: «Привет!» (стоя на степе - дети произносят слово «привет»)

Эх, как безумно рад вам я, не виделись сто лет (дети хлопают друг друга по плечам)

Спасибо вам, спасибо вам! Спасибо вам, друзья! (дети пожимают руки друг другу)

За то, что любите вы степ, без памяти как я!

### **«Цирковые лошадки»**

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

### **«Дед Мазай»**

Степы расположены на одной стороне зала, за степами находится водящий – «Дед  
Мазай». Остальные дети – «зайцы». Зайцы договариваются, какое упражнение они  
будут показывать на степе и идут к водящему со словами:

- Здравствуй, Дедушка Мазай! Ты из лодки вылезай!

- Зайцы, зайцы, заходите, обо всём мне расскажите!

- Где мы были, мы не скажем, а что делали, покажем.

Дед Мазай должен сказать название упражнения, которое выполняют зайцы  
(например, «галочка», «петушок», «шаг принцессы» и т.д.). Если он угадал, по сигналу  
начинает ловить зайцев. Пойманные зайцы встают на степ.

### **«Скворечники»**

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

### **«Перелёт птиц»**

Три степа ставят друг на друга. В одном конце зала находятся дети - они изображают  
«птиц». На другом конце – пособие – это «деревья». По сигналу «птицы улетают» -  
дети разбегаются по залу, махая руками, как крыльями. По сигналу «буря» - бегут к  
степам и прячутся.

### **«Лиса и тушканчик»**

Выбирается один ребенок – «лиса», задача которого - переловить всех детей  
«тушканчиков». По команде: «День!» «тушканчики» спрыгивают со степов ( выбегают  
из норок) прыгают, бегают по залу, кто куда хочет. По команде «Ночь!» -

запрыгивают, встают на степ и замирают. «Лиса» может съесть любого, кто пошевелился.

### **«Перемени предмет»**

За линией 5-6 детей, в руках у каждого предмет (мяч). На другом конце зала на степен лежат по одному кубику. По сигналу «Бегом!» дети быстро бегут к степам кладут мяч, берут кубик и быстро возвращаются на свое место. Сигнал может быть ( прыжками «Змейкой»).

### **«Палочка – стукалочка»**

Дети стоят на степен и выбирают водящего, он становится в круг, в руке палочка, глаза завязаны. Со словами:

-Раз, два, три, четыре, пять- будет палочка стучать.

А как скажет: -Скок, скок, отгадай, чей голосок?

- кружится в кругу, указывая на детей. На слова: «Скок, скок» останавливая, и тот, на кого указывает палочка, берется за другой ее конец и произносит имя водящего.

Водящий должен узнать, кто его позвал. Правильно отгаданный становится водящим.

### **«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 и 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:

– убегать 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.

## УПРАЖНЕНИЯ НА РЕЛАКСАЦИЮ

### Задачи:

Способствовать снятию у детей внутреннего мышечного напряжения, приведению нервной системы и психики дошкольников в нормальное состояние покоя, укреплению физического здоровья и формированию красивой осанки; развивать воображение, образное мышление; формировать положительные эмоции и чувства.

### «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.

### «Медузы»

Выполнение соответственно тексту:

Я лежу на спине,  
Как медуза на воде.  
Руки расслабляю,  
В воду опускаю,  
Ножками потрясу  
И усталость сниму.

### «Шалтай-болтай»

И. П.— стоя, руки расслабленно вниз.  
Шалтай-болтай Свободные повороты туловища  
Сидел на стене, с расслабленными руками вниз.  
Шалтай-болтай Свободные махи руками.

### «Загораем»

Представьте себе, что ваши руки и ноги загорают. Сидя на стуле, ноги поднимаем, держим. Ноги и руки устали. Опускаем. Руки и ноги свободно отдыхают, расслабились. Слушаем и делаем.  
Мы прекрасно загораем!  
Выше ноги поднимаем,  
Выше руки поднимаем,  
Держим, держим, напрягаем...  
Загорели! Опускаем!

### «Водопад» (фонограмма водопада)

Мы с вами стоим у водопада. Отличный солнечный день, небо голубое безоблачное. Легко дышится горным свежим воздухом. Наш водопад необычный, в нем нет воды, на нас падает белый свет. Мы с вами стоим под водопадом изумительный белый свет касается головы. Вот он уже струится по лбу, по лицу, шее. Вот уже белый свет заполнил наши плечи, и они становятся мягкими, расслабленными. А ласковый белый свет течет все дальше по груди, по животу. Нежный белый свет гладит ваши ручки, пальчики. Он течет по ногам, и вы ощущаете себя спокойно легко. А теперь потянемся и на счет «три» откроем глазки. Волшебный нежный белый свет наполнил вас силой и энергией.

### «На полянке» (Фонограмма стрекота насекомых, пение птиц)

Давайте представим с вами полянку. Здесь растет мягкая травушка-муравушка. Вы лежите на ней, как на мягкой пушистой перине. А вокруг все тихо и спокойно, только слышно как стрекочут кузнечики и поют птички. Вам дышится легко и спокойно. Ласковые нежные лучики солнца ласкают ваш лоб, щечки, касаются ваших рук, поглаживают ваше тело... (пауза-поглаживание детей). Лучик погладил ... (имя ребенка), приласкал ... (имя ребенка). Вам приятно и вы чувствуете себя хорошо. Дружно потянемся и на счет «три» откроем глазки. Вы отлично отдохнули.

### «Отдых на море» (фонограмма шум моря)

Мы с вами на берегу моря. День солнечный, песок теплый мягкий. Вокруг

тихо, слышен только плеск воды и крики чаек. Вам дышится легко и свободно. Ласковые волны касаются ваших ног нежно поглаживая их, ласкают ваше тело (пауза-поглаживание детей), поглаживают ... (имя ребенка). Вам приятно ощущать свежесть морской воды. Вы ощущаете свежесть во всем теле: на лбу, лице, спине, животе, руках, ногах. Ваше тело наполняется легкостью. Вы дышите легко и свободно. Ваше настроение становится жизнерадостным, хочется встать и бежать. А теперь все потянемся и на счет «три» откроем глаза. Вы полны сил и энергии.

### **«Воздушные шарики»**

Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Вас надувают и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик ... (пауза – поглаживание детей). Обдувает шарик ..., ласкает шарик ... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарик.

### **«Облака»**

Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вздохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие. Все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако ... (пауза – поглаживание детей). Гладит ..., поглаживает ... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

### **«Лентяи»**

Сегодня мои дети много занимались, играли и наверное устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы - лентяи и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги ... (пауза – поглаживание детей). Отдыхают ручки у ..., отдыхают ножки у ... Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

## **ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ ДЫХАНИЯ**

**Задачи:** укреплять физиологическое дыхание у детей. Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку: Качели вверх (вдох), Качели вниз (выдох), Крепче ты, дружок, держись.

### **Дыхательная гимнастика «Дерево на ветру»**

Цель: формирование дыхательного аппарата. ИП: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.

### **Дыхательная гимнастика «Дровосек»**

Цель: развитие плавного, длительного выдоха. Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз.

### **Дыхательная гимнастика «Сердитый ежик»**

Цель: развитие плавного, длительного выдоха. Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнесите на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.

### **Дыхательная гимнастика «Надуй шарик»**

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха. ИП: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

### **Дыхательная гимнастика «Листопад»**

Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха. Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали. Дыхательная гимнастика «Гуси летят»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей. Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у».

### **Дыхательная гимнастика «Пушок»**

Цель: формирование дыхательного аппарата. Привяжите на верёвочку лёгкое пёрышко. Предложите ребёнку дуть на него. Необходимо следить за тем, чтобы вдох делался только носом, а выдох - через сложенные трубочкой губы.

### **Дыхательная гимнастика «Жук»**

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха. ИП: малыш стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».

**Дыхательная гимнастика «Петушок»** Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей. ИП: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох), произносить «ку-ка-ре-ку».

**Дыхательная гимнастика «Ворона»** Цель: развитие плавного, длительного выдоха. ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «карррр», максимально растягивая звук .

#### **Дыхательная гимнастика «Паровозик»**

Цель: формирование дыхательного аппарата. Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу». Продолжительность – до 30 секунд.

#### **Дыхательная гимнастика «Вырасти большой»**

Цель: развитие плавного, длительного выдоха. ИП: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз.

#### **Дыхательная гимнастика «Каша кипит»**

Цель: формирование дыхательного аппарата. ИП: сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот и набирая воздух в легкие – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

#### **Дыхательная гимнастика «Воздушный шарик»**

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей. ИП: Лежа на полу, ребенок кладет руки на живот. Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживает дыхание на 5 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается. Задерживает дыхание на 5 секунд. Выполняется 5 раз подряд.

#### **Дыхательная гимнастика «Насос»**

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей. Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

#### **Дыхательная гимнастика «Регулировщик»**

Цель: формирование дыхательного аппарата. Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз.

#### **Дыхательная гимнастика «Ножницы»**

Цель: формирование дыхательного аппарата. И.п. - то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом левая рука поднимается вверх, правая опускается вниз. С выдохом – левая рука вниз, правая вверх. После освоения ребенком этого упражнения можно его изменить: двигаются не руки от плеча, а только кисти рук.

#### **Дыхательная гимнастика «Снегопад»**

Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха. Сделать снежинки из бумаги или ваты(рыхлые комочки). Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдувать "снежинки" с ладони. Дыхательная гимнастика «Трубач»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха. ИП: сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленный выдох с громким произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф».

Повторить до 5 раз.

#### **Дыхательная гимнастика «Поединок»**

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей. Из кусочка ваты скатать шарик - "мяч". Ворота - 2 кубика. Ребенок дует на "мяч", пытаясь "забить гол" - вата должна оказаться между кубиками. Немного поупражнявшись, можно проводить состязания с одним ватным шариком по принципу игры в футбол.

#### **Дыхательная гимнастика «Пружинка»**

Цель: формирование дыхательного аппарата. ИП: лежа на спине; ноги прямые, руки вдоль туловища. Поднять ноги и согнуть их в коленях, прижать к груди (выдох).

Вернуться в ИП (вдох). Повторить 6-8 раз.

#### **Дыхательная гимнастика «Кто дальше загонит шарик»**

Цель: развитие плавного, длительного выдоха. Сядьте с малышом за стол, положите перед собой два ватных шарика (разноцветные несложно найти в супермаркетах, а белые сделать самим из ваты). Дуйте на шарики, как можно сильнее, стараясь сдуть их со стола.

#### **Дыхательная гимнастика «Подуй на одуванчик»**

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха. ИП: малыш стоит или сидит. Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух

#### **Дыхательная гимнастика «Ветряная мельница»**

Цель: развитие плавного, длительного выдоха. Ребенок дует на лопасти игрушки-вертушки или мельницы из песочного набора.

**Конспект итогового занятия**  
**Тема: «Физкульт-ура всем нужна!»**

**Задачи:**

**Образовательные:** продолжать обучать детей технике степ-аэробики, поднять эмоциональный положительный фон за счет сюжетной тематике.

**Развивающие:** развивать у детей координацию движений, ловкость, быстроту в подвижных играх и эстафетах, развивать у детей чувство ритма и умение согласовывать свои движения с музыкой.

**Воспитательные:** воспитывать у детей морально-волевые качества: выдержку, внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов.

Формы организации:

1. Построение в колонну.
2. Расположение детей в шахматном порядке во время занятия на степах.
3. Построение в две колонны для эстафеты.

Оборудование: Конверт с письмом, Мячи, Степ-платформы, «Сборник степ-аэробики», музыка для релаксационной игры, Музыкальный центр.

Ход совместной двигательной деятельности:

1 часть. 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 - аэробику хочу вас пригласить.

Ну - ка дружно выходите и меня вы удивите!

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

Инструктор читает текст письма:

**«Я, ребята, заболел.**

**Целый день не пил, не ел.**

**Не играл, не веселился...**

**Прошу вашей помощи». Карлсон**

Инструктор: Ребята, Карлсон просит вашей помощи. У него что-то случилось. Хотите узнать, что произошло?

У нас есть возможность связаться с ним.

**(беседа с Карлсоном по телефону)**

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

Инструктор: Что же у тебя произошло?

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

Кто же сможет мне помочь, как болезнь мне превозмочь?

Инструктор: Ребята, как вы думаете, почему заболел Карлсон?  
Вы правы, ребята, Карлсон заболел, потому что мало двигается, не занимается физкультурой.  
И без всякого сомненья есть хорошее решение.  
Чтоб здоровым быть сполна физкультура всем нужна.  
От занятий физкультурой будет стройная фигура.  
Инструктор: Карлсон к нам ты прилетай и за нами повторяй.  
Пусть не сразу всё даётся, постараться всем придётся!  
Карлсон: Обещаю постараться с вами вместе заниматься.  
В благодарность от меня подарю подарки я.  
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 захлёстыванием голени назад (покажи пятки).  
Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд (покажи носочки).  
Ходьба по кругу, вокруг степов.  
2 часть (на степах).  
Инструктор: Степ - платформы есть у нас, мы покажем мастер класс! (Музыка)  
Ходьба на степе. (4 раза)  
Ходьба на степе с движениями рук вперёд, вверх, в стороны, вниз. (2 раза)  
Ходьба на степе, руки на поясе, наклон головы вправо-влево. (По 2 раза)  
Ходьба на степе, руки опущены, вращательные движения плечами  
вверх-вперёд, вверх-назад. (По 4 раза).  
Ходьба на степе, круговые движения руками вперёд-назад. (По 4 раза).  
Шаг со степа вперёд, руки на поясе. 2р. правой ногой, 2р. левой.  
Шаг со степа назад, руки на поясе. 2р. правой ногой, 2р. левой.  
Шаг со степа в сторону, руки в сторону, и.п. руки к плечам. 2р. вправо, 2р. влево.  
Шаг на степ, руки вверх, шаг со степа, руки вниз. (По 2 раза с каждой ноги)  
Одна нога на степе, прыжки со сменой ног. (8раз)  
Бег с захлёстыванием голени назад вокруг степа. (1раз)  
Шаг на степ + колено «ни-ап», руки на поясе. (По 2 раза с каждой ноги)  
Шаг на степ мах ногой в сторону, руки в стороны. (По 2 раза с каждой ноги)  
Шаг на степ за хлест голени назад, руки на поясе. (По 2 раза с каждой ноги)  
Стоя коленями на степе, руками опереться на пол перед степом,  
прямую ногу вытянуть назад. (4 маха вверх правой ногой, 4 левой)  
Сидя на степе, опираясь сзади руками, поочередно  
поднимать и опускать вытянутые ноги. (8раз)  
Инструктор: Чтобы было веселее, мяч возьмём мы поскорее.  
(На паузе звучит музыка)  
Ходьба перед степом, мяч зажат между ладонью правой руки  
и тыльной стороной левой руки, перекачиваем мяч.  
И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, в правой руке мяч.

1,2. Левая нога, согнутая в колене, выносится вперед, мяч переложить в левую руку, левая нога на пол, вернуться в.п.

И.п. – то же. 1, 2. встать на степ, руки вверх, переложить мяч, встать на носки. 4,5. и.п. И.п. – то же.

1,2. встать на степ, руки в стороны; 3. поворот влево, переложить мяч в левую руку. 4,5. и.п.

И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу, перед собой.

1,2. встать на степ, руки вверх; 3,4. наклон вправо-влево; 5,6. и.п.

И.п. – то же, мяч лежит на степе.

1- наклон вперед, взять мяч, 2- выпрямиться, руки вверх. 3- наклон, положить мяч на степ, и.п.

И.п. – ноги на ширине плеч, на расстоянии шага от степа, мяч в правой руке.

1 - поставить правую ногу на степ. 2- наклон, переложить мяч за коленом в левую руку; 3- выпрямиться; 4 - и.п.

И.п. – лежа на спине, руки за головой, ноги на степе, мяч между стоп. 1 - поднять ноги с мячом вверх. 2 - и.п.

Прыжки, стоя боком на степе, руки с мячом у груди, ноги врозь – на пол, ноги вместе на степ. (8раз)

Мяч между колен, передвигаться прыжками вокруг степа. (1раз)

Мяч между колен, дойти до корзины и положить мячи.

Инструктор:

Чтоб проворным стать атлетом проведём мы эстафету.

Вы в колонны становитесь и немножко подтянитесь.

Все готовы? В добрый час, посоревнуемся сейчас!

*Степы поставлены в 2 ряда по 4 степа.*

Девочки встают в одну колонну, мальчики в другую.

Под задорную музыку играют в игры – эстафеты:

«Попрыгунчики». Прыжки через степы с мячом в руках, обратно катить мяч по полу и передать следующему, встать в конец колонны.

«По извилистой дорожке». Бег змейкой между степов с мячом в руках, обратно прямо, мяч передать следующему и встать в конец колонны.

«Бегущий по волнам». Сидя на степах друг за другом, мяч передавать назад над головой.

*Степы поставить по кругу и встать на них.*

Инструктор: Чтобы ловкость испытать, надо срочно поиграть.

Игра «Если все мы встанем в круг, мяч тебе Я брошу, друг»

(закрепление умения ориентирования (справа — слева), развитие ловкости, внимания, словесного обозначения действия)

Дети становятся в круг на степы на некотором расстоянии друг от друга и перекидывают мяч, говоря при этом: «Мяч бросаю вправо, Лене. Лена, лови!», «Мяч бросаю влево, Саше. Саша, лови!»

3 часть. Релаксационная игра на расслабление всего организма.

«Передай по кругу»

Дети садятся по кругу на степ-платформы так, чтобы с легкостью могли дотянуться друг до друга. Инструктор передаёт по кругу воображаемый предмет: горячую

картошку. Предмет должен пройти весь круг и вернуться к водящему не изменившись (картофелина не должна остыть).

Инструктор: Ребята, вам интересно было заниматься на степах?

Молодцы, все старались! А всё ли у нас сразу получалось? Чему новому научились?

Значит надо ещё тренироваться!

Ребята, давайте узнаем, понравилось ли Карлсону заниматься степ-аэробикой.

Карлсон: Мне очень понравилось заниматься с вами степ-аэробикой.

Сразу я повеселел. Силы прибавляются, здоровье добавляется.

Инструктор: Вот и Карлсону понятно, что здоровым быть приятно.

Карлсон дарит детям подарки: мячи.

Карлсон: Занимайтесь с мячами с удовольствием! А мне пора! До свидания детвора!(улетает)

Под бодрую музыку дети выходят из зала.