Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Георгиевская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО УТВЕРЖДАЮ

На педагогическом совете Директор школы Протокол № « » 202\_г И.В.Ракова

 / от « » 202\_ г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Весёлые шаги»

Направленность программы: физкультурно-спортивное Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 5 — 7 лет Срок реализации программы: 1 год

составитель: педагог дополнительного образования

Мисайлова Юлия Владимировна

Георгиевка 2022

# Пояснительная записка

Программа кружка «Весёлые шаги» составлена с учетом ФГОС дошкольного образования и разработана на основе «Программа от рождения до школы» под редакцией Васильевой М.А., Комаровой Т.С., Вераксы Н.Е., а также на основе Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно- практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009., Степ-аэробика

/ журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010., Чудо-платформа / журнал «Обруч» №

6. 2000, Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005 № 3. Кузина И. Степ- аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008г., Кузина И.

«Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005г., Кулик ,Н.Н.Сергиенко

«Школа здорового человека» программа для ДОУ //Москва 2006г

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

* Конституция РФ, ст. 43, 72.
* Конвенция о правах ребенка (1989 г.) .
* Закон РФ «Об образовании в РФ» (2012г.).
* Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 30 августа

2013 г. № 1014)

* СанПиН 2.4.1.3049-13
* ФГОС ДО.

**Цель программы:** создание условий для полноценного развития двигательных навыков и умений, физических качеств, положительного отношения к здоровому образу жизни, посредством занятий стэп- аэробикой.

# Задачи:

* формировать навыки правильной осанки, развивать мышечную систему используя упражнения на степ-платформах;
* развивать двигательные способности и физические качества детей, через быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений;
* формировать умения детей ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку;

-выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью;

* воспитывать эмоционально- положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
* воспитывать чувство уверенности в себе

# Новизна и актуальность программы:

Мы знаем, что для человека главной ценностью является его здоровье. Дошкольный возраст – это период, когда закладывается фундамент его здоровья. От того, как организовано воспитание и обучение ребёнка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма. Детям свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на занятии по физической культуре может дать волю энергии заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно.

В наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности степ - аэробикой.

Аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счёт использования кислорода. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных

упражнений должна быть не менее 20, но и не более 30 минут. Именно для циклических упражнений, направленных на развитие общей выносливости, характерны важнейшие функциональные изменения систем кровообращения и дыхания.

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

# Отличительные особенности программы:

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

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

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

-В программу включены упражнения на степ-платформе с предметом и без него, интересные спортивные игры разной подвижности.

* Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.
* Изучение представленного материала не является обязательным для всех детей.
* Обучение ведется в форме кружковой работы, работает педагог с детьми в свободное от основных занятий время;
* Материал программы направлен на сохранение и укрепление здоровья детей и носит оздоровительный характер.
* Занятия рассчитаны на воспитанников 5-7 лет, не имеющих медицинские и иные противопоказания к двигательной активности.

**Сроки реализации и объем учебных часов**: данная программа состоит из 36 занятий, предназначенных для детей 5-7 лет, и рассчитана на проведение занятий в течение учебного года - с сентября по май. Групповые занятия проводятся 1 раз в неделю во второй половине дня продолжительностью 25-30 минут.

# Формы организации кружка:

групповая подгрупповая индивидуальная

# Методы:

Словесный метод обучения (объяснение, беседа, устное изложение, диалог, рассказ)

Наглядный (с помощью демонстраций материала).

# Содержание программы

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

1. Разминка. 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 составлять от 3 - 5 минут.

Средством решения этой задачи является выполнение ОРУ. Во время разминки должна происходить фиксация: правильного положения корпуса и постановки ног.

1. Основная часть. Аэробная часть, которая состоит из базовых и простейших основных «шагов» степ – аэробики.

Во время аэробной части происходит разучивание «шагов», связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений .

«Шаги» выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику. При этом они могут соединяться в простейшие связки или следовать один за другим. Продолжительность основной части 15 минут.

1. В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. По желанию детей можно провести игру. Это необходимо для создания у детей ощущения законченности занятия. После этого следует поблагодарить детей за занятие.

КРИТЕРИИ МОНИТОРИНГА: В качестве контроля вначале учебного года и в конце проводится диагностика уровня развития детей с целью проверки эффективности проведенной работы.

Диагностическая работа строится исходя из основных задач.

# Планируемые результаты

**предметные:**

развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой; развиты координационные способности у детей, вырабатана точность движений, ритмичность, ловкость, умение правильно распределять силы

# метапредметные:

у детей сформирована правильная осанка;

сформирован стойкий интерес к занятиям физической культурой; сформирован интерес к собственным достижениям;

# личностные:

сформировано эмоционально- положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;

сформировано чувство уверенности в себе.

# Календарно-тематическое планирование

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Количе ство часов | Методы | Задачи |
| 1(сент ябрь) | Диагностика | 2 | Показ, объяснение, беседа | 1. Оценить различные стороны психомоторного развития детей;
2. Видеть динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и процессов их управления
 |
| 2(октя брь) | Разучивание комплекса № 1 | 4 | Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа. | 1. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.
2. Развивать равновесие, выносливость.
3. Развивать ориентировку в пространстве.
 |
| 3(нояб рь) | Разучивание комплекса № 2 | 4 | Показ, Объяснение, похвала, поощрение, беседа. | 1.Формировать умение выполнять степ шагов настепах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка 2.Формировать умениевыполнять упражнения с различным подходом к платформе.1. Развивать мышечную силу ног
2. Развивать умение работать в общем темпе
 |
| 4(дека брь) | Разучивание комплекса № 3 | 4 | Показ, объяснение, похвала, поощрение | 1. Закреплять разученные упражнения с добавлением рук.
2. Разучивание новых шагов. 3.Развивать выносливость, равновесие, гибкость.
 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | 1. Укреплять дыхательную систему.
2. Развивать уверенность в себе.
 |
| 5(янва рь) | Разучивание комплекса № 4 | 4 | Показ, Объяснен похвала, поощрение | 1. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук.
2. Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в

сторону.1. Продолжать развивать умение выполнять упражнения в такт музыке.
2. Развивать умения твердо стоять на степе
 |
| 6(февр аль) | Разучивание комплекса № 5 | 4 | Показ, Объяснение,похвала, поощрение | 1. Закреплять ранее изученные шаги.
2. Разучить новый шаг. 3.Развивать выносливость, гибкость.

4.Развитие правильной осанки |
| 7(март) | Разучивание комплекса № 6 Повторить комплекс №3 с гантелями | 4 | Показ, объяснение, похвала, поощрение | 1. Продолжать закреплять степ шаги.
2. Формировать умение реагировать на визуальные контакты 3.Совершенствовать точность движений

4.Развивать быстроту. |
| 8(апре ль) | Разучивание комплекса № 7 Разучивание связок из нескольких шагов. | 4 | Показ, объяснение, похвала, поощрение | 1.Поддерживать интерес заниматься аэробикой 2.Совершенствовать разученные шаги.3.Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. 4.Воспитывать любовь к физкультуре.5.Развивать ориентировку в пространстве. |
| 9(май) | Разучивание комплекса № 8 | 4 | Показ, объяснение, похвала, | 1.Разучивание прыжков. 2.Упражнять в сочетании элементов |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | поощрение | 1. Закрепление и разучивание связок из 3 - 4 шагов.
2. Продолжать развивать мышечную силу ног.
 |
| 9(май) | Диагностика | 2 | Показ, объяснения | 1. Оценить различные стороны психомоторного развития детей;
2. Видеть динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и процессов их управления
 |

**Поурочное планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Дата |
| По плану | По факту |
| 1 | Диагностика | 9.09.2022 |  |
|  |  | 16.09.2022 |
|  | Разучивание комплекса № 1 | 23.09.2022 |
|  |  | 30.09.2022 |
| 2 | Разучивание комплекса № 1 | 7.10.2022 |  |
|  |  | 14.10.2022 |
|  | Разучивание комплекса № 2 |  |
|  |  | 21.10.2022 |
|  |  | 28.10.2022 |
| 3 | Разучивание комплекса № 2 Разучивание комплекса № 3 | 11.11.202218.11.202225.11.20222.12.2022 |  |
| 4 | Разучивание комплекса № 3 | 9.12.2022 |  |
|  |  | 16.12.2022 |
|  | Разучивание комплекса № 4 |  |
|  |  | 23.12.2022 |
|  |  | 30.12.2022 |
| 5 | Разучивание комплекса № 4 | 13.01.2023 |  |
|  |  | 20.01.2023 |
|  | Разучивание комплекса № 5 |  |
|  |  | 27.01.2023 |
|  |  | 3.02.2023 |
| 6 | Разучивание комплекса № 5 | 10.02.202317.02.2023 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Разучивание комплекса № 6 Повторить комплекс № 3 с гантелями | 24.02.20233.03.2023 |  |
| 7 | Разучивание комплекса № 6 | 10.03.2023 |  |
|  | Повторить комплекс № 3 с | 17.03.2023 |
|  | гантелями |  |
|  | Разучивание комплекса № 7 |  |
|  | Разучивание связок из | 24.03.2023 |
|  | нескольких шагов. | 31.03.2023 |
| 8 | Разучивание комплекса № 7 | 7.04.2023 |  |
|  | Разучивание связок из | 14.04.2023 |
|  | нескольких шагов. |  |
|  | Разучивание комплекса № 8 |  |
|  |  | 21.04.2023 |
|  |  | 28.04.2023 |
| 9 | Разучивание комплекса № 8 Диагностика | 5.05.202312.05.202319.05.202326.05.2023 |  |

# Учебно - методическое обеспечение

Программа реализуется на базе дошкольной группы МБОУ « Георгиевская СОШ».

Для организации работы созданы следующие условия:

* физкультурный зал;
* приобретены степ - платформы;
* разработаны картотеки;
* составлен график занятий

# Список литературы

* 1. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал

«Инструктор по физкультуре» № 4. 2009.

* 1. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.
	2. Чудо-платформа / журнал «Обруч» № 6. 2000
	3. Вераксы Н. Е., Васильева М.А., Комарова Т.С. Программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы»// Мозайка-Синтез, М., 2019г.
	4. Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005 № 3. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008г.
	5. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005г. 5. Кулик ,Н.Н.Сергиенко

«Школа здорового человека» программа для ДОУ //Москва 2006г

# Приложение

**№1 Возрастные особенности**

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 пятого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников старшей и подготовительной к школе группы. По средним данным рост ребенка пяти лет составляет 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.

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. В первые 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 см3, 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 степ- платформе подтверждено опытом коррекционных медицинских центров Европы. Степ – платформа является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение общеразвивающих и профилактических задач.

# №2 Диагностические методики

Диагностические методики

Представленные диагностические методики позволяют:

1. оценить различные стороны физического развития детей;
2. видеть динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и процессов их управления;
3. широко использовать данные задания в практической деятельности дошкольных учреждений.
4. 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 | Уровни | Количество (раз) |
| мальчики | высокий | 12-11 |
| средний | 10-9 |
| низкий | 8 и ниже |
| девочки | высокий | 11-10 |
| средний | 9-8 |
| низкий | 7 и ниже |

* 1. Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).
1. Гибкость и силовая выносливость.
	1. Стоя на гимнастической скамейки, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Пол | Уровни | Количество |
| мальчики | высокий | 7 см |
| средний | 2 – 4 см |
| низкий | Менее 2 см |
| девочки | высокий | 8 см |
| средний | 4 – 7 см |
| низкий | Менее 4 см |

* 1. Лежа на спине поднимание туловища за 30 сек

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Пол | Уровни | Количество (раз) |
| мальчики | высокий | 10-12 |
| средний | 8-10 |
| низкий | 6-8 |
| девочки | высокий | 8-10 |
| средний | 5-8 |
| низкий | Менее 5 |

1. 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.

1. Знание базовых шагов.

Высокий– свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов

# №3 Базовые шаги в степ- аэробике

Упражнение № 1. Степ-тач

Приставной шаг, выполняемый на полу без степ-платформы. Легко сгибая ноги в коленях, выполняются пружинистые шаги из стороны в сторону, приставляя одну ногу к другой. Увеличьте темп шага в два раза. Затем снова снизьте темп и начните выполнять приставные шаги, не отрывая ног от пола - скользя по нему. Руки должны активно работать - они опущены вдоль тела, а при каждом шаге выпрямляем их перед собой. Упражнение выполняется в течение трех-пяти минут.

Упражнение № 2

Шаги "захлест" выполняются также без степа. В основе или пружинистые или скользящие шаги на ваш вкус или их чередование. Делается два приставных шага, а на третий пятку подтягивайте к ягодице.

Упражнение № 3

Похоже на предыдущее, только за двумя приставными шагами следует приведение колена к грудной клетке. Приставные шаги могут быть пружинистыми, а могут быть скользящими. Это зависит либо от личных предпочтений, либо от выбора музыки. Чем четче ритм, тем более

пружинистыми могут быть шаги. Это упражнение также готовит мышцы бедер к дальнейшему выполнению высоких нагрузок.

Упражнение № 4

В основе упражнения лежит простой шаг. Выполняем два шага (по одному каждой ногой), делаем большой шаг в сторону, в этой позиции выполняется четыре основных шага, и снова боковой шаг другой ногой. В течении

упражнения желательно увеличивать темп упражнения, причем шаг в сторону менять на прыжок вправо или влево. При некоторой тренированности время

выполнения упражнения увеличивайте с пяти до десяти минут. Благодаря этому упражнению тренируется ловкость, координация движений.

Упражнение № 5. Бейсик степ

Это основной шаг на степ-платформе, имитация ходьбы по лестнице. Делаем шаг на платформу правой ногой, приставляем к ней левую, затем спускаемся со степа, вначале правой, а затем левой ногой. Через 3-5 минуты ногу можно сменить. Необходимо добиться максимальной естественности, выполняя основной шаг, корпус не стоит наклонять назад, а колени выгибать.

Упражнение желательно делать в максимально возможном темпе.

Вариация Бейсик-степа, в которомзадействованы руки. В исходном положении руки на поясе. Шаг левой ногой на степ, левая рука поднимается к левому плечу, во время шага правой ногой, к правому плечу поднимается правая рука. Спускаясь соскамейке, поочередно отпускаем руки на талию, вначале с левой ногой спускаем левую руку, а с правой - правую. Положение рук можно разнообразить. После того, как упражнение будет выполняться с легкостью, для усиления его можно взять в руки гантели.

Упражнение № 6. Степ-ап

С помощью этого упражнения можно отдыхать, когда вы устанете, оно не является слишком интенсивным, поэтому его можно вставлять в качестве очередной связки после очередной активной порции движений. Сделайте шаг правой ногой, приставьте к ней на носок левую ногу, и сразу же верните ее на пол, вслед за ней спустите правую ногу. Выполнив упражнение в течение 3-5 минут, смените ногу. Во время движений следите, чтобы пятка не свисала со степа, а таз не перекашивался.

Упражнение № 7. Шаг-колено

Делаем шаг правой ногой на степ, левую, сгибая в колене, необходимо подтянуть к животу. Корпус можно подать чуть вперед, нога должна быть

направлен прямо, колено не стоит выворачивать наружу. Меняем ногу.

Упражнение № 8. Шаг-бэк

Правой ногой делаем шаг на степ, а левую ногу отводим кзади, используя напряжение ягодичной мышцы. Затем начинаем движения с другой ноги. Благодаря этому упражнению укрепляются ягодичные мышцы и задняя поверхность бедер.

Упражнение № 9. Шаг-кик

Правой ногой делаем шаг на степ, левую выбрасываем перед собой, как будто выполняем удар. После цикла упражнений необходимо сменить ногу.

Упражнение № 10. Шаг-кёл

Шагаем на степ правой ногой, а левую сгибаем в коленном суставе, пятку подтягивая к ягодице. Движения должны быть довольно энергичными, без пауз, замираний. Следующий цикл движений делаем с другой ноги.

Упражнение № 11. Бейсик-овер

Делаем шаг на платформу с правой ноги, приставляем к ней левую, после этого спускаемся со степ-платформы с другой стороны, поворачиваемся снова лицом к платформе. Повторите упражнение, вернувшись в исходное положение.

Спускаться со степа можно с помощью небольшого прыжка. Упражнение делается не меньше четырех минут или выполняется 8-10 повторений.Эти переходы можно выполнять из разного исходного положения - по диагонали, со стороны узкой стороны, со стороны широкой, можно комбинировать их. Во время перехода можно использовать шаг через степ или одной ногой или двумя, используйте разнообразные движения руками.

Упражнение № 12. Ви-степ

Делаем шаг правой ногой в верхний правый угол, а левой - в верхний левый угол, после чего возвращаем вначале правую ногу, затем левую в исходное положение. Движения ногами напоминают букву V. Через несколько минут выполнения упражнений, повторите его с другой ноги.

Упражнение № 13. Мамбо

Наступаем на степ-платформу правой ногой, приставляем к ней левую - делаем точку, и сразу спускаем ее на пол, приставляем к ней правую (делаем точку), и снова шагаем правой ногой на степ и т.д. Поменяем ногу.

Упражнение № 14.

Необходимо встать лицом к скамейке, руки на поясе. После этого сделайте два шага в сторону платформы, после чего шаг на степ, соскочите со степа с другой стороны. Повернитесь к платформе лицом, повторите с другой стороны. Темп упражнения для начала не должен быть высоким, постепенно наращивайте его.

Для усложнения упражнения подключайте повороты корпуса, то в одну сторону, то в другую. Также к упражнению можно добавлять чередование хлопков перед собой и над головой. Упражнение укрепляет икроножные мышцы, бедра.

Упражнение № 15

Встаньте лицом к степу на расстоянии двух-трех шагов, руки опущены, несколько согнув в локтевых суставах. Сделайте два шага к степ-платформе, два шага назад, снова шаг вперед и постарайтесь запрыгнуть на степ двумя ногами. Если степ находится далеко, можно перед прыжком сделать два шага. Во время прыжка сделайте глубокий вдох и взмах руками. Со степа сделайте шаг назад, при этом не поворачивайтесь. Сделайте 12 повторений, темп зависит только от вас. Со временем упражнение можно усложнить увеличением его темпа и подъемом платформы на большую высоту, включение разнообразных движений руками. С помощью этого упражнения улучшается состояние мышц бедер, икр, а также брюшного пресса.

Упражнение № 16

Становимся на степ-платформу, руки на талии. Спрыгиваем сначала правой ногой на пол, затем возвращаемся обратно на степ, затем спрыгиваем левой ногой по другую сторону платформы. Упражнение выполняется в энергичном темпе, старайтесь подпрыгивать повыше. Увеличит интенсивность упражнения подъем степа на более высокий уровень. При выполнении этого упражнения нужно быть внимательным, чтобы не поскользнуться и не упасть с платформы.

Упражнение № 17

Встаньте боком к степ-платформе. В сторону, противоположную от платформы, сделайте шаг, затем прыжок двумя ногами, снова возвращаемся к платформе: прыжок и шаг. После этого запрыгиваем на степ-платформу двумя

ногами, спрыгиваем с нее, но уже с другой стороны и повторяем движения: шаг и прыжок двумя ногами от скамейки, прыжок и шаг в сторону степа, запрыгиваем на него двумя ногами, и затем возвращаемся в исходное положение. Упражнение повторяем 3-5 раз в каждую сторону. Для увеличения нагрузки прыжки выполняются на чуть согнутых ногах, в легком приседе,

также можно увеличить темп упражнения и поднять платформу на большую высоту. Данное упражнение улучшает форму бедренных мышц, улучшает ловкость и координацию движений.

Упражнение № 18

Встаньте лицом к степу на расстоянии одного-двух шагов, руки оставьте на талии. Делаем шаг назад, затем шаг вперед, двумя ногами запрыгиваем на скамейку. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение не меньше четырех раз.

Упражнение № 19

В зависимости от физической подготовки степ поднимается на максимальную высоту. Встаньте боком к скамейке, двумя ногами запрыгните на нее, на скамейке делаем прыжки вокруг своей оси с максимально возможным оборотом до возвращения в исходное положение на степе. Для начала это может быть четыре оборота, затем за три, два. Повторяйте упражнение меня ось поворота - по часовой стрелке, затем против. Усложнить упражнение можно

выполнением прыжков поочередно то на одной ноге, то на другой - запрыгиваем на степ и делаем повороты вокруг себя на степе вначале на левой ноге, затем на правой. При выполнении упражнения будьте внимательны, не отвлекайтесь.

Упражнение № 20

Исходное положение лицом к степу, к его узкой стороне. Сделайте шаг на степ правой ногой, затем левой, спрыгните со степа, ноги по его обе стороны (степ находится между ногами), затем вновь запрыгните на степ двумя ногами, после чего спуститесь с платформы, вначале правой ногой, затем левой. Повторите упражнение. Для усложнения упражнения добавляйте движения рукам, увеличивайте темп упражнения.

# № 4 Занятия по степ- аэробике

Октябрь – Комплекс № 1.

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

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

Основная часть.

1. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.
2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад.
3. Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи верх, плечи назад, плечи вниз.
4. Мах прямой ногой вверх – вперёд, руки на поясе .
5. Бег змейкой вокруг степов.
6. И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз

1– шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх; 2 – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз;

1. – правую руку вниз, левой ногой встать на степ;
2. – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой; 5 – 8 – то же, что на счёт 1 – 4, но в другую сторону.
3. Подвижная игра «Бубен» (у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен):

«Бубен, бубен, долгий нос, Почём в городе овёс?»

Две копейки с пятаком, Овса Ваня не купил, Только лошадь утопил

Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!

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

Ноябрь – Комплекс № 2.

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

Подготовительная часть.

* 1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).
	2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).
	3. Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.
	4. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).

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

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

1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху; 2 – вернуться в и.п.;

3 – 4 – тоже в другую сторону.

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

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

2 – и.п.;

3 – 4 – то же в другую сторону.

1. И.п.: сидя, руками держаться за края степа. 1 – 2 – поднять тело и прогнуться;

3 – 4 – вернуться в и.п.

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

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

4 – вернуться в и.п.

1. И.п. Хлопок возле правого уха, упражнение «Пружинка». Повторить в другую сторону.
2. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»).
3. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Декабрь – Комплекс № 3.

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

Подготовительная часть.

* 1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.
	2. Ходьба с перешагиванием через степы.

Основная часть.

1. И.п.: упор присев на степе.

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

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

1. И.п.: упор присев на правой ноге на степе, левую – назад на носок. 1 – 4 – пружинить на ноге;

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

1. Шаг правой ногой на степ, левой выполнить мах назад.
2. Шаг правой ногой на степ, левую подтянуть как можно выше к груди, затем поменять ногу.
3. Прышки обычные на степе, чередующие с ходьбой
4. Подвижная игра для профилактики плоскостопия (игровые действия выполняются в соответствии с текстом)

Вылез мишка из берлоги, Разминает мишка ноги.

На носочках он пошёл И на пяточках потом. На качелях покачался,

И к лисичке он подкрался:

«Ты куда бежишь, лисица? Солнце село, спать пора,

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

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

Январь – Комплекс № 4.

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы.

Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов. Подготовительная часть.

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

Основная часть.

1. Ходьба на степе. Руки рисуют поочерёдно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа. Кисти рук поочерёдно рисуют маленькие круги вдоль туловища. (№ 1-2 - повторить 3 раза).
3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперёд – опускаются вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.
5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3,4,5,6 – повторить 3 раза).
7. Подвижная игра «Цирковые лошади». Круг из степов – это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошади в цирке»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2 – 3 меньше, чем участников игры.
8. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Февраль – Комплекс № 5.

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

Подготовительная часть.

1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).
2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).
3. Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.
4. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).

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

1. Одновременно с ходьбой на степе обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой – правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи (5 – 6 раз).
2. Шаг на степ со степа; одновременно энергично разгибать вперёд согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки). Отводить руки назад и выпрямлять в стороны из положения – руки перед грудью.
3. Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками круговые движения вперёд и назад попеременно и вместе (5 раз).
4. Шаг со степа на степ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, руки на поясе (5

– 6 раз). (№ 1,2,3,4 повторить 2 раза).

1. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (5 – 6 раз).
2. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (можно помогать себе руками).
3. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками.
4. Шаг со степа вправо, влево. (№5,6,7,8 повторить 2 раза).
5. Подвижная игра «Физкульт-ура!». Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны зала. На одной стороне на один степ меньше. Самостоятельно становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне – финиш. Дети говорят:

Спорт, ребята, очень нужен. Мы со спортом крепко дружим, Спорт – помощник!

Спорт – здоровье! Спорт – игра!

Физкульт-ура!

С окончанием слов участники игры бегут на перегонки на противоположную сторону. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занимает степ.

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

Март – Комплекс № 6.

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

Подготовительная часть.

* 1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.
	2. Ходьба с перешагиванием через степы.

Основная часть.

1. И.п.: Стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади (5 раз).
2. И.п.: основная стойка на степе. 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 (5 – 6 раз).
4. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (5 – 6 раз).
5. Сидя на степе скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом.
6. И.п.: основная стойка на степе. Взмахивать прямой ногой вперёд, делать под ногой хлопок. (5 – 6 раз).
7. Прыжки на степ и со степа чередуются с ходьбой.
8. Подвижная игра «Скворечники». Занимать место (только в своём) скворечнике (степе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займёт степ последним, считается проигравшим.
9. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Апрель – Комплекс № 7.

В хорошо проветренном зале степы расположены в хаотичном порядке. Под

бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов. Подготовительная часть.

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 вперёд-назад с хлопками спереди и сзади.
4. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону).

Основная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – по левому плечу.
2. Шаг со степа в сторону, чередуются с приседанием, поднимая руки вперёд.
3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.
5. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.
6. И.п.: то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться ви.п.
7. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться ви.п.
8. Ходьба на степе, бодро работая руками.
9. Подвижная игра «Бубен» (у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен):

«Бубен, бубен, долгий нос, Почём в городе овёс?»

Две копейки с пятаком, Овса Ваня не купил, Только лошадь утопил

Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!

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

Май– Комплекс № 8.

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

Подготовительная часть.

* 1. Наклон головы вправо-влево.
	2. Поднимание плеч вверх-вниз.
	3. Ходьба обычная на месте, на степе.
	4. Приставной шаг вперёд со степа на пол и обратно на степ.
	5. Приставной шаг назад.
	6. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться ви.п.

Основная часть.

1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.
2. Правую (левую) ногу вперёд перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперёд. Вернуться в и.п.
3. То же вправо-влево от степа. Назад от степа.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться ви.п.
5. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться ви.п.
6. Приставной шаг на степе в полуприседанием.
7. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»).
8. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

В разделе 4.1.3. « Содержание программы» заявленная таблица не соответствует таблице методических рекомендаций.