

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением физического развития детей  
№18 «Аленка» Курского муниципального района Ставропольского края

СОГЛАСОВАНО  
Педагогическим советом  
МДОУ № 18  
(протокол от 30.05.2020 № 5)



УТВЕРЖДЕНО  
приказом МДОУ № 18  
от 03.07.2020 № 121

**Рабочая программа  
спортивно-оздоровительной направленности  
«Вместе весело шагать»  
для старшего дошкольного возраста**

**Составила:**  
инструктор по физической культуре:  
Гудыменко Наталья Николаевна.

2020г.

### ***Аннотация:***

Программа по оздоровительной степ-аэробике имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на детей старшего дошкольного возраста 5 – 7 лет.

*Цель программы:* создание условий, для укрепления здоровья и разностороннего развития личности дошкольника средствами оздоровительной степ-аэробики.

Все комплексы оздоровительной аэробики носят оздоровительно-тренирующий характер.

Занятия по программе проводятся 1 раз в неделю по 25 минут в старшей (5-6 лет) и 30 минут в подготовительной (6-7 лет) группе.

Форма проведения занятий – групповая.

Число участников – 7-12 детей.

Срок реализации программы 2 года.

*Составитель:* инструктор по физической культуре Гудыменко Наталья Николаевна.

### **Содержание**

1	Пояснительная записка	4
2	Актуальность	5
3	Новизна	6
4	Цель и задачи программы	7
5	Срок реализации программы	7
6	Принципы и подходы по формированию программы	8
7	Особенности методики проведения занятий оздоровительной степ – аэробикой	9
8	Возрастные и индивидуальные особенности детей 5 – 7 лет	10
9	Формы, методы, средства и приемы реализации программы	11
10	Структура занятия	13
11	Основные этапы обучения детей степ-аэробики	15
12	Техника безопасности для сохранения правильного положения тела во время степ-аэробики	15
13	Основные правила техники выполнения степ-аэробики	16
14	Способы и направления поддержки детской инициативы	16
15	Планируемые результаты освоения программы	17
16	Позитивное воздействие степ-платформы	18
17	Перспективное планирование занятий по степ – аэробики старшая группа	19
18	Перспективное планирование занятий по степ – аэробики подготовительная группа	26
19	Планирование основных видов движения с использованием степ - платформы (1 год обучения)	33
20	Планирование основных видов движения с использованием степ - платформы (1 год обучения)	34

21	Материально – технические условия	35
22	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды физкультурного зала	35
23	Система мониторинга достижения планируемых результатов программы	36
24	Список литературы	40
25	Приложение	41

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста разработана в соответствии с детским садом общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением физического развития детей №18 «Аленка» Курского муниципального района. Данная рабочая программа является нормативно - управленческим документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации образовательной деятельности инструктора по физической культуре.

Рабочая программа показывает как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста инструктор создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

В условиях дошкольного образования и с учетом его специфики данная система (модель) представляет собой оптимальные психолого-педагогические условия, обеспечивающие становление общечеловеческих ценностей, базиса личностной культуры, социальную успешность ребенка дошкольного возраста. Составляющими этих условия являются:

- содержательные условия;
- организационные условия;
- технологические условия (принципы, методы, приемы);
- материально-технические условия (развивающая среда);
- социо-культурные условия (взаимодействие с родителями, социальными партнерами различных социокультурных институтов);
- контрольно-диагностические условия.

Рабочая программа разработана с учетом методических рекомендаций по физическому воспитанию дошкольников. Образовательная программа МДОУ детский сад общеразвивающего с приоритетным осуществлением физического развития детей №18 «Аленка» Курского муниципального района.

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 г.
- СанПиН от 30.07.13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» (Зарегистрировано в Минюсте России, регистрационный номер 2.4.1.3049-13).

- Федеральный закон «Об образовании» от 29.12.2012 г.

### **Актуальность.**

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Здоровье как биологический фактор, определяющий структуру личности, имеет многомерный и индивидуализированный характер и определяет состояние приспособительных возможностей организма к меняющимся условиям окружающей среды. Одна из главных задач дошкольных учреждений – укрепление здоровья детей через физическое воспитание. Здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека.

Физическое здоровье – основополагающее условие духовного и нравственного развития человека. В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья: происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, развиваются его адаптационные возможности, повышается его устойчивость к внешним воздействиям, формируется осанка, приобретаются физические качества, привычки, вырабатываются волевые черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Выдающийся педагог В.А.Сухомлинский подчеркивал, что *«от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»*. Занятия физической культурой в дошкольном учреждении позволяют детскому организму накопить силы и обеспечить не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие.

Существенной особенностью детства является взаимосвязь и взаимозависимость состояния здоровья, физического и нервно-психического развития детей. Крепкий, физически полноценный ребенок не только меньше подвергается заболеваниям, но и лучше развивается психически. Физические упражнения развивают и укрепляют опорно-двигательный аппарат, предупреждают нарушение осанки и деформацию скелета. Занятия физическими упражнениями имеют не только оздоровительное, но и воспитательное значение. У детей развивается внимание и наблюдательность, воспитываются волевые качества, вырабатывается характер.

Недостаток движений плохо сказывается и на состоянии здоровья, и на развитии детей. Физические упражнения помогают улучшить психическое состояние, кровообращение и защитить организм от сердечных заболеваний. Двигательная активность - вот в чем нуждается ребёнок, для укрепления здоровья и хорошего самочувствия. Движения оказывают всестороннее влияние на организм человека, и это влияние неизмеримо выше для растущего и развивающегося детского организма.

Одной из важнейших теоретических и практических проблем физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ является внедрение и использование в процессе физического развития детей инновационных технологий.

Поэтому возрастает роль детского сада во всестороннем физическом развитии детей. Чтобы разнообразить формы работы с дошкольниками в детском саду необходимо искать новые формы, методы и приёмы физического развития детей.

Оздоровительная степ-аэробика является эффективным и интересным занятием для дошкольников старшего возраста, включает в себя широкий спектр занятий.

### **Новизна**

В детском саду проводится системная работа по физическому воспитанию детей, которая включает в себя традиционные и нетрадиционные формы. Одной из них является **степ – аэробика**. «*Step*» в переводе с английского языка означает «шаг». В конце 20 века Джина Миллер разработала новую методику - степ – аэробику. Она приспособила его для своих ежедневных тренировок после перенесенной ею травмы колена. Первым тренажером, которым она воспользовалась, для выздоровления были ступеньки крыльца ее собственного дома. Джина так увлеклась движениями, в которых было множество элементов спуска и подъема, что не замечала, как пролетало время, и опомнилась только тогда, когда совсем выздоровела и приобрела свою прежнюю спортивную форму. Она на собственном опыте убедилась, что простейшие тренировки на ступеньках дали просто замечательные результаты. Воодушевившись полученными результатами, Джина Миллер решила превратить реабилитационную программу в новый вид фитнеса, который увлек миллионы людей, поддерживающих свое тело в тонусе. Со временем данная программа стала называться «степ – аэробика» и получила широкое распространение среди приверженцев здорового и активного образа жизни.

**Степ – аэробика** – это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Однако в ДОУ высота степ – доски постоянна. Степ – аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие.

Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной 25 см, длиной 40 см, легкая. Снаряд очень полезен в работе с детьми. Занятия степ-аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. Степ-аэробикой можно заниматься в различных вариантах:

- в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста, продолжительностью 25—30 мин.;
- как часть занятия (продолжительность от 10 до 15 мин.);
- в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;
- в показательных выступлениях детей на праздниках;
- как степ-развлечение.

Разработанная программа позволит добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, а так же несет профилактический характер.

*Новизна* данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ – аэробике. Оптимальное сочетание, которых в ходе занятий позволит решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений.

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

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

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

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

**Цель:** создание условий, для укрепления здоровья и разностороннего развития личности дошкольника средствами оздоровительной степ-аэробики.

#### **Задачи.**

1. Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
2. Формировать навыки правильной осанки, развивать мышечную систему в ходе упражнений на степ – платформах;
3. Формировать умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.
4. Выработка четких координированных движений.
5. Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
6. Воспитывать чувство уверенности в себе.

#### **Срок реализации программы.**

Продолжительность одного занятия в старшей группе не должна превышать 25 мин, в подготовительной группе – 30 мин. Курс программы «Степ – аэробика» рассчитан на 2 года, проводится в холодное время года с октября по апрель, при проведении занятий по 1 в неделю (общий объём – 28 занятий в год). Программа рассчитана на детей 5 – 7 лет.

#### **Принципы и подходы по формированию программы.**

В рабочей программе на первый план выдвигается развивающая функция образования, обеспечивающая становление личности ребенка и ориентирующая педагога на его индивидуальные особенности, что соответствует современной

научной «Концепции дошкольного воспитания» (авторы В. В. Давыдов, В. А. Петровский и др.) о признании самоценности дошкольного периода детства.

В соответствии с ФГОС Программа опирается на **научные принципы** ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:

**принцип развивающего образования**, целью которого является развитие ребенка. Развивающий характер образования реализуется через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития;

сочетание принципа **научной обоснованности и практической применимости**. Содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики;

**единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования** детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;

**принцип интеграции образовательных областей** («Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественное –эстетическое развитие» ) в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;

**принципы гуманизации, дифференциации и индивидуализации, непрерывности и системности образования.**

Отражение принципа гуманизации в образовательной программе означает:

- признание уникальности и неповторимости личности каждого ребенка;
- признание неограниченных возможностей развития личного потенциала каждого ребенка;
- уважение к личности ребенка со стороны всех участников образовательного процесса.

**Дифференциация и индивидуализация** воспитания и обучения обеспечивает развитие ребенка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями. Осуществляется этот принцип, учитывая индивидуальные особенности развития ребенка.

**Принцип последовательности и систематичности.** Последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

**Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей.**

При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального подхода. Педагог должен ориентироваться на состояние

здоровья каждого ребёнка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребёнка. Очень важно соблюдать баланс: так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными.

**Принцип оздоровительной направленности**, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

**Принцип - развивающий эффект.** Этот принцип требует соблюдения повторяемости и постепенности педагогических воздействий (многократное выполнение нагрузки как в рамках одного занятия, так и системы занятий; постепенное наращивание развивающе-тренирующих воздействий – планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма).

**Особенности методики проведения занятий оздоровительной степ - аэробикой.**

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.

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

Возраст 5—7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого



года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной к школе группы. По средним данным, рост ребенка пяти лет составляют около 106,0—107,0 см, а масса тела — 17,0—18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Каждый возрастной этап характерен, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные различия в этих показателях, а также различия их у мальчиков и девочек. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

Антропометрические признаки (масса тела, рост, окружность грудной клетки, ширина таза, длина туловища и конечностей) в разной степени взаимосвязаны, и это влияет на физическую подготовленность детей.

Позвоночный столб ребенка пяти—семи лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» этапов. Один из них — это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия. Поэтому на занятиях физической культурой он может выполнять упражнения с различной амплитудой

Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. Впервые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92 — 95 ударов в минуту.

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем — 1100—1200 см<sup>3</sup>, но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту — в среднем 25.

У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности»

Использование степ – платформ – это новое направление оздоровительной работы. Эффективность занятий на степенях подтверждено опытом коррекционных медицинских центров Европы.

Степ – платформа является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение обще развивающих и профилактических задач.

### **Формы, методы, средства и приемы реализации программы**

#### **Формы**

Основной формой организации деятельности является *групповое занятие по 7 - 12 детей*. Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

Фронтальная

Работа в парах, тройках, малых группах

Индивидуальная

В процессе реализации программы используются и другие формы организации деятельности воспитанников, такие как:

#### ***Виды занятий по оздоровительной степ-аэробике:***

- учебно – тренировочное
- тематическое
- игровое
- сюжетное
- Соревновательные выступления
- Показательные выступления

#### **Методы**

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

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

3. *Метод повторений*.

4. *Метод музыкальной интерпретации*. 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. Исследовательский. Самостоятельное придумывание упражнений, игровых сюжетов.

7. Проблемного обучения. Творческое использование готовых знаний, самостоятельное их добывание.

8. *Соревновательный*. Нахождение неординарных решений для достижения цели, выполнение знакомых упражнений в быстром темпе.

### **Средства**

1. *Организация развивающей среды*, способствующей развитию желания ребенка действовать с предметами, что влияет на формирование координации движений.

2. *Аудио картотека*, подобранная к движениям, для формирования музыкальной памяти, и закреплении привычки двигаться ритмично, красиво.

3. *Работа с родителями* предполагает системное и планомерное взаимодействие триады родитель – ребенок – педагог для развития культуры, здоровья и включает разные формы работы.

4. *Наглядный материал, картинки, схемы, символы*.

5. *Форма проведения итогов*:

- мониторинг по усвоению программных задач по «Оздоровительной степ-аэробике»;
- выступления на утренниках;
- на спортивных праздниках и конкурсах в детском саду.

### **Приемы**

Размещение детей должно быть таким, чтобы они могли сравнивать свои действия с действиями педагога.

1. *Оперативный комментарий и пояснение*, что на какой счет делать, название движения, основные моменты техники, направление и т.д.;

2. в оздоровительной степ-аэробике требования к показу особые – на занятиях используется *преимущественный показ* (повышается моторная плотность занятия), простые по координации движения показывают фронтально (зеркально), а сложные по координации – педагог выполняет спиной к занимающимся;

3. *совместные показ и объяснение* – показ движения, одновременно называя его, комментируя.

4. *симметричное выполнение упражнений* (движения должны выполняться в ту и в другую сторону);

5. для управления группой *используют символы*, принятые в аэробике;

6. *использование функциональной музыки*, которая активизирует внимание за счет изменения ритма и темпа; включение хлопков, щелчков; чередование упражнений.

## **Структура занятия**

### **Время**

### **Содержание**

### **Контроль нагрузки**

**Разминка** (подготовительная часть) 5 мин.

Обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой.

Внешнее проявление, самооценка

**Аэробная часть** (основная часть) 20 мин.

Комбинации из элементов степ-аэробики, новые упражнения или комплекс стилизованных танцевальных движений, в завершение основной части можно включить подвижную игру.

Пульс, дыхание, внешние проявления.

**Заключительная часть 5 мин.**

Упражнения на расслабление, равновесие и растягивание, а так же на гибкость - стретчинг, выполняемых в положении сидя, лёжа, стоя.

Внешние проявления, самооценка

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

**Цель разминки** - подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе. Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. Критерием эффективности разминки является появление первых капель пота. Соответственно, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды, и составлять от 3 - 5 минут.

Средством решения этой задачи является выполнение низкоамплитудных, изолированных движений, производимые в медленном темпе, по принципу "сверху вниз": наклоны головы " 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 **основная аэробная часть**, которая состоит из базовых и простейших основных "шагов" степ - аэробики. Во время аэробного части происходит разучивание "шагов", связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений - прогон. "Шаги" выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику. При этом они могут соединяться в простейшие связки или следовать один за другим по принципу линейной прогрессии. Если аэробная часть разминки достаточно интенсивна, то в организме происходят следующие процессы:

- повышается частота сердечных сокращений;
- повышается частота дыхания
- увеличивается систолический и минутный объём крови;
- перераспределяется кровоток: кровь отливает от внутренних органов и приливает к мышцам;
- усиливается деятельность дыхательных ферментов в мышцах, т.е. повышается способность мышц потреблять кислород.
- повышаются функциональные возможности организма;
- развиваются координационные способности;
- улучшается эмоциональное состояние занимающихся.

Все это способствует увеличению возможности кардиореспираторной системы переносить кислород к мышцам, переходу в процессе разминки к аэробному механизму энергообеспечения организма. Продолжительность основной части 15 – 20 минут.

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

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

Заключительный стретч включает в себя растягивающие упражнения для групп мышц, которые у большинства занимающихся растянуты слабо и могут спровоцировать травму при последующих занятиях.

В отличие от всего занятия, заключительный stretch создается структурно-хореографическим методом и выполняется под выбранное тренером музыкальное произведение лирического характера.

Stretch начинается из положения, лежа на спине, в котором выполняются статические растяжки для мышц ног. Каждое положение фиксируется и удерживается в течение 8-10 секунд, выполняются поочередные подтягивания ног руками к корпусу, как прямых, так и согнутых с фиксацией в конечном положении, разведение ног в стороны и т.д.

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

**В заключительной части** занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. По желанию детей можно провести игру. Это необходимо для создания у занимающихся ощущения законченности занятия. После этого следует поблагодарить детей за занятие. Разработанная методика поможет педагогу строить занятия на основе методов, приемов и принципов, специфических для оздоровительной аэробики в условиях образовательного учреждения, выбирать оптимальную нагрузку.

### **Основные этапы обучения детей степ – аэробики**

Обучение степ – аэробики обусловлено формированием двигательных навыков и проходит на протяжении определенного периода времени. В моей практике я выделяю три этапа обучения:

Этап ознакомления основных движений степ – аэробики;

Этап разучивания основных движений;

Этап совершенствования

**Этап ознакомления основных движений степ – аэробики** на занятии мною решаются следующие задачи: создаю у детей представление об основных базовых упражнениях, заинтересовываю их в сознательном и активном овладении упражнением.

**На этапе разучивания** я ставлю задачи по формированию двигательного умения и дальнейшего его совершенствования вплоть до перехода в навык. В основе формирования умения лежит процесс многократного повторения отдельных движений и двигательного действия в целом.

**На стадии совершенствования** двигательного действия происходит завершение формирования основного варианта выполнения упражнения, и проявляются некоторые признаки двигательного навыка.

### **Техника безопасности**

**для сохранения правильного положения тела во время степ - аэробики:**

- держать плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;
- избегать перенапряжения в коленных суставах;
- избегать излишнего прогиба спины;
- не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом;
- при подъеме или опускании со степ - доски всегда использовать безопасный метод подъема;
- стоя лицом к степ - доске, подниматься, работая ногами, но не спиной;
- держать степ-платформу близко к телу при ее переносе.

### **Основные правила техники выполнения степ-аэробики**

- выполнять шаги в центр степ - доски;
- ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме, а спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
- опускаясь со степ - доски, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину ступни от степ – доски;
- не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног, и не подниматься и не опускаться со степ - доски, стоя к ней спиной;
- делать шаг с легкостью, не ударять по степ - доске ногами.

### **Способы и направления поддержки детской инициативы.**

Некоторые родители чрезмерно увлекают ребенка интеллектуальным развитием: (посещение разнообразных курсов, обучению чтению и письму), не оставляя времени не уделяя должного внимания физической культуре. Именно поэтому возрастает роль детского сада во всестороннем физическом развитии детей, пропаганде спорта и здорового образа жизни. Это побуждает к поиску новых форм и методов нетрадиционного направления работы по физическому воспитанию в детском саду. Как сделать так, чтобы занятия по оздоровительной степ-аэробике стали действительно развивающими, интересными, увлекательными, познавательными?

В учебных пособиях по оздоровительной аэробике для дошкольников достаточно подробно освещена методика организации традиционных тренировочных занятий. Добиться высокого качества освоения движений детьми и большого оздоровительного эффекта на подобных занятиях весьма затруднительно. Педагог вынужден постоянно давать детям указания, невольно вырабатывая у них ориентировку на внешний контроль. Кроме того, постоянные указания, замечания, даже если они вполне обоснованы, снижают положительный настрой детей, создают определенное психологическое напряжение.

Именно поэтому, а также ради того, чтобы все занятия работали на укрепление здоровья ребенка, следует включать нетрадиционные занятия – различные по содержанию, структуре и методике проведения.

В соответствии с ФГОС ДОО каждый дошкольник имеет право на выбор представленных в предметно-развивающей среде пособий, реализацию собственных потребностей и интересов, что расширяет возможности саморазвития и взаиморазвития. Свободный выбор предполагает ответственность ребенка за свой выбор.

В нашей дошкольной образовательной организации в спортивном зале имеется как заводское физкультурное оборудование (мягкие модули, мячи, обручи, шведская стенка, гимнастические наборы и т.д.), так и сделанное своими руками (флажки, султанчики, мешочки с песком, массажеры и т.д.). Использование этого оборудования позволяет разнообразить занятия кружка, проводить их максимально интересно и эффективно.

Выделяются следующие нетрадиционные занятия:

Развивающие занятия имитационные, проблемные - Это игровая по форме новая система физического оздоровления, основанная на ритмических закономерностях музыки, базовых шагах и элементах аэробики, и творческого самовыражения детей. Для более успешного проведения данных занятий необходимо учитывать возрастные особенности детей. С детьми старшего возраста проводить занятия, основанные на гендерных особенностях детей. На этих занятиях дети делятся на «мальчиковую» и «девичью» подгруппы, подбираются определенные двигательные – игровые ситуации, которые способствуют формированию у ребят жизненно важных качеств: у девочек – гибкости, ловкости, пластичности, у мальчиков – силы, выносливости, быстроты.

Стретчинг – гимнастика (гимнастика поз) включает в себя комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания определенных групп мышц.

Совместные занятия оздоровительной аэробикой родителей с детьми.

Нетрадиционные занятия увлекают детей своим разнообразием и доступностью: они с удовольствием приходят на занятие, активно участвуют в играх, перевоплощаются в различных героев, проявляют большую фантазию в соответствии с сюжетами, раскрепощаются, освобождаются от напряжения, позитивно взаимодействуют в среде сверстников. У детей формируется интерес, потребность и осознанное отношение к занятиям оздоровительной аэробикой.

Необходимым условием развитием инициативного поведения является воспитание его в условиях развивающего, не авторитарного общения. Педагогическое общение, основанное на принципах любви, понимания, терпимости и упорядоченности деятельности, станет условием полноценного развития позитивной свободы и самостоятельности ребенка.

### **Планируемые результаты освоения Программы**

1. Целенаправленная работа с использованием степ – платформ позволит достичь следующих результатов:
2. Сформированность навыков правильной осанки.

3. Развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстрота, ловкость, гибкость, координация движений).
4. Сформированность умений ритмически согласованно выполнять степ-шаги под музыку.
5. Воспитание чувства уверенности в себе.

### **Позитивное воздействие степ – платформы**

Занятия степ аэробикой оказывает положительное влияние на организм детей, их развитие с учетом возрастных особенностей, рационально подобранных средств и методик. Позитивное воздействие таких занятий выражается в следующем

1. Профилактика заболеваний сердечно – сосудистой системы.
2. Снижение лишнего веса.
3. Улучшение осанки.
4. Приобретение необходимых двигательных умений и навыков.
5. Развитие двигательной памяти.
6. Укрепление дыхательной системы.
7. Нормализует деятельность вестибулярного аппарата.

№	Содержание занятия	Цели	Литература
<b>сентябрь</b>			
1/2	Комплекс 1. Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения (перестроения в 2 колонны боковым галопом); Аэробные шаги: марш, степ-тачь, степ-лайв. Базовая аэробика: Бейсик-степ (базовый шаг), ви-степ, А-степ, касание. Стретчинг (упражнения для гибкости спины) дуб, вафелька, самолет, лисичка, колобок. Подвижные игры: «Цирковые лошади», «Пингвины на льдине».	Цель: 1. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 2. Учить правильному выполнению степ шагов на стечах (подъём, спуск; подъём с оттягиванием носка). 3. Развивать равновесие, выносливость. 4. Развивать ориентировку в пространстве. 5. Познакомить со степ-дорожкой. 6. Разучить комплекс №1, на степ – платформах.	«Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг». Е.В. Сулим «Детский фитнес» стр. 41.
3/4	Комплекс 2. Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения (перестроения в 2 шеренги); Аэробные шаги: оупен-степ, степ «Кёрл». Базовая аэробика: угол с касанием, захлест, угол с захлестом, колено вверх. Стретчинг (упражнения для гибкости спины) дуб, собачка, самолет, солнышко садится за		«Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг». Е.В. Сулим «Детский фитнес» стр. 44.



	горизонт, колобок. Подвижные игры: «космонавты», «фигуры».		
октябрь			
1/2	Комплекс 3. Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения (перестроения в 2 колонны боковым галопом); Аэробные шаги: марш, степ-тачь, степ-лайв. Базовая аэробика: Бейсик-степ (базовый шаг), ви-степ, А-степ, касание. Стретчинг (упражнения для гибкости спины) дуб, вафелька, самолет, лисичка, колобок. Подвижные игры: «Цирковые лошади», «Пингвины на льдине».	Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 2. Учить правильному выполнению степ шагов на стечах (подъём, спуск; подъём с оттягиванием носка). 3. Развивать равновесие, выносливость. 4. Развивать ориентировку в пространстве. 5. Познакомить со степ-дорожкой. 6. Разучить комплекс №1, № 2 на степ – платформах.	«Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг». Е.В. Сулим «Детский фитнес» стр. 41.
3/4	Комплекс 4. Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения (перестроения в 2 шеренги); Аэробные шаги: оупен-степ, степ «Кёрл». Базовая аэробика: угол с касанием, захлёт, угол с захлестом, колено вверх. Стретчинг (упражнения для гибкости спины) дуб, собачка, самолет, солнышко садится за горизонт, колобок. Подвижные игры: «космонавты», «фигуры».		«Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг». Е.В. Сулим «Детский фитнес» стр. 44.
ноябрь			
1/2	Комплекс5. Объяснение, показ под музыку и без музыки: передвижение в сцеплении (цепочка), построение в круг и в 2 круга в передвижении; Аэробные шаги: греб вайл, шаг страдел. Базовая аэробика: подскок, мах ногой назад. Стретчинг (упражнения для гибкости спины) дуб, журавль, вторая поза воина, кузнечик, фонарик, черепашка. Подвижные игры: зоопарк,	1. Продолжать учить правильному выполнению степ шагов на стечах (подъём, спуск; подъём с оттягиванием носка). 2. Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. 3. Развивать мышечную силу ног. 4. Развивать умение работать в общем темпе. 5. Разучить комплекс, № 3, 4.	«Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг». Е.В. Сулим «Детский фитнес» стр. 48.

	пчелка.		
3/3	<p>Комплекс 6. Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по три (разными способами), повороты с переступанием. Аэробные шаги: кик ап, мамба. Базовая аэробика: повтор - угол с касанием, захлест, угол с захлестом, колени вверх, выучить – кик, мамба. Стретчинг (упражнения для гибкости спины) журавль, вторая поза воина, паучок, кузнечик, матрешка, черепашка. Подвижные игры: зоопарк, пчелка.</p>		«Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг». Е.В. Сулим «Детский фитнес» стр. 51.
<b>декабрь</b>			
1/2	<p>Комплекс 7. Объяснение, показ под музыку и без музыки на закрепление строевые упражнения разученные ранее; Аэробные шаги: дабл степ, рок-степ. Базовая аэробика: выпад назад, выпад в сторону, выпад вперед. Стретчинг (упражнения для гибкости спины) ракета, собачка, цапля, павлин, журавль, черепашка. Подвижные игры: бездомный заяц, перемены предмет.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать обучать основным базовым шагам;</li> <li>2. Учить самостоятельно, изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки;</li> <li>3. развивать мышцы шеи, ног; плавность движений;</li> <li>4. учить правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера</li> <li>5. Разучить комплекс №5, 6 на степ - платформах</li> </ol>	«Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг». Е.В. Сулим «Детский фитнес» стр. 55.
3/4	<p>Комплекс 8. Объяснение, показ под музыку и без музыки строевые упражнения: построение из одной шеренги в несколько, построение в шахматном порядке; Аэробные шаги: дабл степ, рок-степ. Базовая аэробика: выпад назад, выпад в сторону, выпад вперед. Стретчинг (упражнения для гибкости спины) ракета, ручеек, кустик, павлин, журавль, черепашка. Подвижные игры: бездомный заяц, перемены предмет.</p>		«Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг». Е.В. Сулим «Детский фитнес» стр. 59.

январь			
1/2	<p>Комплекс 9.</p> <p>Объяснение, показ под музыку и без музыки построение врассыпную, бег врассыпную, построение в две шеренги напротив друг друга;</p> <p>Аэробные шаги: повтор выученных.</p> <p>Базовая аэробика: повтор выученных.</p> <p>Стретчинг (упражнения для гибкости спины) бабочка, лисичка, кустик, сундучок, морская звезда.</p> <p>Музыкально-ритмическая композиция «Соловей разбойник»</p> <p>Подвижные игры: щука, четыре цапли.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Освоение техники силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления;</li> <li>2. Закрепление базовых шагов.</li> <li>3. Развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч;</li> <li>4. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке</li> <li>5. Развивать умения твердо стоять на степе</li> <li>6. Разучивать комплекс №7, 8 на степ – платформах.</li> </ol>	<p>«Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе и атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг». Е.В. Сулим «Детский фитнес» стр. 64.</p>
3/4	<p>Комплекс 10. Объяснение, показ под музыку и без музыки построение в шеренгу, повороты с переступанием и в прыжках;</p> <p>Аэробные шаги: повторить пройденное.</p> <p>Базовая аэробика: повторить пройденное.</p> <p>Стретчинг (упражнения для гибкости спины) бабочка, кустик, самолет, сундучок, морская звезда.</p> <p>Музыкально-ритмическая композиция «Соловей разбойник»</p> <p>Подвижные игры: щука, четыре цапли.</p>		<p>«Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе и атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг». Е.В. Сулим «Детский фитнес» стр. 70.</p>
февраль			
1/2	<p>Комплекс 11.</p> <p>Объяснение, показ под музыку и без музыки построение в шахматном порядке, бег по кругу и ориентирам («змейкой»);</p> <p>Аэробные шаги: закреплять выученные шаги.</p> <p>Базовая аэробика: закреплять выученные шаги.</p> <p>Стретчинг (упражнения для гибкости спины) ракета, качели, бабочка, паучок, колобок.</p> <p>Музыкально-ритмическая</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. развитие чувства ритма, координации, точности, выразительности исполнения движений, двигательной памяти и произвольного внимания, быстроты реакции, обогащение двигательного опыта;</li> <li>2. освоения упражнений общего воздействия и танцевального характера;</li> <li>3. умение сочетать</li> </ol>	<p>. «Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг». Е.В. Сулим «Детский фитнес» стр. 81.</p>

	композиция «Соловей разбойник» Подвижные игры: подмигалы, снежная перестрелка.	движения с музыкой и словом; 4. учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса. 5. продолжать закреплять степ шаги. 6. совершенствовать точность движений. 7. разучивать комплекс № 11, 12 на степ – платформах.	
3/4	Комплекс12. Объяснение, показ под музыку и без музыки строевые упражнения повторение построения в шахматном порядке, бег по кругу и ориентирам («змейкой»); Аэробные шаги: повторить пройденное. Базовая аэробика: повторить пройденное. Стретчинг (упражнения для гибкости спины) пушка, качели, тигр, паучок, колобок. Музыкально-ритмическая композиция «Соловей разбойник» Подвижные игры: подмигалы, снежная перестрелка.		. «Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг». Е.В. Сулим «Детский фитнес» стр. 85.
март			
1/2	Комплекс13. Объяснение, показ под музыку и без музыки увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперед к центру; Аэробные шаги: закреплять выученные шаги. Базовая аэробика: закреплять выученные шаги. Стретчинг (упражнения для гибкости спины) жеребенок, самолет, волна, ковшик, павлин, колобок. Музыкально-ритмическая композиция «Вместе весело шагать по просторам» Подвижные игры: шуршащая сказка, колобок.	1. изучение комбинаций и упражнений базовой аэробики; 2. совершенствование координации движений и чувства равновесия; 3. умение сочетать движения с музыкой и словом. 4. освоение техники упражнений для развития силы мышц плечевого пояса и спины. 5. поддерживать интерес заниматься аэробикой 6. Совершенствовать разученные шаги. 7. воспитывать любовь к физической культуре. 8. разучивать комплекс № 15, 16 на степ – платформах.	«Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг». Е.В. Сулим «Детский фитнес» стр. 98.
3/4	Комплекс14. Объяснение, показ под музыку и без музыки строевые упражнения: построение в шеренгу, сцеплением за руки, построение врассыпную; Аэробные шаги: повторить пройденное. Базовая аэробика: повторить пройденное.		. «Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг». Е.В.

	Стретчинг (упражнения для гибкости спины) третья поза воина, солнышко садится за горизонт, тигр, кустик, сундучок, колобок. Музыкально-ритмическая композиция «Вместе весело шагать» Подвижные игры: шуршащая сказка, колобок.		Сулим «Детский фитнес» стр. 102.
апрель			
1/2	Комплекс15. Объяснение, показ под музыку и без музыки строевые упражнения: повторение построения в шеренгу, поворотов с переступанием и в прыжках; Аэробные шаги: закреплять выученные шаги. Базовая аэробика: закреплять выученные шаги. Музыкально-ритмическая композиция «Вместе весело шагать по просторам», «Соловей разбойник» Подвижные игры: повторение ранее изученных игр.	1. освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; 2. развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом. 3. учить самостоятельно, изменять движения в соответствии со сменой характера музыки; 4. развивать способность к импровизации. 5. продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. 6. закреплять разученное, повторение комплексов	
3/4	Комплекс16. Объяснение, показ под музыку и без музыки строевые упражнения: повторение ранее изученных перестроений; Аэробные шаги: закреплять выученные шаги. Базовая аэробика: закреплять выученные шаги. Музыкально-ритмическая композиция «Вместе весело шагать по просторам», «Соловей разбойник» Подвижные игры: повторение ранее изученных игр.		
май			
1/2	Комплекс17.	1. Освоение упражнений	

	<p>Объяснение, показ под музыку и без музыки строевые упражнения: повторение построения в шеренгу, поворотов с переступанием и в прыжках;</p> <p>Аэробные шаги: закреплять выученные шаги.</p> <p>Базовая аэробика: закреплять выученные шаги.</p> <p>Музыкально-ритмическая композиция «Вместе весело шагать по просторам», «Соловей разбойник»</p> <p>Подвижные игры: повторение ранее изученных игр.</p>	<p>общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами;</p> <p>2. Развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом.</p> <p>3. Учить выражать различные эмоции;</p> <p>4. Развивать способность к импровизации.</p>	
3/4	<p>Комплекс 18.</p> <p>Физкультурный досуг «В гостях у сказки»</p>	<p>5. Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов</p> <p>6. Продолжать развивать мышечную силу ног.</p>	

**месяц**

**Задачи**

**Содержание занятий**

**Октябрь**

1. Развивать умение работать в общем темпе.

2. Упражнять в интенсивных упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера.

3. Развивать выносливость, равновесие, гибкость.

4. Укреплять дыхательную систему.

5. Развивать уверенность в себе, совершенствование защитных сил организма.

6. Разучить комплекс № 1, 2 на степ - платформах.

**1-2 занятие.**

**Комплекс 1.** «Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг». *Е.В. Сулим «Детский фитнес» стр. 107.*

**Объяснение, показ под музыку и без музыки:** строевые упражнения (перестроения в 2 круга боковым галопом);

**Аэробные шаги:** повторить марш, степ-тачь, степ-лайв.

**Базовая аэробика:** повторить Бейсик-степ (базовый шаг), ви-степ, А-степ, касание.

**Стретчинг (упражнения для гибкости спины) звезда, пушка, паучок, замок, жучок.**

**Подвижные игры:** «лиса и тушканчик», «Перемени предмет».

**3-4 занятие.**

**Комплекс 2.** «Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг». *Е.В. Сулим «Детский фитнес» стр. 112.*

**Объяснение, показ под музыку и без музыки:** строевые упражнения (перестроения в 2 шеренги);

**Аэробные шаги:** повторить оупен-степ, степ «Кёрл».

**Базовая аэробика:** повторить угол с касанием, захлест, угол с захлестом, колено вверх.

**Стретчинг (упражнения для гибкости спины) поза воина, качели, кузнечик, тигр, верблюд, черепашка.**

**Подвижные игры:** «лиса и тушканчик», «Перемени предмет».

### **Ноябрь**

1. Освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений;

2. Совершенствование координации движений и чувства равновесия;

3. Умение сочетать движения с музыкой и словом.

4. Упражнять в танцевальных движениях;

5. Закреплять правильное выполнение степ шагов на ступах (подъём, спуск; подъём с оттягиванием носка)

6. Закреплять упражнения с различным подходом к платформе.

7. Закреплять умение работать в общем темпе

8. Разучить комплекс № 3, 4 на степ - платформах.

#### **1-2 занятие.**

**Комплекс 3.** «Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг». *Е.В. Сулим «Детский фитнес» стр. 117.*

**Объяснение, показ под музыку и без музыки:** передвижение в сцеплении (цепочка), построение в круг и в 2 круга в передвижении;

**Аэробные шаги:** повторить греб вайл, шаг страдел.

**Базовая аэробика:** повторить подскок, мах ногой назад.

**Стретчинг (упражнения для гибкости спины) вторая поза воина, лебедь, кустик, русалочка, фонарик, гора, жучок.**

**Подвижные игры:** зоопарк, пчелка.

#### **3-4 занятие.**

**Комплекс 4.** «Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг». *Е.В. Сулим «Детский фитнес» стр. 51.*

**Объяснение, показ под музыку и без музыки:** строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по три (разными способами), повороты с переступанием;

**Аэробные шаги:** повторить кнп ап, мамба.

**Базовая аэробика:** повтор - угол с касанием, захлест, угол с захлестом, колено вверх, – кик, мамба.

**Стретчинг (упражнения для гибкости спины) ласточка, лебедь, качели, русалочка, пенек, жучок.**

**Подвижные игры:** зоопарк, пчелка.

### **Декабрь**

1. Учить самостоятельно, изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки;

2. Развивать мышцы шеи, ног; плавность движений;

3. Учить правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера;

4. Закреплять разученные упражнения с добавлением рук.
5. Развивать выносливость, равновесие, гибкость.
6. Укреплять дыхательную систему.
7. Развивать уверенность в себе.
8. Разучить комплекс № 5,6 на степ - платформах

#### **1-2 занятие.**

**Комплекс 5.** «Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг». *Е.В. Сулим «Детский фитнес» стр. 126.*

**Объяснение, показ под музыку и без музыки** строевые упражнения: построение из одной шеренги в несколько, построение в шахматном порядке;

**Аэробные шаги:** повторить дабл степ, рок-степ.

**Базовая аэробика:** повторить выпад назад, выпад в сторону, выпад вперед.

**Стретчинг (упражнения для гибкости спины)** ласточка, месяц, русалочка, скамейка, жираф, колобок.

**Подвижные игры:** бездомный заяц, перемены предмет.

#### **3-4 занятие.**

**Комплекс 6.** «Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг». *Е.В. Сулим «Детский фитнес» стр. 130.*

**Объяснение, показ под музыку и без музыки** на закрепление строевые упражнения разученные ранее;

**Аэробные шаги:** дабл степ, рок-степ.

**Базовая аэробика:** выпад назад, выпад в сторону, выпад вперед.

**Стретчинг (упражнения для гибкости спины)** месяц, скамейка, бабочка полетела, жираф, окошко, колобок.

**Подвижные игры:** бездомный заяц, перемены предмет.

#### **Январь**

1. Учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса;
2. Развивать чувства ритма, координации движений, артистичности
3. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук.
4. Закрепление шага с подъемом на платформу.
5. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке
6. Развивать умения твердо стоять на степе
7. Разучивать комплекс № 7,8 на степ – платформах.

#### **1-2 занятие.**

**Комплекс 7.** «Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг». *Е.В. Сулим «Детский фитнес» стр. 135.*

**Объяснение, показ под музыку и без музыки** строевые упражнения: построение в рассыпную, бег в рассыпную, построение в две шеренги напротив друг друга;

**Аэробные шаги:** повтор выученных.

**Базовая аэробика:** повтор выученных.



**Стретчинг (упражнения для гибкости спины) ручей, маленькая елочка, кузнечик, замок, фонарик, червячок.**

**Музыкально-ритмическая композиция «Соловей разбойник»**

**Подвижные игры:** шука, четыре цапли.

**3-4 занятие.**

**Комплекс 8.** «Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг». *Е.В. Сулим «Детский фитнес» стр. 141.*

**Объяснение, показ под музыку и без музыки строевые упражнения:** построение в шеренгу, повороты с переступанием и в прыжках;

**Аэробные шаги:** повторить пройденное.

**Базовая аэробика:** повторить пройденное.

**Стретчинг (упражнения для гибкости спины) ручеек, смешной клоун, пенек, замок, пирожок, червячок.**

**Музыкально-ритмическая композиция «Соловей разбойник»**

**Подвижные игры:** шука, четыре цапли.

**Февраль**

1. Развитие чувства ритма, координации, точности, выразительности исполнения движений, двигательной памяти и произвольного внимания, быстроты реакции, обогащение двигательного опыта;

2. Закреплять ранее изученные шаги.

3. Развивать выносливость, гибкость.

4. Разучивать комплекс № 11, 12 на степ – платформах

**1-2 занятие.**

**Комплекс 11.** «Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча и стретчинг». *Е.В. Сулим «Детский фитнес» стр. 153.*

**Объяснение, показ под музыку и без музыки построение в шахматном порядке, бег по кругу и ориентирам («змейкой»);**

**Аэробные шаги:** закреплять выученные шаги.

**Базовая аэробика:** закреплять выученные шаги.

**Стретчинг (упражнения для гибкости спины) карусель, верблюд, саранча, матрешка, ручей, экскаватор, самолет взлетает, бабочка расправляет крылья, цапля машет крыльями, черепашка.**

**Музыкально-ритмическая композиция «Кадриль»**

**Подвижные игры:** подмигалы, снежная перестрелка.

**3-4 занятие.**

**Комплекс 12.** «Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг». *Е.В. Сулим «Детский фитнес» стр.158.*

**Объяснение, показ под музыку и без музыки строевые упражнения:** увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперед к центру;

**Аэробные шаги:** повторить пройденное.

**Базовая аэробика:** повторить пройденное.

**Стретчинг (упражнения для гибкости спины) карусель, саранча, самолет взлетает, бабочка расправляет крылья, сложный замок, морская звезда.**

## **Музыкально-ритмическая композиция «Кадриль»**

**Подвижные игры:** подмигалы, снежная перестрелка.

### **Март**

1. Освоение техники основных базовых танцевальных шагов;
2. Учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки;
3. Развивать чувства ритма, координации движений, образного мышления.
4. Поддерживать интерес заниматься аэробикой.
5. Совершенствовать разученные шаги.
6. Воспитывать любовь к физкультуре.
7. Развивать ориентировку в пространстве.
8. Разучивание связок из нескольких шагов.
9. Разучивать комплекс №15, 16 на степ платформе.

### **1-2 занятие.**

**Комплекс 15.** «Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг». *Е.В. Сулим «Детский фитнес» стр. 163.*

**Объяснение, показ под музыку и без музыки** строевые упражнения построение в шеренгу, сцеплением за руки;

**Аэробные шаги:** закреплять выученные шаги.

**Базовая аэробика:** закреплять выученные шаги.

**Стретчинг (упражнения для гибкости спины)** ракета, жеребенок, качели, лебедь, ручеек, русалочка, колобок.

**Музыкально-ритмическая композиция** «Вместе весело шагать по просторам»

**Подвижные игры:** шуршащая сказка, колобок.

### **3-4 занятие.**

**Комплекс 16.** «Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг». *Е.В. Сулим «Детский фитнес» стр. 167.*

**Объяснение, показ под музыку и без музыки** строевые упражнения: построение в шеренгу, повороты переступанием и в прыжках.

**Аэробные шаги:** повторить пройденное.

**Базовая аэробика:** повторить пройденное.

**Стретчинг (упражнения для гибкости спины)** третья поза воина, ласточка, солнышко садится за горизонт, тигр, русалочка, колобок.

**Музыкально-ритмическая композиция** «Вместе весело шагать»

**Подвижные игры:** шуршащая сказка, колобок.

### **Апрель**

1. Освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами;
2. Развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом.
3. Учить выражать различные эмоции;
4. Развивать способность к импровизации.
5. Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов
6. Продолжать развивать мышечную силу ног.

### **1-2 занятие.**

**Объяснение, показ под музыку и без музыки строевые упражнения:** построение в шеренгу, сцеплением за руки, построение в рассыпную.

**Аэробные шаги:** закреплять выученные шаги.

**Базовая аэробика:** закреплять выученные шаги.

**Музыкально-ритмическая композиция «Кукла»**

**Подвижные игры:** повторение ранее изученных игр.

### **3 занятие.**

**Объяснение, показ под музыку и без музыки строевые упражнения:** повторение построения в шеренгу, поворотов с переступанием и в прыжках;

**Аэробные шаги:** закреплять выученные шаги.

**Базовая аэробика:** закреплять выученные шаги.

**Музыкально-ритмическая композиция «Кукла»**

**Подвижные игры:** повторение ранее изученных игр.

### **4 занятие.**

**Физкультурный досуг «Радуга здоровья»**

**Планирование основных видов движений с использованием степ – платформ.**

**(1 год обучения)**

**Октябрь-ноябрь**

**декабрь - январь**

**Февраль - март**

**Апрель**

**Равновесие**

Стоять на двух ногах на степе, закрыть глаза.

Стоять на степе на двух ногах, подниматься на носки и опускаться на всю стопу.

С предметом на голове встать на степ, сойти со степа.

Стоять на степе на одной ноге (считая до 3-5) чередовать правую и левую ногу.

Стоять на степе на одной ноге, вторая отведена назад

**Прыжки**

Напрыгивание на степ, спрыгивание со степа вперед.

Напрыгивание на степ, спрыгивание за линию на расстоянии 30 – 40 см.

Напрыгивание на степ и спрыгивание за отмеченную линию с поворотом кругом.

**Ходьба**

Ходьба между степами «змейкой»

Ходьба по степам.

Ходьба, перешагивая степы.

**Бег**

Бег «змейкой» между степами.

Бег вокруг степов, по сигналу встать на степ.

**Планирование основных видов движений с использованием степ – платформ.**

**(2 год обучения).**

**Октябрь-ноябрь**

**декабрь - январь**

**Февраль - март**

**Апрель**

**Равновесие**

Стоять на двух ногах на степе, закрыть глаза.

Стоять на степе на одной ноге, закрыв глаза.

С предметом на голове встать на степ, оторвать одну ногу от степа, сойти со степа

Стоя на степе прыгнуть вверх и мягко приземлиться на степ.

**Прыжки**

Напрыгивание на степ, спрыгивание в обруч на полу на расстоянии 30 – 40 см.

Напрыгивание на степ, спрыгивание за линию на расстоянии 40 – 50 см.

Спрыгивание со степа из положения спиной вперед.

Спрыгивание со степа из положения, стоя спиной вперед с поворотом на 180

**Школа мяча**

Отбивание мяча в ходьбе «змейкой» огибая степа одной (двумя) руками.

Бросать и ловить мяч парами, стоя на степах.

**Ходьба**

Ходьба с перешагиванием через степы

Ходьба по степам. Расстояние между степами 20 см.

Ходьба «змейкой» между степами с разными заданиями для рук, ног

**Бег**

Бег «змейкой» по сигналу встать на степ

Бег между степами по сигналу встать на степ, приняв заданную позу

**Материально – технические (пространственные) условия организации физической культуры**

Степ-платформа на каждого ребёнка

Музыкальное сопровождение

Спортивная форма

Атрибуты для сюжетных номеров

**Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды физкультурного зала.**

Среда развития ребенка – это пространство его жизнедеятельности. Это те условия, в которых протекает его жизнь в дошкольном учреждении. Эти условия

следует рассматривать как фундамент, на котором закладывается строительство личности ребенка.

Развивающая предметная среда – это система материальных объектов деятельности ребенка, функционально моделирующая содержание его духовного и физического развития. Она должна объективно – через свое содержание и свойства – создавать условия для творческой деятельности каждого ребенка, служить целям актуального физического и психического развития и совершенствования, обеспечивать зону ближайшего развития и его перспективу.

Окружающая ребенка среда должна обеспечивать ему физическое, умственное, эстетическое, нравственное, т.е. разностороннее развитие и воспитание.

Для полноценного физического развития детей, по оздоровительной степ-аэробике созданы определенные условия. Среда наполнена разнообразными пособиями, в том числе и изготовленные своими руками. Всё это повышает интерес детей к занятиям, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий, позволяет организовывать различные виды образовательных событий в помещении.

Гимнастическая скамья – 2 шт.

Гимнастические стенки – 2 шт.

Мешочки для метания – 10 шт.

Флажки разноцветные – 10 шт.

Мячи резиновые ( большого диаметра) – 10 шт.

Мячи резиновые (среднего диаметра) – 10 шт

Мячи резиновые (малого диаметра) – 10 шт

Массажные дорожки – 6 шт.

Обруч пластмассовый - 10 шт.

Мат гимнастический -2 шт.

Палка гимнастическая (длина 100 см) – 10 шт.

Гантели – 10 шт.

Канат – 1 шт.

Султанчики – 10 шт.

Кегли – 10 шт.

Бубен – 1 шт

Дуга для подлезания – 2 шт.

Доска ребристой поверхностью – 1 шт.

Свисток – 1 шт.

**Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов**

### **Программы**

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае). В проведении мониторинга участвуют педагоги, инструктор по ФК. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

**Форма проведения мониторинга** преимущественно представляет собой наблюдение за активностью ребенка в различные периоды пребывания в

дошкольном учреждении, анализ продуктов детской деятельности и специальные педагогические пробы, организуемые педагогом.

Мониторинг детского развития включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей: познавательных, коммуникативных и регуляторных. Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, критериальных диагностических методик и тестовых методов. 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.

### **1. Ребенок должен знать:**

что такое степ-аэробика;

правила безопасного поведения при выполнении упражнений с использованием спортивных снарядов, при выполнении гимнастических упражнений, при взаимодействии с другими детьми;

большой объем разнообразных композиций и отдельных видов движений;

упражнения, способствующие поддержанию правильной осанки и расслаблению позвоночника.

### **2. Должен уметь:**

изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения;

точно и правильно выполнять упражнения, состоящие из разнонаправленных движений для рук и ног, сложные циклические виды движений;

самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций; выразительно исполнять движения под музыку;

находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки;

выполнять танцевальные шаги и базовые шаги степ-аэробики;

согласовывать свои действия со сверстниками при выполнении упражнений в парах, в подгруппах;

передавать свой опыт младшим, организовать игровое общение с другими детьми.

**Эффективность усвоения программы** оценивается по уровню сформированности умений выполнять основные элементы (базовые шаги):  
Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе:

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

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

3 балла – выполнение движений самостоятельно, по объяснению, движения четкие, уверенные. В результате подсчета среднего балла ребенок выходит на освоение программы на определенном уровне:

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

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

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

### **Оценка уровня физической подготовленности детей 5 - 7 лет**

#### **Диагностические методики**

#### **I. Равновесие**

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

#### **2.Упражнение «Ровная дорожка»**

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

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

**пол**

**5**

**6**

**7**

**мальчики**

**8,7 - 12**

**12,1 – 25,0**

**25,1 – 30,2**

**девочки**

**7,3 – 10,6**

**10,7 – 23,7**

**23,8 - 30**

#### **II.Гибкость.**

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**

### **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.

#### **Знание базовых шагов.**

*Высокий* – свободно воспроизводит базовые шаги.

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

*Низкий* – затрудняется в выполнении базовых шагов.

### **Быстрота**

**пол**

**5**

**6**

**7**

**30 м/с**

**старта**

**со**

**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

## Список литературы

1. Примерная образовательная программа дошкольного образования «Детство» / В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н. А. Ноткина. СПб.: Детство - Пресс, 2014.
2. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Е.В. Сулим. М.:ТЦ Сфера, 2015. – 224 с.
3. Степ-аэробика для дошкольников. Кузина И. // Дошкольное образование, 2008г.
4. «Степ-аэробика не просто мода». Кузина И. // Обруч 2005г.
5. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г.
6. «Степ-данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
7. Степ-аэробика для часто болеющих детей. Щербакова С.Н. /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 3. 2014г.
8. Занятия по физической культуре в детском саду: «Игровой стретчинг» Е. В. Сулим. М.: ТЦ Сфера, 2012. – 112 с. – (Растим детей здоровыми).

### *Приложение 1*

#### **Особенности осуществления ОП**

#### ***Программный материал для практических занятий.***

#### **Название основных шагов для разминки**

#### **Профессиональные термины**

#### **Термины для детей**

**Марш** – шаги на месте

**Степ-тачь** - на 1– шаг правой ногой в правую сторону;

2– левую ногу приставить к правой ноге на носок (точка);

3- шаг левой ногой в левую сторону;

4- правую ногу приставить к левой ноге на носок (точка).

**Степ-лайв** - 1- шаг правой ногой в правую сторону; 2- левую ногу

приставить к правой ноге; 3- шаг правой ногой в правую сторону;

4- левую ногу приставить к правой ноге на носок (точка); 5- шаг левой ногой в левую сторону; 6- правую ногу приставить к левой ноге;

7- шаг левой ногой в левую сторону;

8- правую ногу приставить к левой ноге на носок (точка).

**Опен степ** - И.П.- ноги врозь; 1-полуприсед; 2-выпрямляя ноги, слегка наклон туловища вправо, левую ногу ставить на носок;

3-полуприсед;

4- выпрямляя ноги, слегка наклон туловища влево, правую ногу на носок.

**Степ «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.

**Греб вайл** - 1- шаг правой ногой в правую сторону; 2- левую ногу приставляя к правой ноге накрест назад; 3- шаг правой ногой в правую сторону; 4- левую ногу приставить к правой ноге на носок (точка); 5- шаг левой ногой в левую сторону; 6- правую ногу приставляя к левой ноге накрест назад; 7- шаг левой ногой в левую сторону; 8- правую ногу приставить к левой ноге на носок (точка).

**Шаг страдел** (шаги делаются по одной линии в сторону):

И.П.- ноги вместе. 1- шаг правой ногой в правую сторону;

2- шаг левой ногой в левую сторону;

3- правой ногой вернуться в и.п.;

4- левой ногой вернуться в и.п.

**Кни ап-** Ходьба на месте с высоким подниманием коленей;

1- поднять правое колено вверх, носок тянуть вниз;

2 – опустить ногу на пол; 3-4- то же поднимая вверх левое колено.

**Мамба** - И.П.- ноги вместе, левая нога стоит на месте.

1-шаг правой ногой вперёд;

2-шаг левой ногой на месте;

3-шаг правой ногой назад;

4- шаг левой ногой на месте.

То же с левой ногой.

**Дабле степ-** два приставных шага прыжками, завершая скрестным шагом;

1- шаг правой ногой в правую сторону; 2- левую ногу приставить к правой ноге; 3- шаг правой ногой в правую сторону; 4- левую ногу приставляя к правой ноге назад накрест; 5- шаг левой ногой в левую сторону; 6- правую ногу приставить к левой ноге; 7- шаг левой ногой в левую сторону; 8- правую ногу приставляя к левой ноге назад накрест.

**Рок-степ** - два приставных шага прыжками, в конце мамба

1- шаг правой ногой в правую сторону; 2- левую ногу приставить к правой ноге; 3- шаг правой ногой в правую сторону; 4- левую ногу приставляя к правой ноге;

5- шаг левой ногой назад накрест;

6- шаг правой ногой на месте; 7- шаг левой ногой вперёд; 8- шаг правой ногой на месте.

**Название основных шагов в основной части**

**Основные шаги на степах**

**Название шагов детям**

**Базовый шаг.** И.П.- о.с.

1. встать на степ правой ногой;

2- приставить к ней левую.

3-опустите правую ногу на пол;

4- левую ногу.

То же с левой ноги.

**V- степ (ви – степ)** шаги врозь-врозь, вместе-вместе.

И.П. – о.с.

1-поставить правую ногу, на правый край степа;

2-встать на степ левой ногой, на левый край степа;

3-опустить со степа правую ногу в и.п.;

4-опустить со степа левую ногу в и.п.

**A – степ.**

Шаги вместе-вместе, врозь-врозь.

И.П.- ноги врозь.

1-поставить правую ногу, на степ;

2-встать на степ левой ногой, ноги вместе;

3-опустить со степа правую ногу в и.п.;

4-опустить со степа левую ногу в и.п.

**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.

**Захлёт.**

И.П.- о.с.

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

2-левую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодич «захлёт»;

3-разогнуть левую ногу поставить на пол; 4-опустить со степа правую ногу; 5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;

6-правую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодич «захлёт»;

7-разогнуть правую ногу поставить на пол;

8-опустить со степа левую ногу.

### **Угол с захлестом**

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

2-левую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодич «захлест»;

3- с боку от степа на пол поставить левую ногу;

4- правую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодич «захлест»;

5-встать на степ правой ногой;

6- левую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодич «захлест»;

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.

### **Колено вверх**

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

### **Подскок**

И.П.- о.с. Угол с подниманием колена вверх и подскок

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

2-левую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх, подскок;

3-разогнуть левую ногу и поставить на пол с боку от степа;

4- правую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх, подскок; 5-встать на степ правой ногой, на правый край степа;

6- левую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх, подскок;

7-разогнуть левую ногу и поставить на пол, в и.п.;

8-опустить на пол правую ногу, в и.п.

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

### **Мах ногой назад.**

И.П.- о.с.

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

2-мах левой ногой назад, руки поднять вверх, прогнуться назад;

3-на пол поставить левую ногу;

4-опустить на пол правую ногу;

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

6-мах правой ногой назад, руки поднять вверх, прогнуться назад;

7-на пол поставить правую ногу;

8-опустить на пол левую ногу.

**Кик.** Мах ноги вперёд.

И.П.- то же.

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

2-левой ногой «кик» мах вперёд;

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 «кик» мах вперёд;

7- на пол поставить правую ногу;

8-опустить на пол левую ногу.

**«Мамба».**

И.П. – о.с. Левая нога стоит на месте.

1-шаг правой ногой вперёд на степ;

2-шаг левой ногой на месте;

3-шаг правой ногой назад спуститься со степа;

4- шаг левой ногой на месте.

Затем, то же, только правая нога стоит на месте, движения левой ногой.

**Выпад назад.**

И.П.- стоя на степе, руки вниз.

1-опустить на пол назад правую ногу, на всю ступню, руки согнуть в локтях вверх; 2-вернуться в и.п.;

3-4- то же опуская левую ногу.

**Выпад в сторону.**

И.П.- стоя на степе, руки вниз.

1- выпад правой ногой в правую сторону, встать на пол, руки в стороны; 2- вернуться в и.п.;

3- выпад левой ногой в левую сторону, встать на пол, руки в стороны; 4- вернуться в и.п.

**Выпад вперёд.**

И.П.- стоя на степе, руки согнуты в локтях перед грудью.

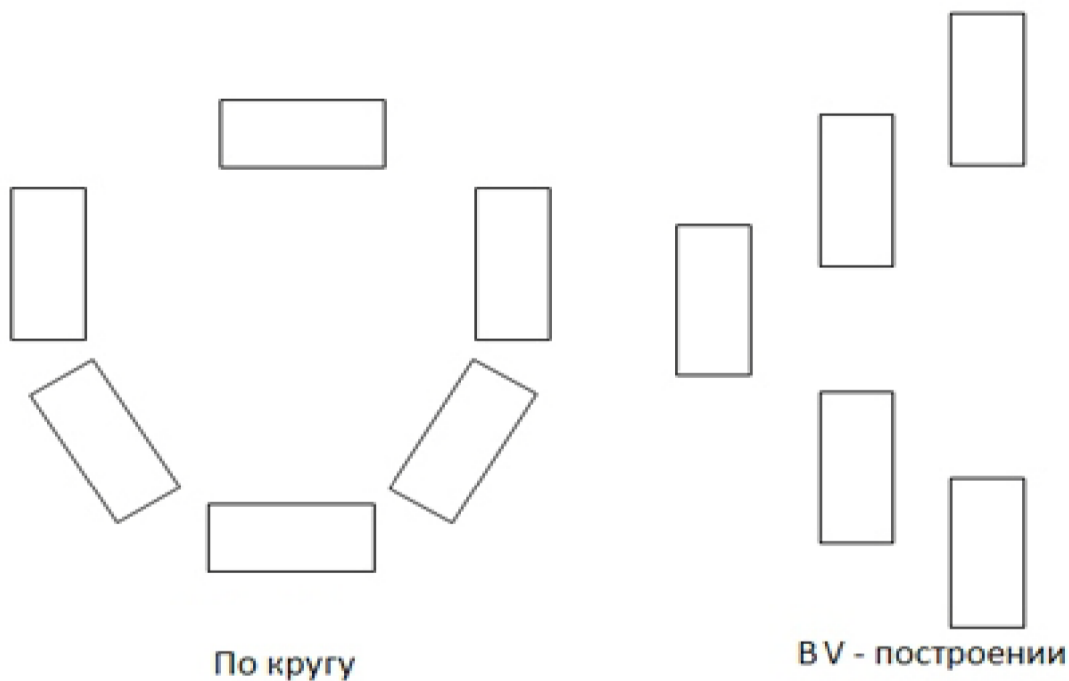
1- опустить на пол вперёд правую ногу сделать выпад, руки в стороны;

2-вернуться в и.п.;

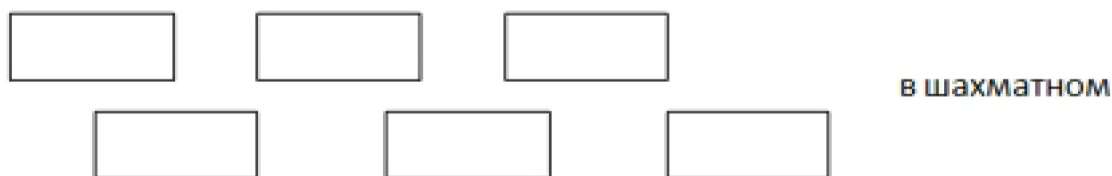
3-4-то же опуская левую ногу.

**Приложение 2**

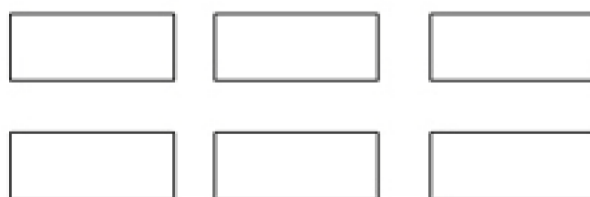
**Расположение платформ на занятиях по степ – аэробике.**



По одной



С небольшим расстоянием



### **Приложение 3**

#### **Силовой комплекс и упражнения на растяжку**

##### **Упражнение 1. Отжимание**

Встаньте на колени лицом к ступе, обопритесь об него руками, сделайте 12-15 отжиманий, упражнение повторите три раза.

##### **Упражнение 2. Отжимание, используя трицепсы**

Сядьте на степ, ягодичы свесьте с него, обопритесь об пол руками, ладони держите параллельно. Не следует давать усилия на ноги, работаем только с помощью мышц рук. Начните отжимания - 12-15 повторений по три подхода.

### **Упражнения 3**

Это упражнение растягивает мышцы бедер. Встаньте лицом к скамейке, левая нога ставится на скамейку согнутая в колене, на нее переносится тяжесть тела. Попробуйте выпрямить ногу, правую при этом сгибайте и подтягивайте вверх, опускайте ее вниз. Левую ногу спустите со ступа. Поменяйте ногу. С каждой стороны повторите упражнение 3-4 раза.

### **Упражнение 4. Выпады на ступ**

Встаньте лицом к ступ-платформе. Правую ногу поставьте на нее, делайте выпады на нее, при этом нога, которая остается на полу, ставится на носок, следите, чтобы колено ноги, которая стоит на ступе не выходило за кончики пальцев. Делайте по 20 выпадов каждой ногой.

### **Упражнение 5. Выпады со ступа**

Встаньте на ступ. Упражнение делается как предыдущее, только выпады осуществляются ногой на пол. Повторяем по 20 раз с каждой ногой.

### **Упражнение 6. Скручивание с сопротивлением**

Для начала необходимо отрегулировать ступ. С одного узкого края нужно поставить его на третий уровень, а с противоположного на первый. Ложитесь на спину на платформу так, чтобы голова была ниже ягодич. Ноги нужно поставить на платформу, напрягая мышцы брюшного пресса, делайте подъемы верхней части туловища 20 раз медленно, затем 10 раз быстро. Повторите 3 раза. Затем сделайте в том же режиме боковые скручивания, направляя вначале правое плечо к левому колену, а затем левой плечо к правому колену. Для каждой стороны нужно сделать три подхода по 20 быстрых и 10 медленных подъемов. Поменяйте положение, теперь подтягивайте колени к груди 20 раз быстро и 10 раз медленно, три раза.

### **Приложение 4**

**Комплексы степ-аэробики оздоровительно-тренирующей направленности для старших дошкольников**

#### **Комплекс № 1**

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



### ***Подготовительная часть***

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

### ***Основная часть***

1. Ходьба на степе, руками рисуя поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ — со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочередно вдоль туловища.  
(1 и 2 повторить три раза.)
3. Приставной шаг на степе вправо-влево, прямые руки, поднимая одновременно вперед-вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо-влево с полуприседанием (шаг — присесть); кисти рук, согнутые в локтях, — к плечам, вниз.
5. Ходьба на степе, высоко поднимая колено, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степ — со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной.  
(3, 4, 5 и 6 повторить 3 раза.)
7. Бег на месте на полу.
8. Легкий бег на степе.
9. Бег вокруг степа.
10. Бег врассыпную.
- (7, 8, 9 и 10 повторить 3 раза.)
11. Обычная ходьба на степе.
12. Ходьба на носках вокруг степа, поочередно поднимая плечи.
13. Шаг в сторону со степа на степ.
14. Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.
15. Шаг в сторону со степа на степ.
16. «Крест». Шаг со степа — вперед; со степа — назад; со степа — вправо; со степа — влево; руки на поясе.
17. То же, выполняя танцевальные движения руками.
18. Упражнение на дыхание.
19. Обычная ходьба на степе.
20. Шаг со степа на степ, руки вверх, к плечам.
21. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.
22. Ходьба врассыпную с хлопками над головой.
23. Шаг на степ со степа.
24. Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.





25. Мах прямой ногой вверх-вперед (по 8 раз).
26. Ходьба змейкой вокруг степов (2—3 круга).
27. Мах прямой ногой вверх-вперед, руки на поясе (по 8 раз).
28. Бег змейкой вокруг степов.
29. Подвижная игра «Цирковые лошадки».

Круг из степов — это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затем на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло», степов должно быть на 2—3 меньше количества детей). Игра повторяется 3 раза.

Дети убирают степы в определенное место и берут по коврику, которые раскладывают по кругу и садятся на них.

30. Упражнения на расслабление и дыхание.

### **Комплекс № 2**

Степы расположены в хаотичном порядке.

#### **Подготовительная часть**

1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.
2. Шаг на степ — со степа, бодро работая руками.
3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди и сзади.
4. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону.)
5. «Крест». (Повторить 2 раза.)

#### **Основная часть**

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой — по левому плечу.
2. Шаг со степа в сторону, чередуется с приседанием, поднимая руки вперед.
3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.
5. Ходьба в рассыпную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения. (Повторить 2 раза.)

6. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.
7. И.п. — то же. Взмахнув руками вперед, быстро встать, вернуться в исходное положение.
8. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в исходное положение.
9. Ходьба на степе, бодро работая руками.
10. Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении.
11. Кружение на степе, руки в стороны, в одну и другую стороны.
12. Повторить № 10.
13. Кружение с закрытыми глазами.
14. Шаг на степ — со степа.
15. Бег врассыпную с выполнением заданий для рук.
16. Повторить № 1.
17. Легкий бег на степе чередуется с ходьбой 2 раза.
18. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение.
19. Шаг на степ — со степа.
20. Повторить № 18 в другую сторону.
21. Ходьба на степе.
22. Подвижная игра «Физкульт-ура!».

Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны площадки. На одной стороне на один степ меньше. Сами становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне — финиш. Ребята говорят:

«Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим,

Спорт — помощник!

Спорт — здоровье!

Спорт — игра!

Физкульт-ура!»

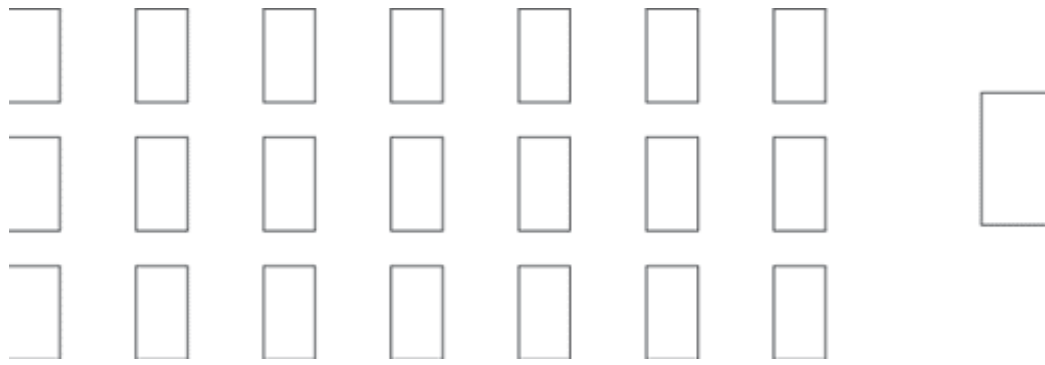
С окончанием слов дети бегут наперегонки к финишу. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занял степ. (Игру повторить 3 раза.)

23. Игры и упражнения на релаксацию.



Комплексы для утренней гимнастики на степах можно составлять, используя вышеуказанные упражнения. Например, комплекс утренней гимнастики на степах (для старших дошкольников).

Степы раскладываются в три ряда



*1-я часть.*

Ходьба и бег в колонне по одному вокруг степов.

Ходьба и бег змейкой вокруг степов. Ходьба с перешагиванием через степы.

Перестроение тройками к степам.

*2-я часть.*

1. И.п.: стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди и сзади (10 раз).

2. И.п.: о.с., шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево. (По 5 раз.)

3. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (10—12 раз).

4. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (10—12 раз).

5. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (помогать себе руками).

6. И.п.: о.с. на степе, взмахивать прямой ногой вперед, делать под ногой хлопок (10—12 раз).

7. Прыжки обычные на степе чередуются с ходьбой 2 раза.

***Комплекс № 3***

В хорошо проветренном зале на полу в три ряда разложены степ-доски. (Дети занимаются босиком, в облегченной одежде.)

***Подготовительная часть (1-й музыкальный отрезок)***

1. Наклон головы вправо-влево.

2. Поднимание плеч вверх-вниз.

3. Ходьба обычная на месте на степе.

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

5. Приставной шаг назад.

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

7. Приставной шаг вперед-назад; вправо-влево.

8. Ногу назад, за степ-доску — руки вверх, вернуться в и.п.

9. Выпад ногой вперед, руки в стороны.

***Основная часть (2-й музыкальный отрезок)***

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 степ-доски; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на степ-доске с полуприседанием (упражнения повторить два раза).

***(3-й музыкальный отрезок)***

7. Поворот вправо (влево), ногу назад за степ-доску, руки в стороны; вернуться в и.п.
8. Стоя на полу перед степ-доской, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко вверх; вернуться в и.п.
9. И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п. (упражнения повторить два раза).
10. Выпады ногой вправо; влево; назад, стоя на степ-доске.

***(4-й музыкальный отрезок)***

11. «Покачивания».
12. Беговые упражнения.
13. Полуприседания с круговыми движениями руками.
14. Беговые упражнения.

***(5-й музыкальный отрезок)***

15. Прыжковые упражнения.
16. Кружение на степ-доске в правую и левую стороны вокруг себя, руки в стороны.
17. Прыжковые упражнения.
18. Ходьба вокруг степ-доски на полусогнутых ногах, руки на поясе.
19. Ногу вперед, за степ-доску, руки резко в стороны; вернуться в и.п.

***(6-й музыкальный отрезок)***

20. Ходьба обычная на месте.
21. Шаг вперед; шаг назад; ноги ставить широко.
22. Перестроение со ступнями в круг. Ходьба на ступнях на месте.
23. Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.
24. И.п. то же; четыре шага вперед-назад.
25. Упражнения на восстановление дыхания. (Длительность занятия 30—35 мин.)

**Комплекс с мячами малого диаметра для детей подготовительной к школе группы**

***1-й музыкальный отрезок. Вводная часть.***

Упражнения у стены для формирования правильной осанки (3—4 упр.). Ходьба в колонне в чередовании с бегом; ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы; бег змейкой между степ-досками и перепрыгиванием (перешагиванием) через них; ходьба по коррекционным дорожкам (во время ходьбы дети берут правой рукой мяч малого диаметра); перестроение в три звена к степ-доскам (заранее разложенным); ходьба на месте: поворот к степ-доскам.

**Основная часть делится на четыре музыкальных отрезка. Упражнения на степ-досках с малым мячом:**

***2-й музыкальный отрезок.***

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.

*3-й музыкальный отрезок.*

1. И.п.: о.с. на степе, руки вперед, мяч в правой руке. Поворот направо (налево), поднимаясь на носки и отводя правую (левую) руку с мячом назад. Вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.
2. И.п.: то же. Тот же поворот вправо (влево), но ногу ставить за степ-доску поочередно. Поворот направо — правую ногу: поворот налево — левую ногу.
3. И.п.: о.с. на степе. Выпад правой (левой) ногой вперед за степ-доску; руки вперед; мяч переложить; вернуться в и.п.
4. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести назад за степ и поставить на носок; руки поднять вверх, мяч переложить; вернуться в и.п.
5. И.п.: о.с. перед степом, мяч в правой руке. Шаг на степ, мяч переложить над головой; вернуться в и.п.

*4-й музыкальный отрезок.*

1. Бег на месте, на степ-доске.
2. И.п.: о.с. на степе, руки сверху над головой, мяч зажат между ладонями. Кружиться на носках вокруг себя, одновременно ладонями «растирать» мяч.
3. Бег вокруг степ-доски в правую и левую стороны.
4. Повторить упр. № 2.
5. И.п.: о.с. на степе. Бросание мяча вверх и ловля его после хлопка.
6. То же, сидя на степ-доске, ноги в стороны.
7. И.п.: о.с. на степ-доске, мяч в правой руке. Бросание мяча о пол и ловля одной рукой, поочередно правой и левой рукой.
8. То же, сидя на степ-доске, ноги в стороны.
9. И.п.: о.с. на степ-доске, мяч в правой руке. Перебрасывать мяч из руки в руку, переминаясь с ноги на ногу.

*5-й музыкальный отрезок.*

1. И.п.: о.с. на степ-доске, мяч в правой руке. Прыжком — ноги врозь, за степ в разные стороны; мяч переложить в другую руку; прыжком вернуться в и.п.
2. Ходьба на степе, «растирая» мяч в ладонях.
3. 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.

4. Повторить № 2.
5. Ходьба на месте, на степ-доске.
6. Перестроение в колонну по одному, мяч положить на место.
7. Перестроение в три звена к степ-доскам. Взять степы.
8. Перестроение в круг. Положить степ-доски по кругу.
9. Ходьба на месте на степ-доске.
10. Шаг назад-вперед.
11. Приставной шаг вправо по кругу, до возвращения на место.

#### **Заключительная часть.**

*6-й музыкальный отрезок (музыка для релаксации).*

Игра-медитация «У озера». Круг из степов — озеро. Дети в нем «плещутся», «охлаждаются», «брызгаются», опускают ноги и отдыхают.

#### **Приложение 5**

Игровые задания на степях.

«Птички на ветке» - сидение на корточках на степе.

«Флюгер на крыше» - кружение в обе стороны на степе. Одна рука отведена в сторону.

«Самолет» - стоя на степе, ноги вместе руки в стороны на высоту плеч, руки – крылья самолета, который при полете делает наклон то вправо, то влево.

«Пингвины» - спрыгивание, запрыгивание на степ.

«Перебрось мяч» - парное упражнение. Перебрасывание мяча, стоя на степях.

«Аист на крыше» - стойка на одной ноге с открытыми глазами.

«Стойкий оловянный солдатик» - стойка на степе на одной ноге, вторая согнута в колене, отведена назад.

«Стоп - кадр» - имитация фотографических изображений (варианты).

«Египетский шаг» - стоя на степе (по длине степа) – носок одной ноги касается пятки другой.

«Великан» - стоя на носочках на степе, потянуть руки вверх.

«Кран» - стоя на степе ноги на ширине плеч, руки к плечам, выдвинуты вперед. Поднять правую ногу, согнутую в колене, прикоснуться коленом к левому локтю, вернуться в и.п. то же – левой ногой.

«Стрекоза» - стоя на степе на носках, руки на поясе, локти назад.

#### **Приложение 6**

##### **Подвижные игры с использованием степов.**

##### **«Пингвины на льдине»**

Дети – «пингвины» бегают свободно по залу. Степы – «льдины» в произвольном порядке стоят на полу. Водящий ребенок – «охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. Если «пингвин» забрался на льдину, то есть встанет на степ, ловить его не разрешается.

##### **«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.

### **«Путешествие в Москву»**

Дети сидят (стоят) на степен по кругу, имитирующим аэродром. Ведущий произносит: «Я лечу в Москву, всех с собой возьму». Дети, оставив степы, становятся за ведущим, который, используя основные движения (бег, ходьбу, подскоки), водит детей за собой в различных направлениях и по всевозможным траекториям. По команде «Посадка» дети и ведущий должны как можно быстрее занять свой степ. Ребенок, который остался без степа, в последующей игре будет ведущим.

### **«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.

### **«Лиса и тушканчик»**

Выбирается один ребенок – «лиса», задача которого – переловить всех других 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».

### **«Космонавты»**

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

Ждут нас быстрые ракеты  
Для прогулок по планетам,  
На какую захотим,  
На такую полетим.  
Но в игре один секрет:  
Опоздавшим места нет.

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

### **«Фигуры»**

Играющий ходят (бегают) по залу между степенями, в центре находится водящий. По сигналу (свисток, хлопок в ладоши) все встают на степы и замирают, приняв различные позы. Водящий выбирает того, чья фигура ему понравилась больше и меняется с ним местами. Игра повторяется с другим водящим.

### **«Паук и мухи»**

В одном из углов зала обозначается обручем место, где живет «паук» (водящий). Остальные дети изображают мух, степы – домики мух. По сигналу

играющие разбегаются по всему залу – мухи летают, жужжат. Паук в это время находится в своем домике. По сигналу «Паук!» мухи разбегаются по своим домикам и замирают. Паук выходит, смотрит. Того, кто пошевелится, паук отводит к себе в дом. Подсчитывают количество проигравших, выбирается другой водящий, и игра возобновляется.

#### **«Лиса и куры»**

Дети изображают кур. Один из играющих – петух, другой – лиса. Куры ходят по площадке, ищут корм. Лиса внимательно следит за ними. По сигналу педагога (незаметно для всех) выходит лиса и тихонько подкрадывается к курам. Петух громко кричит «Ку–ка–ре–ку!». Куры убегают, взлетают на насест (степы). Петух должен убежать последним. Лиса ловит тех кур, которые не успели быстро подняться на насест.

#### **«Не оставайся на земле»**

Выбирается ловишка. Дети бегают по залу. По сигналу «лови» все должны быстро подняться на степы. Ловишка ловит те, кто остался на полу. При повторении выбирается новый ловишка. Все дети участвуют в игре.

#### **«Перемени предмет»**

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

#### **«Охотник и обезьяны»**

Выбираются «охотник», «обезьяны» стоят, сидят на степах («на пальме»). «Охотник» должен выманить «обезьян» с пальмы, для этого он под музыку выполняет любые танцевальные движения, двигаясь назад. «Обезьяны» бегут к степам, встают, садятся на них. Пойманная «обезьянка» идет в «клетку» (лежащий на полу обруч), выполняет прыжки (8-10) и вновь вступает в игру. Отмечается «охотник», показавший наиболее интересные движения и поймавший наибольшее количество детей.

#### **«Липкие пеньки»**

По залу расставлены степы («пеньки»). Дети стоят на них. Выбирается водящий, у него в руке мяч. 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 пеньке нельзя – прилипнешь.

#### **«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.

Игра продолжается.

### **«Мышка, мышка, продай мне свой уголок»**

Ребенок отказывается, водящий идет к другому ребенку. 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.

### **«Цирковые лошадки»**

Круг из степов — это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затем на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло», степов должно быть на 2—3 меньше количества детей). Игра повторяется 3 раза.

### **Приложение 7**

#### **Музыкально-ритмические композиции на степах**

##### **«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 степа. Правая пятка на степ, руки за голову.

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

2 раз - переход по длине степа. 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 степа.

«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»**

Вступление: на «пружинка» 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»**

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 наклона 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 верх, 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»**

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 степа, не сгибая ноги в коленях, руки перед собой. Встают в и.п. позади степа.

### **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 степа, руки влево, переход по длине степа на левую сторону. Правую ногу на пятку на степ, руки вправо.

2 раз – ходьба вокруг степа 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 степа, потянуться руками вперед – вверх, вернуться на степ.

4 фраза – левая нога, шаг вперед со степа, потянуться руками вперед – вверх, вернуться на степ.

Припев – повторяется.

### **3 куплет.**

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

2 фраза – левая нога на степ, правая нога, согнутая в колене, выносятся 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

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением физического  
развития детей № 18 "Алёнка"  
Курского муниципального района Ставропольского края

# **Конспект утренней гимнастики**

# для детей старшего дошкольного возраста *«Веселая степ аэробика»*

**Подготовила:** Инструктор по физической культуре  
Гудыменко Наталья Николаевна.

**Цель работы:** Содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами оздоровительно-спортивной степ – аэробики.

**Задачи:**

**Образовательные задачи:**

- укреплять мышечный корсет позвоночника и мышцы тазового пояса и ног средствами степ – аэробики;
- формировать умение выполнять упражнения в заданном темпе, по команде инструктора;
- закреплять технику ходьбы в колонне по одному по два, с выполнением различных заданий; совершенствовать навыки самостоятельного построения используя звуковые, зрительные сигналы;

**2. Развивающие задачи:**

развивать:

- ловкость, быстроту, равновесие, силу, общую выносливость;
- мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;

- музыкальную и двигательную память детей;

### **3. Воспитательные задачи:**

Воспитывать:

воспитывать самостоятельность;

желание проявлять волю, терпение во время выполнения упражнений;

выполнять коллективные движения синхронно;

интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней;

вызвать положительный эмоциональный настрой;

### **4. Оздоровительные:**

укреплять опорно-двигательный аппарат, сосудистую дыхательную систему;

**Дифференцированный подход:** с детьми с разным уровнем подготовки; формировать навыки при выполнении упражнений.

**Индивидуальная работа:** обратить внимание на правильность выполнения упражнений степ - аэробики и соблюдения правильной осанки.

**Оборудование:** степ – платформы по количеству детей, электронный накопитель информации с музыкальным сопровождением, музыкальный центр.

**Ход:**

*Дети заходят в зал под музыку, встают в одну шеренгу.*

**Инструктор:** Доброе утро, ребята.

**Дети:** доброе утро

**Инструктор:** Начинаем утреннюю зарядку. Направо, запрявляющим в обход по залу шагом марш.

Вводная часть.

Ходьба обычная

ходьба в колонне по одному на носках

ходьба на пятках,

ходьба с высоким подниманием колена.

бег в колонне по одному, по двое.

боковой галоп.

ходьба по кругу

*Перестроение к степ - платформам.*

ОРУ (с использованием степ – платформ)

**Спортивная ходьба.**

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Попеременное поднятие стопы на носок.

Выполняется на счет 1–8; повторить 3 раза.

**Step-touch – приставной шаг.**

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Выполняйте шаг на «2» счета. Сначала сделайте в сторону шаг одной ногой. Потом левую ногу приставьте к правой ноге. Повторить 8 раз.

**Step-plie – шаг приседание.**

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполняйте шаг на «2» счета. Сделайте шаг в сторону правой ногой, а другую ногу выпрямляйте, не отрывая от пола. При этом одновременно приседайте на первой ноге. Повторить 8 раз.

**Step-curl – шаг захлест.**

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки в свободном положении. Выполняйте шаг захлест на «2» счета. Сначала сделайте шаг ногой в сторону. Другую ногу согните в коленном суставе и наоборот. Повторить 8 раз.

### **Наклоны**

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки в сторону. Выполняются наклоны вниз, задевая рукой степ – платформу. Повторить 8 раз.

### **Tap - касание пяткой**

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Касание платформы свободной ноги пяткой. Вернуться в и.п. Повторить 8 раз.

### **Step Tap - касание всей стопой**

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Касание платформы свободной ноги всей стопой. Сгибая правую ногу, коснуться стопой платформы, вернуться в и.п. Повторить 8 раз.

### **Basic Step - базовый шаг**

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Шагните на степ-платформу поочередно двумя ногами. Выполняется на четыре счета. Сойти со степ-платформы, вернуться в и.п. Повторить 8 раз.

### **V-step - шаги буквой V**

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Шагните поочередно на степ двумя ногами на степ в стойку ноги врозь. Сойти со степа, вернуться в исходное положение. Добавить руки, с поочередным поднятием вверх одновременно с каждой ногой, отпустить низ. Повторить 8 раз.

### **Knee up - шаг с подъемом колена**

И.п.: стоя, ноги вместе, руки в свободном положении. Шагните правой ногой на степ-платформу, а левую согните в колене и подтяните к животу. Затем выполните на другую ногу. Повторить 8 раз на каждую ногу.

### **Jumping – прыжки**

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Поставить правую ногу на степ, затем сделайте невысокий прыжок, во время которого поменяйте ноги — правая должна оказаться на полу, а левая на степе. Повторить 8 раз.

### **Relax – восстановление дыхания.**

И.п.: сидя на степах, ноги по «турецки». Вдох выдох сидя на степах.

### **Наклон корпуса.**

И.п.: сидя на степах, ноги по «турецки». Наклоны корпуса в сторону, в положении сидя. Повторить 8 раз.

*Построение в одну шеренгу.*

*Дети под музыку уходят в группу.*