

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №71»

Принято
На педагогическом совете
Протокол №1 от 11.09.2025

Утверждаю
Заведующий МАДОУ
«Детский сад №71»
И.В.Плакиткина
Приказ №60 от 11.09.2025



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«СТЕП АЭРОБИКА»**

Возрастная категория 4-7 лет

Разработчик: Волочугина Т.С.

Содержание

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Актуальность.....	4
1.3. Новизна.....	4
1.4. Учёт возрастных особенностей.....	4
1.5. Цель и задачи программы.....	5
1.6. Принципы и подходы по формированию программы.....	5
1.7. Возраст детей и срок реализации программы.....	6
1.8. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы.....	6
1.8.1. Планируемый результат.....	6
1.8.2. Диагностические методики.....	7

II. Содержательный раздел

2.1. Формы организации.....	9
2.2. Структура занятия.....	10
2.3. Характеристика разделов программы по степ – аэробике.....	11
2.4. Базовые и модификационные шаги степ-аэробики.....	12
2.5. Учебно-тематический план.....	14
2.6 Перспективное планирование занятий по степ-аэробике.....	15

III. Организационный раздел

3.1. Методическое обеспечение.....	18
3.2 Материально-технические условия.....	19
3.3. Кадровое обеспечение.....	19

Список литературы.....	19
------------------------	----

Приложение №1.....	20
Приложение №2.....	24
Приложение №3.....	27
Приложение №4.....	28
Приложение №5.....	30

I. Целевой раздел.

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по степ аэробике физкультурно-спортивной направленности «Топ-топ» (далее Программа) предназначена для всестороннего, гармоничного развития детей дошкольного возраста с учётом состояния здоровья детей, расширения функциональных возможностей развивающегося организма.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовой документацией:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 года № 882/391 (зарегистрирован в Минюсте 10 сентября 2020 года) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 (зарегистрирован в Минюсте 26.09.2022 года) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» - П.7.

Организация, осуществляющая деятельность, создает условия для реализации дополнительных общеобразовательных программ, учитывающие законодательство Российской Федерации в области обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения (ссылка на СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», действующие до 1 января 2027 года).

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3 ноября 2019 г. N 467 (зарегистрирован в Минюсте РФ 6 декабря 2019 года) «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические

требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

1.2. Актуальность.

Степ-аэробика – это ритмичные подъемы и спуски на специальную степ-платформу под музыку. Этот вид оздоровительной гимнастики очень популярен во всём мире и официально признан видом спорта. Для детей дошкольного возраста занятия на степ-платформах приносят значительную пользу: развивают подвижность суставов, формируют правильный свод стопы, тренируют равновесие и координацию, укрепляют мышцы, улучшают гибкость и осанку. Регулярные упражнения на степе нормализуют работу сердечно-сосудистой системы, повышают выносливость и дарят положительные эмоции, так как проводятся под бодрую ритмичную музыку. В целом степ-аэробика способствует гармоничному физическому развитию дошкольников и профилактике гиподинамии (недостатка движения). Кроме того, музыкальное сопровождение и танцевальные элементы формируют у детей чувство ритма и делают занятия веселыми и мотивирующими.

1.3. Новизна.

Новизной и отличительной особенностью данной Программы является:

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

1.4. Учёт возрастных особенностей.

Основной акцент программы делается на старший дошкольный возраст (5-6 лет), с адаптацией занятий для детей 4-5 лет. В 5-6 лет дети находятся в периоде активного физического развития: особенно интенсивно развиваются координация движений, гибкость и баланс. Гимнастические упражнения (в том числе на степ-платформе) в этом возрасте помогают совершенствовать координационные навыки, равновесие и правильную осанку, что является ключевым для их роста и общей моторики. Дети 5-6 лет уже способны воспринимать правила и последовательности движений, у них формируется произвольность внимания, поэтому им подходят сюжетно-игровые и соревновательные формы занятий.

Для детей 4-5 лет, которые только начинают знакомство со степ-платформами, задачи упрощаются: высота платформ может быть минимальной, движений меньше и они проще по координации, больше уделяется времени на освоение базовых шагов. В среднем старшие дошкольники готовы к 25–30-минутным занятиям, тогда как для малышей 4-5 лет продолжительность активной части можно несколько сократить с учётом их возможностей. Начальный уровень подготовки детей предполагает, что все упражнения вводятся постепенно: сначала этап ознакомления, затем разучивание и лишь потом – усложнение движений. Такой поэтапный подход позволяет детям уверенно освоить базовые шаги степ-аэробики и избежать перегрузок.

1.5. Цель и задачи программы.

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.

1.6. Принципы и подходы по формированию 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 длительности - применение физических упражнений, способствующих восстановлению нарушений функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений.
- Принцип умеренности - продолжительность занятий 25-30 мин. В сочетании дробной физической нагрузкой.
- Принцип цикличности - чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление.

1.7. Возраст детей и срок реализации программы.

Курс программы степ-аэробики рассчитан на 1 год.

Занятия проводятся в средней, старшей и подготовительной группе - 2 раза в неделю по 20- 30 минут (в зависимости от возраста).

1.8. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы.

1.8.1. Планируемый результат.

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

- сформированность навыков правильной осанки;
- сформированность правильное речевого дыхания.
- развитие двигательных способностей детей и физических качеств (быстроты, силы, гибкости, подвижности в суставах, ловкости, координации движений и функции равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- сформированность умений ритмически согласованно выполнять степ - шаги под музыку.
- выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.
- воспитание эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- воспитание чувства уверенности в себе.

1.8.2. Диагностические методики.

Мониторинг детского развития включает в себя оценку физического развития ребенка, его здоровья, а также развития общих способностей: познавательных, коммуникативных и регуляторных.

Диагностические тесты подбираются с учётом:

- развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей;
- способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

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 пяткепереди 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 также 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

Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

II. Гибкость и силовая выносливость.

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

	Уровни	5-6 лет	6 -7лет
мальчики	высокий	7 см	6см
	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

Лежа на спине поднимание туловища за 30 сек

	Уровни	5-6 лет	6-7 лет
Мальчики	высокий	10-12	12-14
	средний	8-10	10-12
	низкий	6-8	8-10
Девочки	высокий	8-10	9-12
	средний	5-8	6-9
	низкий	Менее 5 раз	Менее 6 раз

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
10 м/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 – 7,9	8,4 – 7,6	8,0 – 7,4
		девочки	9,8 – 7,3	8,9 – 7,7	8,7 – 7,3

VI. Координационные способности.

Челночный бег	Пол	5	6	7
	мальчики	12,7	11,5	10,5
	девочки	13,0	12,1	11,0

Тест по определению прироста показателей психофизических качеств.

Для оценки темпов прироста показателей психофизических используется формула, предложенной В.И. Усачевым:

$$\frac{100(V2 - V1)}{(V1 + V2)} W = \frac{1}{2}$$

Где W - прирост показателей темпов в %

V1 - исходный уровень

V2 - конечный уровень

Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста.

<i>Темпы прироста (%)</i>	<i>Оценка</i>	<i>За счет чего достигнут прирост</i>
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8-10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и естественной двигательной активности
10-15	Хорошо	За счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

Таким образом, представленные тесты и диагностические методики позволяют:

- 1) оценить различные стороны психомоторного развития детей;
- 2) видеть динамику физического и моторного развития становления координационных механизмов и процессов их управления;
- 3) широко использовать данные задания в практической деятельности дошкольных учреждений.

II. Содержательный раздел программы.

Содержание образовательной программы основывается на положениях культурно-исторической теории Л.С.Выготского и отечественной научной психолого-педагогической школы о закономерностях развития ребенка в дошкольном возрасте и обеспечивать в целом:

- сохранение и укрепление здоровья воспитанников;
- развитие позитивного эмоционально-ценностного отношения к окружающей среде, практической и духовной деятельности человека;
- развитие потребности в реализации собственных творческих способностей.

2.1. Формы организации

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Тематическая.
- Индивидуальная.
- Круговая тренировка.
- Подвижные игры.
- Элементы логоритмики.
- Интегрированная деятельность.
- Сюрпризные моменты.

В процессе реализации программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников:

- Показательные выступления

2.2. Структура занятия.

В занятии выделяются 3 части: вводная, основная, заключительная.

<i>Части занятия</i> <i>возраст</i>	<i>Длительность</i>			<i>Преимущественная направленность упражнений</i>
	<i>Средн.</i>	<i>Старш.</i>	<i>Подготов.</i>	<i>Все возраста</i>
Вводная: • Строевые упражнения • Игроритмика • разминка	2 мин	3 мин	4 мин	• На осанку. • Типы ходьбы. • Движения рук, хлопки в такт.
Основная: • Танцев. шаги • Стретчинг • Акробат. упражнения • Подвижные игры	16 8 2 3 3	20 10 3 3 4	23 12 3 4 4	• Для развития гибкости. • Для мышц шеи, мышц плечевого пояса, туловища, для ног. • Для развития ритма, такта • Для развития силы всех групп мышц. • Для развития ловкости, быстроты реакции.
Заключительная: • Дыхательная гимнастика • Самомассаж • Упражнения на расслабление	1-2 мин	1-2 мин	2-3 мин	• Самомассаж рук; • На дыхание; • Расслабление.
Общая продолжительность занятия	20 мин	25 мин	30 мин	

Цель **вводной части** - подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе. Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. Критерием эффективности вводной части

является появление первых капель пота. Соответственно, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды, возраста и составлять 2 - 4 минут.

Далее следует **разминка**. Это выполнение низкоамплитудных, изолированных движений, производимых в медленном темпе, по принципу «сверху вниз»: наклоны головы стороны, вперед, круговые движения в плечевом суставе, движения таза вперед-назад, подъемы пятки и т.д. Во время разминки должна происходить фиксация: правильного положения корпуса и постановки ног.

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

- повышается частота сердечных сокращений;
- повышается частота дыхания;
- увеличивается систолический и минутный объем 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.

Следующей частью является **stretch (стретч)**, который призван решить следующие задачи:

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

По желанию детей можно провести игру. Это необходимо для создания у занимающихся ощущения законченности занятия.

Продолжительность основной части в среднем 15 – 20 минут.

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

В средней группе занятия имеют форму фитнес-тренировки с элементами степ- аэробики.

2.3. Характеристика разделов программы по степ – аэробике.

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

Раздел «Строевые упражнения» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков,

необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят построения, перестроения, повороты, передвижения, бег.

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

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

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

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

2.4. Базовые и модификационные шаги степ-аэробики.

Под термином «шаг» в степ-аэробике понимается совокупность движений ногами, выполняемых на определенное количество счетов. Выделяют несколько основных (базовых), наиболее часто используемых в степ-аэробике шагов (Basic step, V-step, Tap up и др.), которые необходимо освоить в первую очередь. На базе их выполнения можно разучивать более сложные по координации – модифицированные шаги степ-аэробики (T-step, Straddle, Cross и др.). Модифицированным называется шаг, схожий по структуре и количеству счетов с базовым, но усложнённый перемещением, поворотом, танцевальными движениями и т.д.

Название базовых шагов	Описание
<i>Basic step</i>	1-шаг правой вперед на степ 2-шаг левой вперед на степ 3-шаг правой назад на пол 4- шаг левой назад на пол
<i>V- step</i>	1-шаг правой в правую сторону на степ 2-шаг левой в левую сторону на степ 3-шаг правой со степа в и.п. 4-шаг левой со степа в и.п.

<i>T-step</i>	1-2 – поочередное восхождение в центр степа правая, затем левая 3-шаг правой вправо на край степа 4-шаг левой влево на край степа в стойку ноги врозь 5-шаг правой в центр степа 6-левую приставить к правой 7-8 – поочередный спуск правая и левая на пол
<i>Straddle</i>	И. п. – стоя ноги врозь над степом 1-2- поочередное восхождение правая, затем левая в центр степа 3-4- поочередный спуск правая и левая на пол
<i>Cross</i>	1-шаг правой на левый край степа 2-шаг левой на степ скрестно перед правой 3-4- поочередный спуск правая и левая на пол
<i>Step touch</i>	1-шаг правой вправо 2-приставить левую на носок 3-шаг левой влево 4-приставить правую на носок
<i>Step tap</i>	1- коснуться носком правой центра степа 2-приставить правую, 3-4 тоже левой
<i>Knee up</i>	1- шаг правой вперед на степ 2- согнуть левую вперед (левое колено вверх, левый носок оттянут) 3-4поочередный спуск левая и правая на пол
<i>Curl</i>	1-шаг правой вперед на степ 2-захлест левой (левая пятка тянется к левой ягодице, колено к полу) 3-4 поочередный спуск левая и правая на пол
<i>Kick</i>	1- шаг правой вперед на степ 2-согнуть левую и разогнуть её книзу (вперёд, по диагонали, назад) со взмахом голенью 3-4 поочередный спуск левая и правая на пол
<i>Back</i>	1-шаг правой вперед на степ 2-мах левой назад 3-4- поочередный спуск левая и правая на пол
<i>Side</i>	1-шаг правой вперед на степ 2- мах левой в сторону 3-4- поочередный спуск левая и правая на пол
	1-2- поочередное восхождение правая, затем левая в центр степа

L-step	3- шаг правой вправо на пол 4- касание пола носком левой рядом с правой 5-6- поочередное восхождение левая, затем правая левым боком на степ 7-8- поочередный спуск левая и правая на пол
Lunge	И. п. – стоя на степе 1-присед на левой, коснуться носком правой пола справа (или сзади) 2-встать, приставить правую на степ 3-4- повторить 1-2 с другой ноги
Mambo	И. п. – правым боком к степу 1- шаг правой в центр степа 2-шаг левой на полу на месте 3-шаг правой назад позади левой 4-шаг левой на полу на месте

2.5. Учебно-тематический план.

№ п/п Наименование раздела и темы	Количество часов
Вводный раздел	2
Вводное занятие. Техника безопасности. Знакомство со степом	2
Основной раздел	64
Базовые шаги и их вариации	20
Простые комбинации и связки	22
Игры и эстафеты со степом	12
Сюжетно-ролевые комплексы	10
Итоговый раздел	6
Подготовка и проведение открытого занятия	4
Итоговое занятие-праздник	8
Итого:	72

2.6 Перспективное планирование занятий по степ-аэробике.

Перспективно-календарный план (4-5 лет)

Месяц	Содержание	№ комплекса
Сентябрь	Диагностическое обследование. Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги)	
	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. 3. Вызвать желание заниматься степ - аэробикой посредством просмотра фотографий, журналов, показа комплекса степ – аэробики инструктором по физической культуре. 3. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 4. Развивать равновесие, выносливость, ориентировку в пространстве.	№1 «Вместе весело шагать»
Октябрь	1.Учить правильному выполнению степ - шагов на степях (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 №2 на степ - платформах	№2 «Топ-топ»
Ноябрь	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 № 3 на степ - платформах.	№3 «Весёлая зима»
Декабрь	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 №4 на степ – платформах.	№4 Ворон – черное крыло»

Январь	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 № 5 на степ - платформах.	№5 «Обиженный крокодилчик»
Февраль	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 № 6 на степ - платформах.	№6 «Медведь»
Март	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 № 7 на степ - платформах	№7 «Два весёлых гуся»
Апрель	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 «Сказки гуляют по свету»
Май	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).	Путешествие на Чудо остров, Поход с лес

Перспективно-календарный план (6-7 лет)

Месяц	Цель	№ комплекса
Сентябрь	Диагностическое обследование. Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги).	
	1. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 2. Разучить комплекс № 9 на степ - платформах. 3. Развивать равновесие, выносливость. 4. Развивать ориентировку в пространстве.	№9 «Паровоз Букашка»
Октябрь	1. Разучить комплекс № 10 на степ - платформах. 2. Закреплять правильное выполнение степ шагов на ступах (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.	№10 «Чунга-чанга»

Ноябрь	1. Разучить комплекс № 11 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.	№11 «В доме 8/16»
Декабрь	1. Разучивать комплекс №12 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»	№12 «Сивка-бурка»
Январь	1. Разучивать комплекс №13 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.	№13 «Весну звали»
Февраль	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 №14 на степ – платформах.	№14 «Зарядка» «Вини-пух»
Март	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.	№15 «Чики-брик» «Мышки-кошка»
Апрель	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.	№16 «Кот и пират» «Ахи-страхи»

Май	1.Закрепить разученные ранее упражнения. 2.Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состоянию здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. 3.Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги).	№17 «Импровизация» «Путешествие на северный полюс»
-----	---	--

III.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Методическое обеспечение.

Разработанная Программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение. На первом занятии детям предлагаются элементарные комплексы упражнений аэробики, 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.

Отсутствие оздоравливающего эффекта при занятиях физическими упражнениями чаще всего связано с ошибками в методике этих занятий и наиболее распространенной из них является или недостаточная, или чрезмерная доза физической нагрузки. Нагрузка должна быть оптимальной. Это положение можно выделить в качестве основного принципа оздоровительной направленности занятий физическими упражнениями.

Отклонения от методических норм проведения занятий оздоровительной аэробикой ведут к нарушению восприятия упражнений, расплывчивости содержания занятий. Чтобы избежать ошибок в обучении, необходимо проводить учебно-тренировочный процесс по определенной методике.

1. Метод сходства. При подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений.
2. Метод усложнения. Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа 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.

3.2 Материально-технические условия.

Для реализации программы необходимо:

- степ-доска на каждого ребенка;
- гимнастические маты;
- массажные дорожки; массажные мячики;
- гантели, обручи, флажки, султанчики, гимнастические палки, мячи, ленточки.
- музыкальная колонка.

3.3. Кадровое обеспечение.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Степ-аэробика для дошкольников» обеспечивается педагогом дополнительного образования, имеющим среднеспециальное или высшее педагогическое образование и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и профессиональном стандарте педагога дополнительного образования детей.

Список литературы:

1. Веракса Н. Е., Васильева М.А., Комарова Т.С. Примерная общеобразовательная программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы»// МозайкаСинтез, М., 2014г. – Текст: непосредственный.
2. Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005 № – Текст: непосредственный.
3. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008г. – Текст: непосредственный.
4. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005г. – Текст: непосредственный.
5. Сергиенко Н.Н. «Школа здорового человека» программа для ДОУ //Москва 2006г. – Текст: непосредственный.
6. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г. – Текст: непосредственный.
7. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-7 лет. – М., 2012г. – Текст: непосредственный.
8. Прищепа «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Москва 2009г. – Текст: непосредственный.
9. «Степ-танс» – шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11 – Текст: непосредственный.
10. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010. – Текст: непосредственный.
11. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СП. Детство-пресс., 2000. – Текст: непосредственный.
12. Пензулаева Л.П. «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет» комплексы оздоровительной гимнастики, МОЗАИКА-СИНТЕЗ; М.; 2011 – Текст: непосредственный.
13. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учебник для вузов / Б.А. Ашмарин. – М. «Баласс», 1999. – 345 с. – Текст: непосредственный.
14. Алямовская В.Г. Современные подходы и оздоровление детей в дошкольном образовательном учреждении //Дошкольное образование-2004.-№3-19 с. – Текст: непосредственный.
15. Бернштейн И.А. О ловкости и ее развитии. / М.: Физкультура и спорт, 1991 – Текст: непосредственный.
16. Белова Т.А. Использование степ – платформы в оздоровительной работе с детьми. / Справочник старшего воспитателя – № 7, 2009; – Текст: непосредственный.

17. Громбах С.М., Юрко Г.П. О функциональных возможностях детей дошкольного возраста // Дошкольное воспитание. – 1976. – № 9. – С. 51 – 53. – Текст: непосредственный.
18. Лях В.И. Основные закономерности взаимосвязей показателей, характеризующих координационные способности детей и молодежи: попытка анализа в свете концепции Н.А. Бернштейна // Теория и практика физ. культуры. – 1996. – № 11. – с.20-25. – Текст: непосредственный.

Приложение № 1

(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 степа меньше. Сами становятся туда, где степов 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 степ. Побеждают те, кто в числе первых занял степ.

«Быстро в домик»

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

«Маланья»

Дети стоят по кругу на степ - платформах. В центре круга водящий тоже на степе. 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 этих 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 травую 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 улетаю» - 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 степам 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 степам 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

Приложение №2 (Муз. композиция на стечах).

«Соловей - разбойник».

Вступление: На середину зала выбегает ребенок, покачиваясь вправо – влево, смотрит вдаль «под козырек», зовет всех детей рукой. Дети садятся на пятки за степом.

1 куплет.

- 1 фраза - сидя за степом, правая рука на степ, левая рука на степ, прогнуться, встать за степом.
- 2 фраза – правая пятка на степ, руки в сторону, и.п.
левая пятка на степ, руки в сторону, и.п.
- 3 фраза - правая нога на степ, левую согнуть в колене, вынести вперед, руки к плечам «силачи», и.п.
- левая нога на степ, правую согнуть в колене, вынести вперед, руки к плечам «силачи» и.п.
- 4 фраза - правая нога на степ, левую выбросить вперед, руки в стороны, и.п.
- левая нога на степ, правую выбросить вперед, руки в стороны, и.п.

Припев: 1 раз - переход по ширине стеча. Правая пятка на степ, руки за голову.

- переход по ширине стеча, левая пятка на степ, руки за голову

2 раз - переход по длине стеча. Правая нога на степ, левую выбрасываем вперед и.п. (степ между стоп).

- левая нога на степ, правую выбрасываем вперед, и.п. – степ между стоп.

Проигрыш: ходьба вокруг стеча.

«разбойник», «богатырь»

2 куплет.

1 фраза - стоя на полу, за степом, руки на поясе. Правая пятка захлест влево, левая пятка захлест вправо.

2 фраза - правая нога на степ, левая пятка захлест, руки к плечам. Левая нога на степ, правая пятка захлест, руки к плечам.

3 фраза – стоя на степе.

«пружинка» руки перед собой

«полочка» выпрямиться

Правая нога в сторону, руки в стороны, то же с левой ногой.

4 фраза – правая нога на степе, левая нога на полу. Смена ног с поворотом туловища вправо – влево. Руки через стороны вверх.

1 – 2

Припев: движения припева повторяются

Заканчивают танец:

Мальчики – «богатыри»

Правая нога на степе, левая согнутая в колене выносится вперед, руки к плечам.

Девочки – «соловей - разбойник»

Правая пятка на степе, левая нога на полу, руки за голову.

«Кадриль»

Музыкальная композиция на степах.

Вступление: на «пружинку» по очереди правое и левое плечо вперед, руки опущены, ладони параллельно полу.

1 куплет. и.п. стоя за степом, руки на поясе.

1 фраза – правая нога на степ на пятку, руки в стороны, и.п.

2 фраза – левая нога на степ на пятку, руки в стороны, и.п.

3-4 фраза – левая нога на степ, правая нога через степ, поставить на носок на пол, правая рука за голову, и.п.

5-6 фраза – правая нога на степ, левая нога через степ, поставить на носок на пол, левая рука за голову, и.п.

припев: поочередно

правая нога на степ,

левая нога – выброс вперед.

Левая нога на степ,

Правая нога – выброс вперед.

Руки в стороны (нога на степе)

Руки на поясе (степ между стоп)

Вернуться в и.п. за степ.

Проигрыш: ходьба вокруг степа с пятки

2 куплет:

1 фраза – правая нога на степ, левая нога вперед, правая рука за голову, и.п.

2 фраза – левая нога на степ, правая нога вперед, левая рука за голову, и.п.

3-4 фраза – правая нога на степ, левая на полу, правая рука «вытираем лоб» и.п.

5-6 фраза – левая нога на степ, правая нога на полу, левая рука «вытираем лоб» и.п.

Припев: повторяется.

Проигрыш первая часть повторяется

2 часть: захлест правой и левой ногой поочередно.

Правая, левая рука «вытирает лоб», ходьба вокруг степа.

Правая нога на степ на пятку, руки в стороны

«Вместе весело шагать»

муз. композиция на степ – платформе.

Вступление. Построение в колонну, ходьба на месте.

Припев. Ходьба, останавливаются каждый у своего степа, ходьба на месте.

1 куплет.

1 фраза – правая нога на степ, выпад вперед левая на носок на полу. Руки в стороны. И.п.

2 фраза – левая нога на степ, выпад вперед, правая нога на носок, на полу. Руки в стороны. И.п.

3 фраза – правая нога на степ левая согнута, колено выносится вперед, руки «полочкой». И.п.
то же с левой ноги.

4 фраза – наскок на степ правой ногой, левая отведена в сторону на носок. Руки на правом колене. И.п.
то же с левой ногой.
Припев - ходьба вокруг степов с хлопками над головой.

2 куплет.

1 фраза – правая нога на пятку на степ, наклон к правой ноге, выпрямиться, руки над головой. Легкие наклоны в стороны.
2 фраза – Левая нога на пятку на степ, наклон к левой ноге, выпрямиться, руки над головой, легкие наклоны в стороны.
3,4 фразы – повторяются, как в 1 куплете.
Припев – руки на поясе. Правая нога – поочередно пятка – носок на степ.
То же с левой ноги.

3 куплет.

1 фраза – правая нога на степ, левая нога в сторону. Руки через стороны вверх, хлопок. И.п.
2 фраза – левая нога на степ, правая нога в сторону. Руки через стороны вверх, хлопок. И.п.
3,4 фразы – повторяются, как в 1 куплете.
Проигрыш – шаги вверх – вниз на степ.
Припев – степ между стоп. Правая нога на степ, левая нога мах вперед. Левая нога на степ, правая нога – мах вперед. Закончить танец, стоя на степе.

«Кукла»

муз. композиция на степ – платформах.

И.п. – сидя на степе, левая нога согнута в колене, лежит на полу. Правая нога согнута в колене, стоит на полу. Руки сложены на колене правой ноги, голова опущена.
Проигрыш – медленно поднять голову, встать, двигаться вокруг степе, не сгибая ноги в коленях, руки перед собой. Встают в и.п. позади степе.

1 куплет.

1 фраза - левая нога на степ, правая нога прямая отведена назад. Руки вперед – вверх. И.п.
Правая нога на степ, левая нога отведена назад. Руки вперед – вверх, левую ногу приставить к правой ноге на степ.
2 фраза - «пружинки» на степе, ладони соединены на уровне лица, голову наклонить вперед.
3 фраза – поворот вправо, руки вправо, левая нога на пол, вернуть на степ.
4 фраза поворот влево, руки влево, правая нога на пол, вернуть на степ.
Припев (1 раз) – левая нога на степе, на пятке. Правая нога справа от степе, руки влево, переход по длине степе на левую сторону. Правую ногу на пятку на степ, руки вправо.
2 раз – ходьба вокруг степе с пятки, не сгибая ноги в коленях, вытянуть руки перед собой, поочередно слегка поднимая и опуская их.

2 куплет.

1 фраза – встать на степ, ноги шире плеч, руки в стороны.
2 фраза – тянуться руками, вправо – влево, ноги выпады вправо – влево.
3 фраза – правая нога шаг вперед со степе, потянуться руками вперед – вверх, вернуться на степ.
4 фраза – левая нога, шаг вперед со степе, потянуться руками вперед – вверх, вернуться на степ.
Припев – повторяется.

3 куплет.

1 фраза – правая нога на степ, левая нога, согнутая в колене, выносится вперед. Правой рукой коснуться колена левой ноги.

2 фраза – левая нога на степ, правая нога, согнутая в колене, выносится вперед.левой рукой коснуться колена правой ноги.

3 фраза – стоя на степе, ноги шире плеч, руки в стороны. Наклон вправо, левую ногу оторвать от степа. Вернуться на степ, плечи вверх, опустить.

4 фраза – стоя на степе, ноги шире плеч, руки в стороны. Наклон влево, правую ногу оторвать от степа, вернуться на степ, плечи вверх. Опустить.

Припев – повторение.

Проигрыш – кружение на месте вправо – влево, наклон к правой – левой ноге.

Последний проигрыш – обойти степ, сесть на него, принять И.п. как в начале танца.

Приложение №3 (Техника безопасности)

Организуя степ – тренировку не забываю о технике безопасности и физической нагрузке для детей, ее распределении с учетом состояния их здоровья, уровня физической подготовленности. Так более сложные упражнения чередую с менее сложными. Техника степ – аэробики предполагает постоянное поддержание правильной осанки. Поэтому постоянно напоминаю детям о необходимости сохранения правильного положения тела во время упражнений:

- Держать плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;
- Избегать перенапряжения в коленных суставах;
- Избегать излишнего перегиба 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 степу – платформе, подниматься, работая ногами, но не спиной;
- Держать степ – платформу близко к телу при 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 – платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней. Не отступать больше чем на длину ступни от степа – платформы;
- Не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют, а совершенстве, движениями ног;
- Не подниматься и не опускаться со степ – платформы, стоя к ней спиной;
- Делать шаг с легкостью, не ударять по степ – платформе ногами.

Большое значение имеет подбор музыки к упражнениям. При выборе музыки главное предпочтение отдаю наличию в композиции четкого ударного ритма. Следует

учитывать, что более быстрый темп может привести к риску травм. В тренировках главным является словесные команды, они должны быть четкими и краткими.

Приложение №4 (Логоритмические упражнения)

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).

Поднимай повыше ноги.

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).

Снежная баба

Сегодня из снежного мокрого кома.

(Идут по кругу, катят перед собой воображаемый ком).

Мы снежную бабу слепили у дома.

(«Рисуют» руками три круга, начиная с маленького).

Стоит наша баба у самых ворот.

Никто не проедет, никто не пройдет.

(Грозят указательным пальцем сначала правой руки, потом — левой).

Знакома она уже всей детворе

А Жучка все лает: «Чужой во дворе!»

(Идут по кругу, взявшись за руки, последние слова произносит один ребенок, сидящий в центре круга).

Снеговик

Давай, дружок, смелей, дружок,

(Идут по кругу, изображая, что катят перед собой снежный ком).

Кати по снегу свой снежок.

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 ладошкой, дотрагиваются до носа, встают прямо, как бы держа воображаемую метлу).

Но солнце припечет слегка

(Медленно приседают).

Увы! — и нет снеговика.

(Разводят руками, пожимают плечами).

Зима прошла

Воробей с березы

На дорогу — прыг!

Больше нет мороза, чик-чирик!

(Ритмично прыгают, хлопают руками по бокам).

Вот журчит в канавке Быстрый ручеек,

(Бегут по кругу, взявшись за руки).

И не зябнут лапки —

(Ритмично прыгают по кругу сначала по часовой стрелке, потом — против).

Скок, скок, скок!

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).

Радуга - дуга

Здравствуй, радуга-дуга,

(Дети выполняют поклон).

Разноцветный мостик!

(Широко разводят руки в стороны, «рисую» 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 поднимая колени).

Пробежимся босиком.

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 поднимая колени).

Пробежимся босиком.

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 №5.

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 врассыпную между степами. Шагом марш.

Вводная часть

Ходьба врассыпную 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 вперёд и назад.

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

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

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

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

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

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

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

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.

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.

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

Заключительная часть.

Упражнения на расслабление «На полянке».

Упражнение на дыхание «Воздушный шар».

Комплекс № 3

Степы расположены в хаотичном порядке.

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 враспынную, ходьба с восстановлением дыхания около степа.

Основная часть

Комплекс ОРУ с малым мячом

1.Базовый шаг с передачей мяча перед собой.

2 Ви степ, с передачей мяча над головой.

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

4 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.
- 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.

Подвижная игра «Баба Яга». Игра повторяется 2 -3раза.

Дети убирают ступени в определенное место и рассаживаются на ковры.

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 ступени – доски.

Вводная часть

- 1 Логоритмическое упражнение «Снежная баба».
- 2 Наклон головы вправо – влево.
- 3 Поднимание плеч вверх – вниз.
- 4 Ходьба обычная на месте на ступени.
- 5.Приставной шаг вперед со ступени на пол и обратно на ступени.
- 6 Приставной шаг назад.
- 7 Приставной шаг вправо (влево) со ступени, вернуться в исходное положение.
- 8 Приставной шаг вперед – назад; вправо – влево.
- 9 Ногу назад, за ступень – 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 ступень-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 ступень-платформу, 3-4 вернуться в и.п. Тоже с другой ноги.
 - 4 «Полукруг». Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг ступени; вернуться
 - 5 «Приставной шаг» на ступени с полуприседанием.
 - 6 «Выпады на ступень» Стоя на полу перед ступенью, поставить правую (левую) ногу на ступень, руки резко поднять вверх; вернуться в и.п.
 - 7 И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на ступень, ладони на колено; вернуться в и.п.
 - 8 Выпады ногой вправо; влево; назад стоя на ступени.
- Разучивание основных и базовых шагов с начала без ступени, а затем со ступенями.

Ступень «кёрл»

И.П.- ноги врозь. 1-полуприсед; 2-выпрямляя ноги слегка наклон вправо, левую ногу согнуть 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.

Подвижная игра «Мышка продай уголок». Игра повторяется 2 -3раза.

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковры.

Заключительная часть

Упражнения на расслабление «Лентяи»

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, быстроту в подвижных играх, чувство равновесия, 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-платформах.

Ход:

Дети входят в зал. Построение в шеренгу.

1 часть

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.

Слайд 1 (текст письма):

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

Инструктор: Клёпа 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?

Инструктор: Ребята, как вы думаете, почему заболел клоун Клепа?

Вы правы, ребята, Клепа заболел, потому что мало двигался, не занимался физкультурой.

И без всякого сомнения 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 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)

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 колени; вернуться в

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 ковры.

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». Игра повторяется 3 раза. Дети убирают степы в определённое место, берут коврики, раскладывают их по кругу и садятся на них.

Релаксация «На берегу моря».

Клепа: Мне очень понравилось заниматься с вами аэробикой. Сразу я повеселел. Силы прибавляется, здоровье добавляется. Спасибо вам дети.

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 степу - 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.и.: 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.

1 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.

2 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 ступней коснуться ягодиц «захлест»;

7- разогнуть правую ногу поставить на пол;

8- опустить со степа левую ногу.

Соединить с разученными шагами

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».

Игровое итоговое занятие «Физкультура всем нужна»

Цель: способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом, используя степ-платформы.

Задачи:

– Закреплять умение выполнять упражнения на степ-платформе.

– Развивать у детей координацию движений, внимание, ловкость, быстроту в подвижных играх и эстафетах.

– Развивать у детей чувство ритма и умение согласовывать свои движения с музыкой.

– Способствовать оздоровлению организма детей.

– Воспитывать у детей морально-волевые качества: выдержку, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов.

– Воспитывать дружеские отношения между детьми.

Оборудование: степ-платформы, мячи.

Ход:

Вводная 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, посмотрите, кто к нам пришел. Заходит Карлсон

Карлсон: «Я, ребята, заболел. Целый день не пил, не ел. Не играл, не веселился...

Прошу вашей помощи».

Инструктор: Ребята, Карлсон просит нашей помощи, что же у тебя произошло?

Карлсон: У меня настроение пропало, и здоровье вдруг не стало. К то 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, ты к нам присоединяйся 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 по кругу, вокруг степов. Ходьба на носках, руки на поясе. Ходьба с выбрасыванием ног вперед. Ходьба, на внешней стороне стопы. Подскоки.

Боковой галоп. Бег.

Ходьба по кругу, построение около степов.

Основная часть занятия (на степах).

Упражнения на степ – платформе под музыку.

Шагают на месте - 8 р.

Степ – тач. Приставной шаг, выполняемый на полу без степ - платформы. Легко сгибая ноги в коленях, выполняются пружинистые шаги из стороны в сторону, приставляя одну ногу к другой. Руки активно работают - 8 р.

Бейсик – степ. Делаем шаг на платформу правой ногой, приставляем к ней левую, затем спускаемся со степа, вначале правой, а затем левой ногой. - 8 р. Затем меняем ногу – Бейсик - степа, в котором задействованы руки. В исходном положении руки на поясе. Шаг левой ногой на степ, левая рука вперед, во время шага правой ногой, правая рука вперед. Спускаясь со степ - платформы, поочередно отпускаем руки на талию, вначале с левой ногой спускаем левую руку, а с правой - правую. По 8 р.

Шаг-колени. Делаем шаг правой ногой на степ, левую, сгибая в колене, необходимо

подтянуть к животу. – 8 р. Меняем ногу. – 8 р.

Выпады на степ, руки в стороны. Встать лицом к степ - платформе. Правую ногу поставьте на нее, делайте выпады на нее. Выполнять по 8в ыпадов каждой ногой. Выпады со степа в сторону, руки в стороны. Встаньте на степ. Выпады осуществляются ногой на пол в сторону. Повторяем по 8 раз с каждой ногой.

Сидя на степ-платформе, держась руками за края степ-платформы, ноги прямые, носки вытянуты вперед. Попеременно поднятие прямых ног вверх. Повторяем по 4 раза на одну ногу.

Сидя на степ-платформе, держась руками за края степ-платформы, ноги прямые, носки вытянуты вперед. Попеременно поднятие ног, согнутых в колене. Повторяем по 4 раза на одну ногу.

Сидя на степ-платформе, держась руками за края степ-платформы, ноги прямые, носки натянуты на себя. Наклоны вперед, касаясь руками пальцев ног. Стоя на четвереньках, руки находятся на степ-платформе. Поднятие ног, согнутых в коленях (стопой вверх). Повторяем 8 раз

Дыхательное упражнение.

Инструктор: Ребята, мы с вами восстановили дыхание, а сейчас сделаем массаж биологически активных точек (разработка М.Ю. Картушиной).

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 5 степов. Дети выстраиваются в 2 колонны.

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 вперед -назад над головой.

Заключительная часть.

Релаксационная игра на расслабление всего организма с использованием массажных мячей.

Дети садятся по кругу на степ – платформы. Выполняют массаж с помощью мячей.

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: массажные мячи.

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

Под бодрую музыку дети выходят из зала.

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

Комплекс ОРУ с кубиками.

- 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.

Подвижная игра «Разноцветный мячик». Игра повторяется 2-3 раза.

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковры.

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, чувство ритма, мышечную силу; чувство ритма, музыкальный слух, память, внимание, умения согласовывать движения с музыкой.

-воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности творчества в движениях;

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

Ход:

Дети входят в зал. Построение в шеренгу.

Инструктор: ребята, поприветствуем друг друга.

- 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. (Скользящий шаг).

Снегу много под снежком

Лед блестит не смело.

Заскользили мы по льду

Ловко и умело. (Скользящий 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 степу – платформам в колонну по двое.

Инструктор: 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

Кувырк, кувырк. (Поочерёдно 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: Снеговика мы слепили, и чтобы не замёрзнуть давайте разомнёмся на степ –

платформах.

Комплекс ОРУ на степ – платформах.

1 И. п.: стоя перед степ – платформой. Обычная ходьба, руки на поясе. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, настроиться).

2 «Носочек»- и.п.: стоя возле степа, правой (левой) ногой коснуться степа, вернуться в и.п. (по 2 раза в каждую сторону).

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

4 И.п.: основная стойка на степ – платформе, руки на поясе. Наклон головы вперёд – назад – вправо – влево. (2 раз).

5 И. п.: стоя перед степ – платформой, шаг на степ со степа, мах руками (4 – 5 раз).

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

7 И. п.: стоя перед степ – платформой, подняться на степ – платформу, спуститься, обойти степ - платформу справа(слева).

8 И. п.: стоя перед степ – платформой, руки на поясе. Наклониться, коснуться ладонями степа, выпрямиться; вернуться в и. п. (4 – 5 раз).

9 И. п.: сидя перед степ – платформой держась за края степа. Встать не отпуская руки. Вернуться в и. п. (4 – 5 раз).

10 И. п.: сидя на степ – платформе держась за края, ноги согнуты в коленях. Вытянуть ноги вперёд и потянуть носочки. Вернуться в и. п. (4 – 5 раз).

11 И..п.: сидя на степе, ноги вытянуты вперед, руками держась за края степа. Согнуть ноги в коленях, вернуться в и. п. (4 – 5 раз).

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

13 Восстановление дыхания «Ха!»

Инструктор: 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 степ – платформы).

- Замела зима все дороги, все пути

Ни проехать, ни пройти. (Прыжки по степ - платформам).

- Мы пролезем в снежный лаз,

Ребята ловкие у нас.

(Подлезание под дуги по степ – платформам).

Подвижная игра «Мороз». Выбирается ребенок «Мороз», сугроб – степ – 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 степ - платформами)

Взрослый: Вы ребята не зевайте

И в сугроб скорей ныряйте

(дети прячутся в сугроб (на степ - платформу)

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

Инструктор: 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 степ - платформу)

Инструктор: 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).

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.

Музыкальная игра «Паровоз» (дети садятся на паровоз и под весёлую музыку уезжают в группу).

Комплекс № 7

Вводная часть

1Ходьба в колонне в чередовании с бегом;

2Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы;

3Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них;

4Логоритмическое упражнение «Зима прошла».

5Перестроение в три звена к степ - платформам (заранее разложенным);

6Ходьба на месте, поворот к степам.

Основная часть

Комплекс ОРУ с лентами

1И.п.: стоя на степе, лента в правой руке. Шаг со степа вперед, ленту переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.

2И.п.: то же. Шаг со степа назад, ленту переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.

3И.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.

5И.п.: о.с. Выполняется то же движение вправо (влево) от степа.

6.И.п.: О.с. То же – назад от степа.

7И.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.

8Ходьба на степе.

9И.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.

Подвижная игра «Бездомный заяц». Игра повторяется 2-3 раза.

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковры.

Заключительная часть

1 Упражнения на расслабление «Воздушные шары»

2 Упражнение на восстановление дыхания «Потягушечки».

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 врассыпную 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 восстановлением дыхания.

Соединить все разученные шаги в танцевально-ритмической композиции «Флешмоб»

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

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 восстановление дыхания «Филин».

Комплекс № 9

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

Вводная часть

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

2 Логоритмическое упражнение «Радуга - дуга».

3 Ходьба на степе.

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

5 Приставной шаг назад со степа, вперед со степа.

6 Ходьба на степе; руки поочередно вперед, вверх, вперед, вниз.

Основная часть

Комплекс ОРУ без предметов

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 (3 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 (повторить 3 раза).

7 Ходьба на носках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.

8 Шаг в сторону со степа на степ.

9 Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.

10 Шаг в сторону со степа на степ.

11 Бег змейкой вокруг степов.

Соединить все разученные шаги в танцевально-ритмическую композицию.

Подвижная игра «Я люблю степ». Игра повторяется 2-3 раза.

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1 Упражнения на расслабление «Медузы»

2 Упражнение на восстановление дыхания «Запах цветка».

«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, функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения.
- 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 сопровождение.

Ход

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

«Рыбка» прогнула спинки. И.П.- тоже самое, перевернуться на живот и прогнуть спину. (5-6 раз)

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

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

(Дети после разминки выстраиваются в колонну по одному)

Инструктор: 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»

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

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») Давайте поможет Маше найти медведя.

Комплекс упражнений на степ-платформах

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

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

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

Ходьба на пятках руки в замке на голове вокруг степ-платформ (чередуются с

Ходьба на месте у степ-платформ.

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

Ходьба через степ-платформы и обратно с правой ноги.

Ходьба на месте на степ-платформе.

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

Перешагивание через степ-платформу левым боком приставным шагом.

Ходьба обычная у степ-платформ.

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

На экране появляются герои мультфильма «Маша и Медведь».

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

Заключительная часть.

Инструктор: Дети, вы 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)

Инструктор: 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.

Инструктор: Вот и закончилось наше путешествие, понравилась оно вам, что понравилось больше? До новых встреч!

Комплекс № 10

В хорошо проветренном зале на полу в три ряда разложены степ-платформы.

Вводная часть

1 Логоритмическое упражнение «Летом».

2 Ходьба обычная на месте на степе.

3 Приставной шаг вперед со степа на пол и обратно на степ.

4 Приставной шаг назад.

5 Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в исходное положение.

6 Приставной шаг вперед – назад; вправо – влево.

7 Ногу назад, за степ – руки вверх, вернуться в и. п.

8 Выпад ногой вперед, руки в стороны.

Основная часть

Комплекс ОРУ без предметов

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

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

3 То же вправо – влево от степ – доски. Назад от степ – доски.

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

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

6 Приставной шаг на степе с полуприседанием.

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

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

9 Ходьба обычная на месте.

10 Шаги попеременно вперед и назад со степа и на степ.

11 Перестроение со степами в круг. Ходьба на степах на месте.

12 Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.

Повторение разученных шагов по схемам

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 «Цирковые лошадки». Игра проводится 2-3 раза.

Подвижная игра «Разноцветный мячик». Игра проводится 2-3 раза.

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

Упражнения на расслабление «Отдых на море» и дыхания «Рубим дрова».

