



**Городской округ Ханты-Мансийск  
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры  
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 22 «Планета детства»  
(МАДОУ «Детский сад № 22 «Планета детства»)**

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 5  
от «30» 05 2024



УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МАДОУ  
«Детский сад № 22 «Планета детства»  
\_\_\_\_\_ Е.В. Полякова  
Приказ от «30» 05 2024 № 321

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Стэп-аэробика»  
(«Детский фитнес»)**

Возраст обучающихся: 5-7 лет  
Сроки реализации: 2 года

Автор-составитель:  
Фомина Любовь Александровна,  
инструктор по физической культуре

г. Ханты-Мансийск, 2024

## Пояснительная записка

Главной ценностью для человека является его здоровье. Причём эта ценность выступает на двух уровнях: личном и общественном. Дошкольный возраст в развитии ребёнка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. 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.

Забота о здоровье ребёнка стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и своих детей.

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI. «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации №882, Министерства просвещения Российской Федерации №391 от 05.08.2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/046 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).

- Устав МАДОУ «Детский сад № 22 «Планета детства».

### **Актуальность программы:**

Степ-аэробика - это оздоровительная аэробика с использованием специальной степ – платформы с регулируемой высотой. В основе движений лежат базовые шаги аэробики, танцевальная стилизация упражнений, такие движения доступны практически всем. Таким образом, в одной группе могут одновременно заниматься дети с разным уровнем подготовки, и физическая нагрузка для каждого будет индивидуальна. Это практически единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы. Практическая ценность степ- аэробики заключается в том, что она: - способствует гармоничному развитию и укреплению мышечной системы; - улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела; - нормализует деятельность сердечно- сосудистой системы; - помогает выработать прекрасную осанку, красивые, выразительные и точные движения; - способствует концентрации ума; - повышает самооценку.

Здоровые дети – это основа жизни нации. Данная программа направлена на наиболее полную реализацию двигательной потребности ребёнка с сохранением его индивидуальности, физического и психического здоровья.

Основы здоровья, гармоничного умственного и физического развития ребенка закладываются именно в дошкольном детстве. В период от 6 до 7 лет ребенок интенсивно растет и развивается, движение является его естественной потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот период. В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей. Поэтому, в дополнение к основным формам физического развития, была выбрана степ-аэробика.

С помощью степ - аэробики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать выразительные, плавные, точные движения, развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие. Но самый главный результат занятий степ – аэробикой, это укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата, а в результате систематических занятий дети получают гармонично развитое тело, прекрасную осанку и вырабатывают красивые, выразительные и точные движения.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения программы** – «стартовый».

**Новизной и отличительной особенностью** данной Программы является:

- Использование современного оборудования (степ - платформы), как средство оздоровления и развития физических качеств детей;
- Степ-аэробика отличается комплексом упражнений, рассчитанным на старший дошкольный возраст. Это один из самых простых и эффективных стилей в аэробике.
- Программа позволяет использовать степ-аэробiku как ключевое звено для развития всех функциональных систем организма и сочетает в себе не только движения циклического характера с использованием степ - платформы но и силовую гимнастику.
- В программу включено множество упражнений на степ-платформе с предметом и без него, интересные спортивные игры разной подвижности;

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

### **Цель Программы:**

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

### **Задачи:**

- Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- Формировать навыки правильной осанки развивать мышечную систему через упражнения на степ – платформах;
- Формировать умения детей ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.
- Развивать физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, силу в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка.
- Воспитывать нравственно волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства, уверенность в себе.
- Способствовать сохранению и укреплению здоровья детей.

### **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 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.

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 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 общеразвивающих и профилактических задач.

В соответствии с вышеизложенным, мы, разработали программу работы физкультурно-оздоровительного кружка «Степ - аэробика».

#### **Условия реализации программы:**

Срок реализации программы – 2 года обучения. Общее количество учебных часов за весь период обучения составляет 72 часов.

Занятия проводятся 1 раз в неделю в группах по 10-14 человек. Группы сформированы по возрасту: 5-6 лет, 6-7 лет. Занятия проводятся вне основной образовательной деятельности. Форма обучения – очная.

Сроки обучения	Продолжительность занятия (мин)	Количество занятий в неделю	Количество занятий в год
1 год обучения (сентябрь-май)	25 мин. /	1	36
2 год обучения (сентябрь – май)	30 мин. /	1	36

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

- физкультурный зал;
- приобретены степ - платформы;
- разработаны картотеки;

- составлен график занятий

### Кадровое обеспечение

<b>Уровень образования</b>	– Высшее профессиональное образование по программам подготовки специалистов среднего звена (педагогическое)
<b>Профессиональная категория педагога</b>	– Нет требований
<b>Уровень соответствия квалификации</b>	– Педагогом пройдена профессиональная переподготовка по профилю программы

### II. Планируемые результаты освоения программы

#### *Личностные результаты:*

- привитие учащимся интереса к занятиям степ-аэробикой.

Предметные результаты.

По окончании освоения программы дети 5-7 лет будут знать:

- правила безопасности на занятиях с т е п - а э р о б и к о й ,
- специальную терминологию,
- исходные позиции для выполнения упражнений,
- технику выполнения упражнения и базовых шагов классической аэробики,

#### *У детей 5-7 лет будет развита способность:*

- к быстрому переключению внимания, точному зрительному и мышечному восприятию и воспроизведению движений,
- к удерживанию равновесия на степе,
- отталкивания при выполнении прыжков.

#### *Метапредметные результаты:*

По окончании освоения программы дети 5-7 лет будет уметь:

- выполнять базовые шаги на степ-платформе в измененных условиях и в сочетании с другими шагами,
- сочетать движения с музыкой в более быстром темпе,
- выполнять комплексы упражнений на конкурсах и соревнованиях.

### Формы подведения итогов реализации программы

- показ открытых занятий и развлечений для педагогов МАДОУ;
- показ открытых занятий и развлечений на воде для родителей;
- оформление стендов в группах с рекомендациями и консультациями для родителей;
- оформление фотовыставок в течение года;
- использование сайта детского сада.

### СВОДНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование дисциплины/модуля/раздела	Всего часов		
		1-й	2-й	
1.	Раздел 1. Основные и базовые шаги	11	12	23

2.	Раздел 2. Стретчинг	8	7	15
3.	Раздел 3. Танцевальный	8	9	17
4.	Раздел 4. Игровой	9	8	17
	Всего	36	36	72

### Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Основные базовые шаги - 11ч.					
1.1	Вводное занятие.	1	1	1	Беседа
1.2	Диагностика физических качеств	1	1		Тестирование
1.3	Диагностика физических качеств	1	1		Тестирование
1.4	Комплекс №2	1		1	Практика
1.5	Комплекс №3	1		1	Практика
1.6	Комплекс №6	1		1	Практика
1.7	Комплекс №8	1		1	Практика
1.8	Комплекс №10	1		1	Практика
1.9	Комплекс №11	1		1	Практика
1.10	Комплекс №12	1		1	Практика
1.11	Комплекс №13	1		1	Практика
Раздел 2. Стретчинг - 8 ч.					
2.1	Комплекс №4	2		2	Практика
2.2	Комплекс №5	2		2	Практика
2.3	Комплекс №7	2		2	Практика
2.4	Комплекс №17	2		2	Практика
Раздел 3. Танцевальный - 8 ч.					

3.1	Комплекс№7	1		1	Практика
3.2	Комплекс№9	2		2	Практика
3.3	Комплекс№11	2		2	Практика
3.6	Комплекс№12	1		1	Практика
3.7	Комплекс№15	1		1	Практика
3.8	Комплекс№17	1		1	Практика
4 Раздел 4. Игровой – 9 ч.					
4.1	Комплекс№1	1		1	Практика
4.2	Комплекс№2	1		1	Практика
4.3	Комплекс№3	1		1	Практика
4.4	Комплекс№6	1		1	Практика
4.5	Комплекс№8	1		1	Практика
4.6	Комплекс№10	1		1	Практика
4.7	Комплекс№15	1		1	Практика
4.8	Комплекс№16	2		2	Практика
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>34</b>	

#### Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Основные и базовые шаги - 12 ч.					
1.1	Вводное занятие	1	1		Беседа
1.2	Диагностика физ.качеств	2		2	Тестирование
1.3	Комплекс №2	1		1	Практика



1.4	Комплекс№3	1		1	Практика
1.5	Комплекс№6	1		1	Практика
1.6	Комплекс№8	1		1	Практика
1.7	Комплекс№10	1		1	Практика
1.8	Комплекс№11	1		1	Практика
1.9	Комплекс№12	1		1	Практика
1.10	Комплекс№13	1		1	Практика
1.11	Комплекс №14	1		1	Практика
1.12	Комплекс№15	1		1	Практика
Раздел 2. Стретчинг – 7 ч.					
2.1	Комплекс№4	1		1	Практика
2.2	Комплекс№5	5		5	Практика
2.3	Комплекс№7	2		2	Практика
2.4	Комплекс№17	2		2	Практика
2.5	Комплекс№6	1		1	Практика
Раздел 3. Танцевальный – 9 ч.					
3.1	Комплекс№7	2		2	Практика
3.2	Комплекс№9	1		1	Практика
3.3	Комплекс№11	1		1	Практика
3.4	Комплекс№12	1		1	Практика
3.5	Комплекс№15	2		2	Наблюдение
3.6	Комплекс№17	2		2	Практика

3.7	Комплекс№18	2		2	Практика
4 Раздел 4. Игровой – 8 ч.					
4.1	Комплекс№1	2		2	Практика
4.2	Комплекс№10	1		1	Практика
4.3	Комплекс№11	1		1	Практика
4.4	Комплекс№12	1		1	Практика
4.5	Комплекс№15	2		2	Практика
4.8	Комплекс №4	1		1	поощрение
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>	<b>1</b>	<b>35</b>	

### Содержание рабочей программы 1 года обучения

#### Раздел 1. Основные и базовые шаги.

Тема 1.1. Вводное занятие. Знакомство со степ-платформой.

Теория: Что такое степ-аэробика и для чего нужно ею заниматься .

Практика: Познакомить детей с правилами техники безопасности на занятиях.

Тема 1.2. Диагностика

Теория: Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. Разучивание аэробных шагов

Практика: Входная диагностика. Диагностические упражнения на определение уровня двигательных умений.

Тема: 1.3 Комплекс №2

Практика: Приложение1

Разучивание комплекса 2

Тема: 1.4 Комплекс №3

Практика: Приложение1

Разучивание комплекса3

Тема: 1.5 Комплекс №6

Практика: Приложение1

Разучивание комплекса 6

Тема: 1.6 Комплекс №8

Практика: Приложение1

Разучивание комплекса 8

Тема: 1.7 Комплекс №10  
Практика: Приложение1  
Разучивание комплекса 10

Тема: 1.8 Комплекс №11  
Практика: Приложение1  
Разучивание комплекса11

Тема: 1.9 Комплекс №12  
Практика: Приложение1  
Разучивание комплекса12

Тема: 1.10 Комплекс №13  
Практика: Приложение1  
Разучивание комплекса13

## **Раздел 2. Стретчинг**

Тема: 2.1 Комплекс №4  
Практика: Приложение1  
Разучивание комплекса4

Тема: 2.2 Комплекс №5  
Практика: Приложение1  
Разучивание комплекса 5

Тема: 2.3 Комплекс №7  
Практика: Приложение1  
Разучивание комплекса 7

Тема: 2.4 Комплекс №17  
Практика: Приложение1  
Разучивание комплекса 17

## **Раздел 3. Танцевальный**

Тема: 3.1 Комплекс №7  
Практика: Приложение1  
Разучивание комплекса7

Тема: 3.2 Комплекс №9  
Практика: Приложение1  
Разучивание комплекса9

Тема: 3.3 Комплекс №11  
Практика: Приложение1  
Разучивание комплекса 11

Тема: 3.4 Комплекс №12  
Практика: Приложение1  
Разучивание комплекса12

Тема: 3.5 Комплекс №15  
Практика: Приложение1  
Разучивание комплекса 15

Тема: 3.6 Комплекс №17  
Практика: Приложение1  
Разучивание комплекса 17

#### **Раздел 4. Игровой**

Тема: 4.1Комплекс №1  
Практика: Приложение1  
Разучивание комплекса1

Тема: 4.2 Комплекс №2  
Практика: Приложение1  
Разучивание комплекса2

Тема: 4.3 Комплекс №3  
Практика: Приложение1  
Разучивание комплекса 3

Тема: 4.4Комплекс №6  
Практика: Приложение1  
Разучивание комплекса6

Тема: 4.5 Комплекс №8  
Практика: Приложение1  
Разучивание комплекса8

Тема: 4.6 Комплекс №15  
Практика: Приложение1  
Разучивание комплекса15

Тема: 4.7 Комплекс №16  
Практика: Приложение1  
Разучивание комплекса16

### **Содержание рабочей программы 2 года обучения**

#### **Раздел 1. Основные и базовые шаги.**

Тема 1.1. Вводное занятие. Знакомство со степ-платформой.

Теория: Что такое степ- аэробика и для чего нужно ею заниматься .

Практика: Познакомить детей с правилами техники безопасности на занятиях.

## Тема 1.2. Диагностика

Теория: Развивать умение слышать музыку и двигаться в

такт музыки. Разучивание аэробных шагов

Практика: Входная диагностика. Диагностические упражнения на определение уровня двигательных умений.

## Тема: 1.3 Комплекс №2

Практика: Приложение1

Разучивание комплекса 2

## Тема: 1.4 Комплекс №3

Практика: Приложение1

Разучивание комплекса3

## Тема: 1.5 Комплекс №6

Практика: Приложение1

Разучивание комплекса 6

## Тема: 1.6 Комплекс №8

Практика: Приложение1

Разучивание комплекса 8

## Тема: 1.7 Комплекс №10

Практика: Приложение1

Разучивание комплекса 10

## Тема: 1.8 Комплекс №11

Практика: Приложение1

Разучивание комплекса11

## Тема: 1.9 Комплекс №12

Практика: Приложение1

Разучивание комплекса12

## Тема: 1.10 Комплекс №13

Практика: Приложение1

Разучивание комплекса13

## Тема: 1.11 Комплекс №14

Практика: Приложение1

Разучивание комплекса14

## Тема: 1.12 Комплекс №15

Практика: Приложение1

Разучивание комплекса15

## **Раздел 2. Стретчинг**

Тема: 2.1 Комплекс №4

Практика: Приложение1  
Разучивание комплекса4

Тема: 2.2 Комплекс №5  
Практика: Приложение1  
Разучивание комплекса 5

Тема: 2.3 Комплекс №7  
Практика: Приложение1  
Разучивание комплекса 7

Тема: 2.4 Комплекс №17  
Практика: Приложение1  
Разучивание комплекса 17

Тема: 2.5 Комплекс №6  
Практика: Приложение1  
Разучивание комплекса 6

### **Раздел 3. Танцевальный**

Тема: 3.1 Комплекс №7  
Практика: Приложение1  
Разучивание комплекса7

Тема: 3.2 Комплекс №9  
Практика: Приложение1  
Разучивание комплекса9

Тема: 3.3 Комплекс №11  
Практика: Приложение1  
Разучивание комплекса 11

Тема: 3.4 Комплекс №12  
Практика: Приложение1  
Разучивание комплекса12

Тема: 3.5 Комплекс №15  
Практика: Приложение1  
Разучивание комплекса 15

Тема: 3.6 Комплекс №17  
Практика: Приложение1  
Разучивание комплекса 17

Тема: 3.7 Комплекс №18

Практика: Приложение1  
Разучивание комплекса 18

#### **Раздел 4. Игровой**

Тема: 4.1Комплекс №1  
Практика: Приложение1  
Разучивание комплекса1

Тема: 4.2 Комплекс №10  
Практика: Приложение1  
Разучивание комплекса10

Тема: 4.3 Комплекс № 11  
Практика: Приложение1  
Разучивание комплекса 11

Тема: 4.4Комплекс №12  
Практика: Приложение1  
Разучивание комплекса12

Тема: 4.5 Комплекс №15  
Практика: Приложение1  
Разучивание комплекса15

Тема: 4.6 Комплекс №4  
Практика: Приложение1  
Разучивание комплекса4

#### **Материально-технические условия для реализации программы:**

1. Техническое оснащение.

- спортивный зал (хорошо проветриваемый, оборудованный)
- степ-доска на каждого ребенка
- гимнастические маты
- спортивная форма (костюмы для выступлений)
- обручи, флажки, султанчики, платочки, ленточки.
- магнитола или ноутбук для воспроизведения музыкального сопровождения.
- аудиозаписи.

## Список литературы

1. Е.В. Сулим Детский фитнес «Физическое развитие детей 5-7 лет» М.: ТЦ Сфера, 2016.
2. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. СПб.: «Детство-пресс», 2003.
3. Выготский Л. С. Воображение и творчество в детском возрасте. – М.: Просвещение - 1991.
4. Кузина И. «Степ-аэробика для дошкольников» //Обруч 2005 №1 <http://dob.1september.ru/article.php?id=200701217>.
5. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» Обруч №2, 2016 год.
6. Сулим Е.В. Занятия по физической культуре в детском саду: Игровой стретчинг – М., ТЦ «СФЕРА», 2012 (Расти́м детей здоровыми), ISBN 9785994908716.
7. Ж.Е. Фирилева, А.Н. Кислый, О.В. Загрядская Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно-методическое пособие. — СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА», 2012 , ISBN: 978-5-89814-804-1.
8. Фомина Н.В. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. Методика. – М.: Баласс, 2005, ISBN: 978-5-85939-497-5.

### Литература для родителей:

1. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» Обруч №2, 2016 год.
2. Ж.Е. Фирилева, А.Н. Кислый, О.В. Загрядская Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно-методическое пособие. — СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА», 2012 , ISBN: 978-5-89814-804-1.
3. Фомина Н.В. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. Методика. – М.: Баласс, 2005, ISBN: 978-5-85939-497-5.

### Информационное обеспечение программы:

1. Статья «Степ-аэробика в физическом воспитании детей» <https://cyberleninka.ru/article/n/step-aerobika-v-fizicheskom-vozpitanii-detey>;
2. Статья «степ-аэробика как средство повышения двигательной активности учащихся» <https://www.1urok.ru/categories/17/articles/23774>;



**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ  
(СТАРШАЯ ГРУППА)**

№ п/п	Месяц	Число		Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
		план	факт						
1.	Сентябрь	11.09.2024		16.30-17.00	подгрупповая	1	Вводное занятие. Знакомство со степами.	Физ. зал	Беседа
2.	Сентябрь	18.09.2024		16.30-17.00	подгрупповая	1	Техника безопасности на степах.	Физ. зал	Беседа
3.	Сентябрь	25.09.2024		16.30-17.00	подгрупповая	1	Тема «Давайте познакомимся. Познакомить детей с термином "Степ - аэробика". Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой.	Физ. зал	Беседа Практика
4.	Октябрь	02.10.2024		16.30-17.00	подгрупповая	1	Диагностика физических качеств	Физ. зал	Практика
5.	Октябрь	09.10.2024		16.30-17.00	подгрупповая	1	Диагностика физических качеств	Физ. зал	Практика
6.	Октябрь	16.10.2024		16.30-17.00	подгрупповая	1	Комплекс №1	Физ. зал	Практика
7.	Октябрь	23.10.2024		16.30-17.00	подгрупповая	1	Комплекс №	Физ. зал	Практика
8.	Октябрь	30.10.2024		16.30-17.00	подгрупповая	1	Комплекс №2.	Физ. зал	Практика
9.	Ноябрь	06.11.2024		16.30-17.00	подгрупповая	1	Комплекс №2.	Физ. зал	Практика
10.	Ноябрь	13.11.2024		16.30-17.00	подгрупповая	1	Комплекс №3	Физ. зал	Практика
11.	Ноябрь	20.11.2024		16.30-17.00	подгрупповая	1	Комплекс №3	Физ. зал	Практика
12.	Ноябрь	27.11.2024		16.30-17.00	подгрупповая	1	Комплекс №4	Физ. зал	Практика

13.	Декабрь	04.12.2024		16.30-17.00	подгрупповая	1	Комплекс №4	Физ. зал	Практика
14.	Декабрь	11.12.2024		16.30-17.00	подгрупповая	1	Комплекс №5	Физ. зал	Практика
15.	Декабрь	18.12.2024		16.30-17.00	подгрупповая	1	Показательное занятие	Физ. зал	Практика
16.	Декабрь	25.12.2024		16.30-17.00	подгрупповая	1	Комплекс №5	Физ. зал	Практика
17.	Январь	09.01.2025		16.30-17.00	подгрупповая	1	Комплекс №6	Физ. зал	Практика
18.	Январь	15.01.2025		16.30-17.00	подгрупповая	1	Комплекс №6	Физ. зал	Практика
19.	Январь	22.01.2025		16.30-17.00	подгрупповая	1	Комплекс №7	Физ. зал	Практика
20.	Январь	29.01.2025		16.30-17.00	подгрупповая	1	Комплекс №7	Физ. зал	Практика
21.	Февраль	05.02.2025		16.30-17.00	подгрупповая	1	Комплекс №8	Физ. зал	Практика
22.	Февраль	12.02.2025		16.30-17.00	подгрупповая	1	Комплекс №8	Физ. зал	Практика
23.	Февраль	19.02.2025		16.30-17.00	подгрупповая	1	Комплекс №9	Физ. зал	Практика
24.	Февраль	26.02.2025		16.30-17.00	подгрупповая	1	Комплекс №9	Физ. зал	Практика
25.	Март	5.03.2025		16.30-17.00	подгрупповая	1	Комплекс №10	Физ. зал	Практика
26.	Март	12.03.2025		16.30-17.00	подгрупповая	1	Комплекс №10	Физ. зал	Практика
27.	Март	18.03.2025		16.30-17.00	подгрупповая	1	Показательное занятие	Физ. зал	Практика
28.	Март	25.03.2025		16.30-17.00	подгрупповая	1	Комплекс №11	Физ. зал	Практика
29.	Апрель	01.04.2025		16.30-17.00	подгрупповая	1	Комплекс №11	Физ. зал	Практика
30.	Апрель	08.04.2025		16.30-17.00	подгрупповая	1	Комплекс №12	Физ. зал	Практика

31.	Апрель	15.04.2025		16.30-17.00	подгрупповая	1	Комплекс №12	Физ. зал	Практика
32.	Апрель	22.04.2025		16.30-17.00	подгрупповая	1	Комплекс №13	Физ. зал	Практика
33.	Апрель	29.04.2025		16.30-17.00	подгрупповая	1	Комплекс №13	Физ. зал	Практика
34.	Май	06.05.2025		16.30-17.00	подгрупповая	1	Комплекс №10	Физ. зал	Практика
35.	Май	13.05.2025		16.30-17.00	подгрупповая	1	Диагностика физических качеств	Физ. зал	Тестирование
36.	Май	20.05.2025		16.30-17.00	подгрупповая	1	Итоговое занятие «Чему мы научились» Открытое занятие для родителей.	Физ. зал	Поощрение

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (Подготовительная гр.)

№ п/п	Месяц	Число		Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
		план	факт						
1.	Сентябрь	10.09.2024		16.30-17.00	подгрупповая	1	Вводное занятие. Знакомство со степами.	Физ. зал	Беседа
2.	Сентябрь	17.09.2024		16.30-17.00	подгрупповая	1	Техника безопасности на степах.	Физ. зал	Беседа
3.	Сентябрь	24.09.2024		16.30-17.00	подгрупповая	1	Тема «Давайте познакомимся. Познакомить детей с термином "Степ - аэробика". Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой.	Физ. зал	Беседа Практика
4.	Октябрь	01.10.2024		16.30-17.00	подгрупповая	1	Диагностика физических качеств	Физ. зал	Практика

5.	Октябрь	08.10.2024		16.30-17.00	подгрупповая	1	Диагностика физических качеств	Физ. зал	Практика
6.	Октябрь	15.10.2024		16.30-17.00	подгрупповая	1	Комплекс №1	Физ. зал	Практика
7.	Октябрь	23.10.2024		16.30-17.00	подгрупповая	1	Комплекс №2	Физ. зал	Практика
8.	Октябрь	29.10.2024		16.30-17.00	подгрупповая	1	Комплекс №3.	Физ. зал	Практика
9.	Ноябрь	05.11.2024		16.30-17.00	подгрупповая	1	Комплекс №4.	Физ. зал	Практика
10.	Ноябрь	12.11.2024		16.30-17.00	подгрупповая	1	Комплекс №5	Физ. зал	Практика
11.	Ноябрь	29.11.2024		16.30-17.00	подгрупповая	1	Комплекс №6	Физ. зал	Практика
12.	Ноябрь	26.11.2024		16.30-17.00	подгрупповая	1	Комплекс №7	Физ. зал	Практика
13.	Декабрь	03.12.2024		16.30-17.00	подгрупповая	1	Комплекс №8	Физ. зал	Практика
14.	Декабрь	10.12.2024		16.30-17.00	подгрупповая	1	Комплекс №9	Физ. зал	Практика
15.	Декабрь	17.12.2024		16.30-17.00	подгрупповая	1	Показательное занятие	Физ. зал	Практика
16.	Декабрь	24.12.2024		16.30-17.00	подгрупповая	1	Комплекс №10	Физ. зал	Практика
17.	Январь	09.01.2025		16.30-17.00	подгрупповая	1	Комплекс №11	Физ. зал	Практика
18.	Январь	14.01.2025		16.30-17.00	подгрупповая	1	Комплекс №12	Физ. зал	Практика
19.	Январь	21.01.2025		16.30-17.00	подгрупповая	1	Комплекс №12	Физ. зал	Практика
20.	Январь	28.01.2025		16.30-17.00	подгрупповая	1	Комплекс №13	Физ. зал	Практика
21.	Февраль	04.02.2025		16.30-17.00	подгрупповая	1	Комплекс №13	Физ. зал	Практика
22.	Февраль	11.02.2025		16.30-17.00	подгрупповая	1	Комплекс №14	Физ. зал	Практика
23.	Февраль	18.02.2025		16.30-17.00	подгрупповая	1	Комплекс 14	Физ. зал	Практика

24.	Февраль	25.02.2025		16.30-17.00	подгрупповая	1	Комплекс №15	Физ. зал	Практика
25.	Март	4.03.2025		16.30-17.00	подгрупповая	1	Комплекс №15	Физ. зал	Практика
26.	Март	11.03.2025		16.30-17.00	подгрупповая	1	Комплекс №16	Физ. зал	Практика
27.	Март	17.03.2025		16.30-17.00	подгрупповая	1	Показательное занятие	Физ. зал	Практика
28.	Март	24.03.2025		16.30-17.00	подгрупповая	1	Комплекс №16	Физ. зал	Практика
29.	Апрель	01.04.2025		16.30-17.00	подгрупповая	1	Комплекс №17	Физ. зал	Практика
30.	Апрель	07.04.2025		16.30-17.00	подгрупповая	1	Комплекс №17	Физ. зал	Практика
31.	Апрель	14.04.2025		16.30-17.00	подгрупповая	1	Комплекс №12	Физ. зал	Практика
32.	Апрель	21.04.2025		16.30-17.00	подгрупповая	1	Комплекс №13	Физ. зал	Практика
33.	Апрель	28.04.2025		16.30-17.00	подгрупповая	1	Комплекс №18	Физ. зал	Практика
34.	Май	05.05.2025		16.30-17.00	подгрупповая	1	Комплекс №18	Физ. зал	Практика
35.	Май	12.05.2025		16.30-17.00	подгрупповая	1	Диагностика физических качеств	Физ. зал	Тестирование
36.	Май	28.05.2025		16.30-17.00	подгрупповая	1	Итоговое занятие «Чему мы научились» Открытое занятие для родителей.	Физ. зал	Поощрение

### Комплекс №1

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

### Комплекс №2

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

1 беседа. Инструктор: Ребята, сегодня мы с вами будем заниматься, используя новое для нас оборудование. Кто из вас знает, что это такое? (Показывает на степ платформы). Это степ платформы. «Step» по-английски значит шаг, ступенька. А на что ещё похожа степ платформа? Правильно, на скамеечку. Зачем нам нужны скамейки? Инструктор: А зачем нужны ступеньки? Инструктор: Вот сегодня мы и будем с вами учиться подниматься на степ и спускаться с него, а, когда устанем, сможем присесть на него и отдохнуть. А ещё между степами можно ходить и бегать.

#### Вводная часть.

Ходьба по залу врассыпную между степами.

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

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

2.Логоритмическое упражнение «Осенью».

#### Основная часть.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2 – вернуться в и.п.;

3 – 4 – тоже в другую сторону.

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

1 – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцаи левой руки коснуться пяток; 2 – и.п.;

3 – 4 – то же в другую сторону.

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

1 – 2 – поднять тело и прогнуться;

3 – 4 – вернуться в и.п.

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

4 Step touch = 8 счетов

2 V-step = 8 счетов

2 Step line = 8 счетов

4 Open step = 8 счетов

Комбинация = 32 счета

Давайте все вместе отставим правую ногу, приставляем левую ногу на носок.(

Повторяем 4 раза правой ногой, затем 4 раза левой). Мы с вами разучили степ – тачь или приставной шаг. Затем делаем основной шаг Ви - степ или «галочку» основной «базовый» шаг с правой и левой ноги. Переходим на степ – лайв или два приставных шага и завершаем шагом опен – степ или открытый шаг.

Стретчинг: «Лягушонок», «Самолет».

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

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «На полянке»

И упражнение на дыхания «Воздушный шар».

### **Комплекс № 3**

Степы расположены в хаотичном порядке.

Вводная часть

1. Логоритмическое упражнение «Листья».

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

Основная часть

Комплекс ору малым мячом

1. Базовый шаг с передачей мяча перед собой.

2 Ви степ, с передачей мяча над головой

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

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

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

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

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

Шаг страдел (шаги делаются на одной линии в сторону)

И.п.- ноги вместе.

1- шаг правой ногой в правую сторону

2- шаг левой ногой в сторону

3- правой ногой вернуться в и.п.

4 вернуться левой ногой в и.п.

А –степ( Буква А)

И.п – ноги врозь

1- поставить правую ногу на степ

2-встать на степ левой ногой, ноги вместе

Повторить и соединить разученные шаги

4 Step touch = 8 счетов

2 V-step = 8 счетов

2 Step line = 8 счетов

4 Open step = 8 счетов

Комбинация = 32 счета

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

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

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Облака»

2. Упражнение на дыхания «Шарик лопнул».

#### **Комплекс № 4**

В хорошо проветренном зале на полу в три ряда разложены степ – доски.

Вводная часть

1.Логоритмическое упражнение «Снежная баба».

2.Наклон головы вправо – влево.

3.Поднимание плеч вверх – вниз.

4.Ходьба обычная на месте на степе.

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

6.Приставной шаг назад.

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

8.Приставной шаг вперед – назад; вправо – влево.

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

10.Выпад ногой вперед, руки в стороны.

Основная часть

Комплекс ору без предметов

1 «разминка стопы» 4 раза

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

2 «Покажи носочек»

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

Тоже с другой ноги .

3 «Покажи пяточку»

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

Тоже с другой ноги .

4 «Полукруг»

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

5 «Приставной шаг» на степе с полуприседанием.

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

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



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

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

Степ «кёрл»

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

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

Касание.

И.П. – о.с.

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

2-левой ногой носком коснуться степа;

3-на пол поставить левую ногу;

4-опустить на пол правую ногу;

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

6-правой ногой носком коснуться степа;

7- на пол поставить правую ногу;

8-опустить на пол левую ногу.

Угол с касанием.

И.П.- о.с. Угол с касанием степа.

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

2- левой ногой носком коснуться степа;

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

4-опустить на пол правую ногу на носок (точка);

5-встать на степ правой ногой;

6-левой ногой носком коснуться степа;

7-на пол поставить левую ногу, в и.п.

8-опустить на пол правую ногу, в и.п.

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

Повторить и соединить разученные шаги

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

Подвижная игра «Пингвины на льдине».

Игра повторяется 2-3 раза. 1-2 неделя

Подвижная игра «Мышка продай уголок».

Игра повторяется 2 -3раза. 3-4 неделя

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Лентяи»

2. Упражнение на дыхания «Подуй на снежинку».

## **Комплекс № 5**

Вводная часть

1. Ходьба в колонне в чередовании с бегом;

2. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы;

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

4. Ходьба по коррекционным дорожкам (во время ходьбы дети берут правой рукой мяч малого диаметра);
5. Перестроение в три звена к степ - платформам (заранее разложенным);
6. Ходьба на месте, поворот к степам.
7. Логоритмическое упражнение «Снеговик».

#### Основная часть

##### Комплекс ору с мячами

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

##### И.П. – о.с.

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

##### Захлест.

##### И.П.- о.с.

- 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;
- 2-левую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлест»;
- 3-разогнуть левую ногу поставить на пол; 4-опустить со степа правую ногу; 5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;
- 6-правую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлест»;
- 7-разогнуть правую ногу поставить на пол;
- 8-опустить со степа левую ногу.

##### Соединить с разученными шагами

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

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковры.

## Заключительная часть

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

## **Комплекс № 6**

### Вводная часть

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

### Основная часть

- 1.И.п.: стоя на ступне, кубик в правой руке. Шаг со ступни вперед, кубик переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
- 2.И.п.: то же. Шаг со ступни назад, кубик переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
- 3.И.п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, кубик перекладывать над головой из руки в руку.
- 4.И.п.: о.с. на ступне, кубик в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед ступней, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с кубиком; вернуться в и.п., кубик переложить в другую руку.
- 5.И.п.: о.с. Выполняется то же движение вправо (влево) от ступни.
- 6.И.п.: О.с. То же – назад от ступни.
- 7.И.п.: о.с. на ступне, руки в стороны, кубик в правой руке. Выпад вправо (влево) от ступни, три покачивания, вернуться в и.п., кубик переложить в другую руку.
- 8.Ходьба на ступне.
- 9.И.п.: правая нога - на ступне, левая – на полу, слева от ступни, руки в стороны, кубик в левой руке. Прыжком сменить положение ног, кубик переложить в другую руку.  
Ходьба на месте, восстановление дыхания. Обычная ходьба за ведущим . убираем кубики на место в корзину и переходим к изучению  
Изучение нового шага Tap- даун с начало без ступни, а затем со ступнями Приставной шаг со сменой ноги с касанием внизу на 8 счетов (Tap Down). Шагом правой встать на платформу, левую приставить к правой, тяжесть тела переносится на две ноги. Шагом правой сойти с платформы назад, приставить левую на полупальцы, не перенося на нее тяжесть тела. Шагом левой встать на платформу, приставить правую, шагом левой назад сойти с платформы. Возможно выполнение упражнения с левой ноги. Повторить связку изученных шагов

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

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

### Заключительная часть

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

## **Комплекс № 7**

### Вводная часть

- 1.Ходьба в колонне в чередовании с бегом;
2. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы;
- 3.Бег змейкой между ступнями и перепрыгиванием (перешагиванием) через них;

4. Логоритмическое упражнение «Зима прошла».
5. Перестроение в три звена к степ - платформам (заранее разложенным);
7. Ходьба на месте, поворот к степам.

#### Основная часть

Комплекс ору с лентами

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

Повторение всех разученных шагов по схемам

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

Подвижная игра «Бездомный заяц». Игра повторяется 2-3 раза. 3-4 неделя

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

#### Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Воздушные шары»
2. Упражнение на дыхания «задувай свечу».

### **Комплекс № 8**

Степы расположены в хаотичном порядке.

#### Вводная часть

1. Логоритмическое упражнение «Веснянка».
2. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.
3. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками.
4. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперед – назад с хлопками спереди и сзади.

#### Основная часть

Комплекс ору без предметов

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

6. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.
  7. И.П. – то же. Взмахнув руками вперед, быстро встать, вернуться в исходное положение.
  8. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в исходное положение.
  9. Ходьба на степе, бодро работая руками.
  10. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение.
  11. Ходьба на степе с восстановлением дыхания.
- Соединить все разученные шаги в танцевально-ритмической композиции «Флешмоб»
- Подвижная игра «Космонавты». Игра проводится 2-3 раза. 1-2 недели
- Подвижная игра «Пчелка». Игра повторяется 2-3 раза.
- Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковры.

#### Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Птички»
2. Упражнение на дыхания «Филин».

### **Комплекс № 9**

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

#### Вводная часть

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

#### Основная часть

Комплекс ору без предметов

1. Ходьба на степе, руками рисуя поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
  2. Шаг на степ – со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочередно вдоль туловища (3 раза).
  3. Приставной шаг на степе вправо-влево, прямые руки, поднимая одновременно вперед - вниз.
  4. Приставной шаг на степе вправо-влево с полуприседанием (шаг – присесть); кисти рук, согнутые в локтях, - к плечам, вниз.
  5. Ходьба на степе, высоко поднимая колени, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
  6. Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной (повторить 3 раза).
  7. Ходьба на носках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.
  8. Шаг в сторону со степа на степ.
  9. Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.
  10. Шаг в сторону со степа на степ.
  11. Бег змейкой вокруг степов.
- Соединить все разученные шаги в танцевально-ритмическую композицию

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

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковры.

#### Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Медузы»
2. Упражнение на дыхания «Запах цветка».

### **Комплекс № 10**

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

#### Вводная часть

1. Логоритмическое упражнение «Осень».
2. Ходьба обычная на месте на степе.
3. Приставной шаг вперед со степа на пол и обратно на степ.
4. Приставной шаг назад.
5. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в исходное положение.
6. Приставной шаг вперед – назад; вправо – влево.
7. Ногу назад, за степ – руки вверх, вернуться в и. п
8. Выпад ногой вперед, руки в стороны.

#### Основная часть

Комплекс ору без предметов

1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.
2. Правую (левую) ногу вперед перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперед. Вернуться в и.п.
3. То же вправо – влево от степ – доски. Назад от степ – доски.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперед; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.
5. Полукруг. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на степе с полуприседанием.
7. Стоя на полу перед степом, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко поднять вверх; вернуться в и.п.
8. И.П. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колени; вернуться в и.п.
9. Ходьба обычная на месте.
10. Шаги попеременно вперед и назад со степа и на степ.
11. Перестроение со степами в круг. Ходьба на степах на месте.
12. Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.

Повторение разученных шагов по схемам

4 Step touch = 8 счетов

2 V-step = 8 счетов

2 Step line = 8 счетов

4 Open step = 8 счетов

Комбинация = 32 счета

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

Подвижная игра «Разноцветный мячик». Игра проводится 2-3 раза. 3-4 неделя

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковры.

#### Заключительная часть

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

### **Комплекс № 11**

#### Вводная часть

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

#### Основная часть

1.И.п.: стоя на ступе, мяч в правой руке. Шаг со ступа вперед, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.

2.И.п.: то же. Шаг со ступа 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 ступе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед ступом, 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 ступа.

6.И.п.: о.с. на ступе, руки в стороны, мяч в правой руке. Выпад вправо (влево) от ступа, три покачивания, вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.

8.И.п.: о.с. на ступе, 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.

9.И.п.: то же. Тот же поворот вправо (влево), но ногу ставить на ступ поочередно. Поворот направо – правую ногу; поворот налево – левую ногу.

10.И.п.: о.с. на ступе. Выпад правой (левой) ногой вперед за ступ; руки вперед; переложить мяч; вернуться в и.п.

11.И.п.: о.с. на ступе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести назад за ступ и поставить на носок; руки поднять вверх, переложить мяч; вернуться в и.п.

12.И.п.: о.с. перед ступом, мяч в правой руке. Шаг на ступ, мяч переложить над головой; вернуться в и.п.

13.Ходьба на ступе, «растирая мяч в ладонях.

14.И.п.: правая нога - на ступе, левая – на полу, слева от ступа, руки в стороны, мяч в левой руке. Прыжком сменить положение ног, мяч переложить в другую руку.

15.Ходьба на месте, на ступе.

Закрепление шагов из различных подходов к платформе:

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

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

Повторение разученных шагов по схемам

Колено вверх

И.П. – о.с.

1- встать на ступ правой ногой, на левый край ступа;

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 ступ левой ногой, на правый край ступа;

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 или солдат шагает

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.

Музыкально – ритмическая композиция «Эй, вы не ленитесь»

Подвижная игра «Лиса и тушканчик». Игра проводится 2-3 раза, 1-2 неделя

Подвижная игра «Пингвины на льдине». Игра проводится 2-3 раза, 3-4 неделя

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

### Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Водопад»

2. Упражнение на дыхания «Пароход»

## **Комплекс № 12**

### Вводная часть

1. Ходьба в колонне в чередовании с бегом;

2. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы;

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

4. Логоритмическое упражнение «С Новым годом!».

5. перестроение в шахматном порядке к степ - платформам (заранее разложенным);

6. Ходьба на месте, поворот к степам.

### Основная часть

Комплекс с кубиком

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

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

3.И.п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, кубик перекладывать над головой из руки в руку.

4.И.п.: о.с. на степе, кубик в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с кубиком; вернуться в и.п., кубик переложить в другую руку.

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

6.И.п.: О.с. То же – назад от степа.

7.И.п.: о.с. на степе, руки в стороны, кубик в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., кубик переложить в другую руку.

8.И.п.: о.с. на степе, руки вперед, кубик в правой руке. Поворот направо (налево), поднимаясь на носки и отводя правую (левую) руку с кубиком назад. Вернуться в и.п., кубик переложить в другую руку.

9.И.п.: то же. Тот же поворот вправо (влево), но ногу ставить на степ поочередно. Поворот направо – правую ногу; поворот налево – левую ногу.

10.И.п.: о.с. на степе. Выпад правой (левой) ногой вперед за степ; руки вперед; переложить кубик; вернуться в и.п.



11.И.п.: о.с. на степе, кубик в правой руке. Правую (левую) ногу вынести назад за степ и поставить на носок; руки поднять вверх, переложить кубик; вернуться в и.п.

12.И.п.: о.с. перед степом, кубик в правой руке. Шаг на степ, кубик переложить над головой; вернуться в и.п.

13.Ходьба на степе.

14.И.п.: правая нога - на степе, левая – на полу, слева от степа, руки в стороны, кубик в левой руке. Прыжком сменить положение ног, кубик переложить в другую руку.

15.Ходьба на месте, на степе.

Повторение ранее разученных шагов по схемам в едином ритме

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

Подвижная игра «Перемени предмет». Игра проводится 2-3 раза, 3-4 неделя

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковры.

### Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Снежная баба»

2. Упражнение на дыхания «Подуй на снежинку».

## **Комплекс № 13**

### Вводная часть

1.Ходьба в колонне в чередовании с бегом;

2. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы;

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

4. Логоритмическое упражнение «Снеговика».

5. Ходьба по коррекционным дорожкам (во время ходьбы дети берут правой рукой флажок);

6. Перестроение в три колонны к степ - платформам (заранее разложенным);

7. Ходьба на месте, поворот к степам.

### Основная часть

#### ОРУ на степах

1 упр «Марш» И.п.: - о.с. около платформы ; - ходьба на месте, около степа.

2 упр «Разминаем руки» . И.п.: - о.с, руки на поясе. 1 – шаг правой ногой на степ в середину, правую руку

за голову, 2 – левой ногой, левую руку за голову, 3 – спуск правой со степа, 4 – спуск левой (повт. 8 раза)

3 упр «Поворот» И.П.: о.с., , руки на плечах. 1 – шаг правой ногой на правый край степа, 2 - левой ногой, 3 – правая нога с поворотом на пол у левого края, 4 – левую - приставить, 5 – 8 – в обратном направлении.

4 упр «Разминаем ноги» И.П.: о.с., стоя лицом к степу, руки на поясе . 1 – шаг правой ногой на степ, в левый угол, руки вперед, 2 – левую - согнуть в колене вперед, руками натянуть лук, 3 – левой на пол, 4 – правой на пол, 5 – 8 – тоже в правый угол степа.

5 упр «Ловко шагаем» И.П.: о.с., боком к степу, руки на поясе 1 – шаг правой ногой на степ, 2 – правую на пол, 3 – шаг левой ногой на степ, 4 – приставить левую ногу к правую на пол, 5 – 8 тоже с левой ноги.

6 упр «Выпады» И.п.:о.с., стоя лицом к степу, руки на поясе . 1 – шаг правой ногой, на степ, 2 – левой на степ, 3 – выпад вправо, руки в стороны, 4 – правая на степ, руки на пояс, 5 – левая со степа, руки в стороны, 6 – левая на степ, руки на пояс, 7 – шаг правой назад со степа, 8- шаг левой назад.

7 упр «Поворот» И.П.: о.с., , руки на плечах. 1 – шаг правой ногой на правый край степа, 2 - левой ногой, 3 – правая нога с поворотом на пол у левого края, 4 – левую - приставить, 5 – 8 – в обратном направлении.

8 упр «Захлест» И.П.: о.с., стоя лицом к степу, руки на поясе . 1 – шаг правой ногой на степ, в левый угол, руки вперед, 2 – левой захлест назад, руки согнуть к плечам, 3 – левой на пол, 4 – правой на пол, 5 – 8 – тоже в правый угол степа.

9 упр «Мах ногой» И.П.: стоя лицом к степу, руки на поясе. 1 – шаг правой на степ, руки вперед 2 – мах левой, правая рука к плечу, левая в сторону, 3 – 4 – левая нога со степа на пол – правая – со степа на пол.

10 упр «Перескок» И.П.: стоя , правым боком к степу, правая нога на степе, руки на поясе. 1 прыжок правая нога на пол, левая на степ, 2 вернуться в и.п.

В заключении приставной шаг в правую и левую сторону :

вдох, выдох Повторить разученные шаги в связке

1. Шагают на месте - 8 р.

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

51

3. Бейсик – степ. Делаем шаг на платформу правой ногой, приставляем к ней левую, затем спускаемся со степа, вначале правой, а затем левой ногой. - 8 р. Затем меняем ногу – 8 р.

4. Бейсик - степа, в котором задействованы руки. В исходном положении руки на поясе. Шаг левой ногой на степ, левая рука вперед, во время шага правой ногой, правая рука вперед. Спускаясь со степ - платформы, поочередно отпускаем руки на талию, вначале с левой ногой спускаем левую руку, а с правой - правую. По 8 р.

5. Степ – ап. Сделайте шаг правой ногой, приставьте к ней на носок левую ногу, и сразу же верните ее на пол, вслед за ней спустите правую ногу. - 8 р. Смените ногу. – 8 р.

6. Шаг-колени. Делаем шаг правой ногой на степ, левую, сгибая в колени, необходимо подтянуть к животу. – 8 р. Меняем ногу. – 8 р.

7. 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. – 8 р.

Выучить шаг Мах ногой назад или «Ласточка»

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.

Подвижная игра «Дед Мазай». Игра проводится 2-3 раза, 1-2 неделя

Подвижная игра «Палочка – стучалочка». Игра проводится 2-3 раза, 3-4 неделя

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковры.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Шалтай - Балтай»

2. Упражнение на дыхания «Сдуем снежок».

## Комплекс № 14

### Вводная часть

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

### Основная часть

#### Комплекс с лентами

1. И.п.: стоя на ступе, лента в правой руке. Шаг со ступы вперед, ленту переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
2. И.п.: то же. Шаг со ступы назад, ленту переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
3. И.п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, ленту перекладывать над головой из руки в руку.
4. И.п.: о.с. на ступе, лента в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед ступом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с лентой; вернуться в и.п., ленту переложить в другую руку.
5. И.п.: о.с. Выполняется то же движение вправо (влево) от ступы.
6. И.п.: О.с. То же – назад от ступы.
7. И.п.: о.с. на ступе, руки в стороны, лента в правой руке. Выпад вправо (влево) от ступы, три покачивания, вернуться в и.п., ленту переложить в другую руку.
8. И.п.: о.с. на ступе, руки вперед, лента в правой руке. Поворот направо (налево), поднимаясь на носки и отводя правую (левую) руку с лентой назад. Вернуться в и.п., ленту переложить в другую руку.
9. И.п.: то же. Тот же поворот вправо (влево), но ногу ставить на ступ поочередно. Поворот направо – правую ногу; поворот налево – левую ногу.
10. И.п.: о.с. на ступе. Выпад правой (левой) ногой вперед за ступ; руки вперед; переложить ленту; вернуться в и.п. 56
11. И.п.: о.с. на ступе, лента в правой руке. Правую (левую) ногу вынести назад за ступ и поставить на носок; руки поднять вверх, переложить ленту; вернуться в и.п.
12. И.п.: о.с. перед ступом, лента в правой руке. Шаг на ступ, ленту переложить над головой; вернуться в и.п.
13. Ходьба на ступе.
14. И.п.: правая нога - на ступе, левая – на полу, слева от ступы, руки в стороны, лента в левой руке. Прыжком сменить положение ног, ленту переложить в другую руку.
15. Ходьба на месте, на ступе.

#### Повторить шаги

Мах ногой назад или «Ласточка»

И.п.- о.с.

- 1- встать на ступ правой ногой, на левый край ступы;
- 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 ступ левой ногой, на правый край ступы;

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

7-на пол поставить правую ногу;

8-опустить на пол левую ногу.

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 или солдат шагает

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.

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

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

### Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Лентяи»

2. Упражнение на дыхания «Мяч»

## **Комплекс № 15**

Степы расположены в хаотичном порядке.

### Вводная часть

1.Логоритмическое упражнение «Снегири».

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

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

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

### Основная часть

Комплекс без предметов

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

2.Шаг со степа в сторону, чередуя с приседанием, поднимая руки вперед.

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

4.Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.

5.Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении.

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

7. Шаг на степ – со степа.

8. Ходьба на степе.

Повторить ранее разученные шаги, соединить в связку из трех шагов, все шаги по 2 раза, в чередовании

Разучить шаги

«Мамба».

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

1-шаг правой ногой вперед 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 вперед или «Лебедь»

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

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

2-вернуться в и.п.;

3-4-то же опуская левую ногу.

Подвижная игра «Перелет птиц». Игра проводится 2-3 раза.

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковры.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Облака»

2. Упражнение на дыхания «Потягушечки»

## **Комплекс № 16**

Вводная часть

1. Ходьба в колонне в чередовании с бегом;

2. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы;

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

4. Логоритмическое упражнение «Весна - весна красна».

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

6. Ходьба на месте, поворот к степам.

Основная часть

Комплекс с флажками

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

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

3. И.п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, флажок перекладывать над головой из руки в руку.

4. И.п.: о.с. на степе, флажок в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с флажком; вернуться в и.п., флажок 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, флажок в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., флажок переложить в другую руку.

8.И.п.: о.с. на степе, руки вперед, флажок в правой руке. Поворот направо (налево), поднимаясь на носки и отводя правую (левую) руку с флажком назад. Вернуться в и.п., флажок переложить в другую руку.

9.И.п.: о.с. на степе, лента в правой руке. Правую (левую) ногу вынести назад за степ и поставить на носок; руки поднять вверх, переложить флажок; вернуться в и.п.

10.И.п.: о.с. перед степом, флажок в правой руке. Шаг на степ, флажок переложить над головой; вернуться в и.п.

11.Ходьба на степе.

12.И.п.: правая нога - на степе, левая – на полу, слева от степа, руки в стороны, флажок в левой руке. Прыжком сменить положение ног, флажок переложить в другую руку.

13.Ходьба на месте, на степе.

Разучить шаги

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

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

Повторить ранее разученные шаги, соединить все шаги по 2 раза , в чередовании

Разучить шаги

«Мамба».

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

1-шаг правой ногой вперед 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 вперед или «Лебедь»

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

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

2-вернуться в и.п.;

3-4-то же опуская левую ногу.

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

Подвижная игра «Салки- выручалки». Игра повторяется 2-3 раза, 3-4 неделя

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковры.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Загораем»

2. Упражнение на дыхания «Дерево на ветру».

## **Комплекс №17**

Вводная часть

Ходьба обычная друг за другом, ходьба с высоко поднимая колени через препятствие, ходьба по гимнастической скамейке,

ползание на четвереньках с опорой на колени и ладони, быстрым шагом.

Обычный бег продолжительностью до 1 минуты.(бег в среднем темпе)

Упражнение на восстановление дыхания

Основная часть

Упражнения на растяжку «стретчинг»

Степ – аэробика под песню Барбарики «Доброта, банана мама »

Комплекс упражнений (дозировка 4-6 раз)

- 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
  - 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 подниманием прямых рук вверх и опусканием вниз.
  - 7 Одновременно с ходьбой на степе обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой – правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи.
  - 8 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.
  - 9 Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками круговые движения вперёд и назад попеременно и вместе.
  10. Шаг со степа на степ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, руки на поясе.
  11. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги.
- 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 1 – 2 меньше, чем участников игры.

#### Заключительная часть

Релаксация (под классическую музыку)

### **Комплекс № 18 «Танцевальный».**

Вводная часть (разминка).

1- й музыкальный отрезок:

- 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 в и.п.
- 7 - Приставной шаг вперёд – назад; вправо – влево.
- 8 - Ногу назад; за степ – доску – руки вверх, вернуться в и.п.
- 9 - Выпад ногой вперёд, 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 вперёд перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперёд. 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
- 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 2 раза).
- 10 - Выпады ногой вправо; влево; назад, стоя на степ – доске.
- 11 - «Покачивания».
- 12 - Беговые упражнения.
- 13 - Полуприседания с круговыми движениями руками.
- 14 - Беговые упражнения.
- 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.
- 20 - Ходьба обычная на месте.
- 21 - Шаг вперед; шаг назад; ноги ставить широко.
- 22 - Перестроение со ступеньками в круг. Ходьба на ступеньках на месте.
- 23 - Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.
- 24 - И.п. то же; четыре шага вперед – назад.
- 25 Подвижные игры:  
Вариант 2 «Охотник и обезьяны».

#### Заключительная часть.

Заключительный stretch. Упражнение на восстановление дыхания

### **Основные шаги и элементы упражнений**

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

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

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

В степ - аэробике существует два вида шагов:

- Шаги без смены лидирующей ноги. Лидирующая нога, это нога с которой вы начинаете выполнять шаг на новый музыкальный такт. Вы можете сколь угодно долго выполнять любые шаги этого вида, и все равно каждый такт будете начинать с одной и той же ноги.
- Шаги со сменой лидирующей ноги. При следующем шаге вы будете начинать движение уже с другой ноги.



## **Шаги:**

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

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

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

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

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

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

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

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

Мамбо - танцевальное движение - пока левая нога находится на полу, правая зашагивает на степ, делая упор и ставя точку и сразу же делая шаг с точкой назад.

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

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

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

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

## **Основные элементы упражнений в степ – аэробике.**

Базовый шаг. Шагом правой ноги на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы, и.п. Выполняется на 4 счета то же с левой ноги.

Шаги – ноги вместе, ноги врозь. Из и.п. - стойка ноги врозь по сторонам платформы (вдоль), шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги, поочередно шагом правой, левой сойти с платформы. Движение выполняется на 4 счета.

Шаг через платформу. Из и.п. – стойка ноги вместе боком к платформе. Шагом левой в сторону встать на платформу, приставить правую, шагом левой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой.

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

Сначала разучивают шаги на степ, потом добавляют движения руками. Все упражнения должны выполняться в одну и другую сторону (для гармоничного развития обеих частей тела). Нагрузку нужно повышать постепенно, увеличивая темп музыкального сопровождения, усложняя комплексы, сокращая паузы для отдыха. Выполнение упражнений возможны в различных построениях: в шахматном порядке, по кругу, по периметру зала и др.

### **Требования к технике выполнения упражнений в степ аэробике**

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

### **Техника безопасности**

Для сохранения правильного положения тела во время степ - аэробики необходимо:

-держат плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;

-избегать перенапряжения в коленных суставах;

-избегать излишнего прогиба спины;

-не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом;

-при подъеме или опускании со степ - платформы всегда использовать безопасный метод подъема;

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

## **ДИАГНОСТИКА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

### **Оценочные и методические материалы**

Диагностическое обследование детей включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей.

Эффективность усвоения программы оценивается по уровню сформированности умений выполнять основные элементы (базовые шаги):

1. Базовый шаг.
2. Шаг ноги врозь, ноги вместе (Шаг страддел).
3. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.
4. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты).
5. Касание платформы носком свободной ноги.
6. Шаг через платформу.
7. Выпады в сторону и назад.
8. Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.
9. Шаги на угол.
10. В – степ.
11. А – степ.
12. Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу).
13. Прыжки.
14. Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками.

Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе:

- 1 балл - выполнение движений по показу, движения не четкие, не уверенные, скованные;
- 2 балла – выполнение движений по показу, объяснению, движения более уверенные, не скованные;
- 3 балла – выполнение движений самостоятельно, по показу, движения четкие, уверенные.

В результате подсчета среднего балла ребенок выходит на освоение программы на определенном уровне:

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

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

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

## Диагностические методики.

### I. Равновесие.

#### 1. Упражнение «Фламинго».

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

#### 2. Упражнение «Ровная дорожка»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед. Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.

	5 лет	6 лет	7 лет
<b>Мальчики</b>	8,7-12	12,1-25,0	25,1-30, 2
<b>Девочки</b>	7,3-10,6	10,7-23,7	23.8-30

#### 3. Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

### II. Гибкость.

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

	Уровни	5-6	6-7
<b>Мальчики</b>	Высокий	7см	6см
	Средний	2-4см	3-5см
	Низкий	Менее 2см	Менее 3см
<b>Девочки</b>	Высокий	8см	8см
	Средний	4-7см	4-7см
	Низкий	Менее 4см	Менее 4см

### III. Чувство ритма.

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

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

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

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

### IV. Знание базовых шагов.

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

## Карта диагностического обследования

Фамилия, имя	Владение доской		Знание базовых шагов		Чувство ритма		Равновесие		Гибкость		Статическое равновесие		Уровень усвоения программы	
	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ
1														
2														
3														

## Методика проведения степ - аэробики

### Особенности проведения занятий степ - аэробикой.

Программа предусматривает изучение материала по степени координационной сложности:

1. Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений.
  2. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела.
  3. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.
  4. Один комплекс степ-аэробики как полного занятия выполняется детьми в течение одного месяца, некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться, поэтому один комплекс разбиваем на обучающие и комбинированные занятия. На обучающих, мы разучиваем новые шаги, а на комбинированных повторяем разученные и изучаем новые.
  5. Один раз в два месяца проходят игровые итоговые занятия, где все изученное закрепляется в игровой или соревновательной форме с привлечением родителей. На первом занятии детям предлагаются элементарные комплексы упражнений аэробики, объясняется их сущность, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися. Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку, в медленном темпе, затем ускоряя его. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки.
- Отклонения от методических норм проведения занятий степ-аэробикой ведут к нарушению восприятия упражнений, расплывчивости содержания занятий.

### Виды занятий

1. **Диагностические** - на нем определяется уровень физической подготовленности воспитанников.
2. **Обучающие** - дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога – создать представление о них.
3. **Комбинированные** - повторение и совершенствование ранее изученных движений. А также изучение нового.

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

**(ЛОГОРИТМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ)****Задачи:**

Формировать умения и навыки, правильную осанку, походку; укреплять костно-мышечный аппарат; развивать координацию движений и моторных функций, правильное дыхание, пространственные представления, ритмическую выразительность, воображение и ассоциативно-образное мышление; воспитывать способность положительные личностные качества.

**Осенью**

Вдруг закрыли небо тучи, *(Дети встают на носочки, поднимают вверх перекрещенные руки.)*

Начал капать дождь колючий. *(Прыгают на носочках, держа руки на поясе.)*

Долго дождик будет плакать,

Разведет повсюду слякоть. *(Приседают, держа руки на поясе.)*

Грязь и лужи на дороге,

Поднимай повыше ноги. *(Идут по кругу, высоко поднимая колени.)*

**Осень**

Осень. По утрам морозы. *(Дети встают на носочки и поднимают руки вверх, а потом приседают.)*

В рощах желтый листопад. *(Кружатся на носочках. Руки на поясе.)*

Листья около березы *(Приседают, делают плавные движения)*

Золотым ковром лежат. *(Руками перед собой влево-вправо.)*

В лужах лед прозрачно-синий *(Бегут по кругу на носочках.)*

На листочках белый иней. *(Останавливаются, приседают.)*

**Листья**

Листья осенние тихо кружатся, *(Дети кружатся, расставив руки в стороны)*

Листья нам под ноги тихо ложатся. *(Приседают.)*

И под ногами шуршат, шелестят, *(Движения руками влево-вправо.)*

Будто опять закружиться хотят. *(Снова кружатся на носочках.)*

**Листья**

В летнем саду листопад. *(Дети кружатся на месте.)*

Листья в саду шелестят. *(Приседают, водят руками по полу)*

В канавке Лебязьей купаются листья. *(Снова кружатся.)*

Газоны от листьев дворники чистят. *(Машут воображаемой метлой.)*

Грустные статуи в тихих аллеях. *(Встают на носочки и замирают).*

В тихих аллеях осенью веет. *(Снова кружатся.)*

**Снежная баба**

Сегодня из снежного мокрого кома .

Мы снежную бабу слепили у дома. *(Идут по кругу, катят перед собой воображаемый ком)*

Стоит наша баба у самых ворот. *(«Рисуют» руками три круга, начиная с маленького.)*

Никто не проедет, никто не пройдет (*Грозят указательным пальцем сначала правой руки, потом — левой.*)

Знакома она уже всей детворе,

А Жучка все лает: «Чужой во дворе!» (*Идут по кругу, взявшись за руки*)

### **Ёлочная игрушка**

Синий шар купили Светке. (*Показывают руками круг.*)

Ах, какой красивый! (*Качают головой, изображая восторг.*)

Он теперь висит на ветке (*Запрокидывают голову, смотрят наверх,*)

И похож на сливу. (*Приседают.*)

С новым годом! С Новым годом! С Новым годом!

Здравствуй, Дедушка Мороз! (*Дети стоят лицом в круг, кланяются.*)

Он из леса мимоходом

Елку нам уже принес,. (*Идут по кругу, изображают, что несут на плече елку*)

На верхушке выше веток (*Встают лицом в круг, поднимают руки вверх.*)

Загорелась, как всегда, (*Поднимаются на носочки.*)

Самым ярким жарким светом

Пятикрылая звезда. (*Бегут по кругу, поставив руки на пояс.*)

### **Снеговик**

Давай, дружок, смелей, дружок,

Кати по снегу свой снежок. (*Идут по кругу, изображая, что катят перед собой снежный ком.*)

Он превратится в толстый ком, (*«Рисуют» обеими руками большой круг.*)

И станет ком снеговиком. (*«Рисуют» снеговика из трех комков.*)

Его улыбка так светла! (*Широко улыбаются.*)

Два глаза, шляпа, нос, метла. (*Показывают глаза, прикрывают голову ладошкой, дотрагиваются до носа, встают прямо, как бы держа воображаемую метлу.*)

Но солнце припечет слегка — (*Медленно приседают.*)

Увы! — и нет снеговика. (*Разводят руками, пожимают плечами.*)

### **Художник - невидимка**

Художник-невидимка по городу идет: (*Маршируют по кругу друг за другом с высоким подниманием колена.*)

Всем щеки нарумянит, (*Останавливаются, встают лицом в круг, трут щеки ладонями.*)

Всех за нос ущипнет. (*Щиплют себя за нос.*)

А ночью он, пока я спал, (*Идут на цыпочках друг за другом.*)

Пришел с волшебной кистью

И на окне нарисовал (*Останавливаются лицом в круг, «рисуют листья» воображаемой кистью.*)

Сверкающие листья.

### **Снегири**

Вот на ветках, посмотри, (*4 хлопка руками по бокам и 4 наклона головы.*)

В красных майках снегири.

Распушили перышки, (*Частые потряхивания руками, опущенными вниз*)

Греются на солнышке.



Головой вертят, (2 поворота головы на каждую строку.)

Улететь хотят. – Кыш! Кыш! Улетели!

За метелью, за метелью!. (Разбегаются по комнате, взмахивая руками как крыльями)

### **Зима прошла**

Воробей с березы на дорогу — прыг! (Ритмично прыгают, хлопают руками по бокам.)

Больше нет мороза, чик-чирик!

Вот журчит в канавке быстрый ручеек, (Бегут по кругу, взявшись за руки.)

И не зябнут лапки — Скок, скок, скок! (Ритмично прыгают по кругу сначала по часовой стрелке, потом — против.)

Высохнут овражки! Прыг, прыг, прыг!

Вылезут букашки, Чик-чирик!

### **Веснянка**

Солнышко, солнышко,.

Золотое донышко, (Дети идут по кругу, взявшись за руки)

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

Побежал в саду ручей, (Бегут по кругу друг за другом на носочках.)

Прилетели сто грачей, (Бегут, взмахивая руками, как крыльями.)

А сугробы тают, тают, (Медленно приседают.)

А цветочки подрастают. (Тянутся вверх, встав на носочки и подняв руки.)

### **Весна, весна красная**

Весна, весна красная! (Дети идут по кругу, взявшись за руки.)

Приди, весна, с радостью,

С радостью, с радостью, (Поворачивают в противоположную сторону.)

С великой милостью:

Со льном высоким, (Останавливаются, поднимаются на носочки, тянут руки вверх, делают вдох.)

С корнем глубоким, (Опускают руки, приседают, делают выдох.)

С хлебами обильными. (Взявшись за руки, бегут по кругу.)

### **Радуга - дуга**

Здравствуй, радуга-дуга, (Дети выполняют поклон.)

Разноцветный мостик! ( Широко разводят руки в стороны, «рисуют» в воздухе дугу.)

Здравствуй, радуга-дуга! (Вновь выполняют поклон.)

Принимай нас в гости. (Идут по кругу, взявшись за руки.)

Мы по радуге бегом (

Пробежимся босиком.(Бегут по кругу друг за другом, высоко поднимая колени)

Через радугу-дугу

Перепрыгнем на бегу. (Встают в круг, делают четыре прыжка на носках.)

И опять бегом, бегом пробежимся босиком. (Бегут по кругу друг за другом, высоко поднимая колени.)

### **Летом**

Луг совсем как ситцевый

Всех цветов платок -(Дети бегают по кругу на носочках. Руки на поясе.)

Не поймешь, где бабочка, (*Бегут, взмахивая руками, как крыльями.*)  
Где живой цветок. (*Приседают, поднимают и смыкают руки над головой.*)  
Лес и поле в зелени, (*Встают, разводят руки в стороны.*)  
Синяя река, (*Покачивают руками, изображая волны.*)  
Белые, пушистые.  
В небе облака. (*Вновь бегут по кругу на носочках*)

## Приложение № 3

### (ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ)

#### **Задачи:**

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

#### **«Разноцветный мячик»**

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

«Разноцветный мячик

По дорожке скачет.

По дорожке, по тропинке,

По тропинке, до осинки,

От осинки поворот,

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

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

#### **«Паук»**

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

«Раз, два, три, четыре,

Жили мошки на квартире,

К ним повадился сам друг,

Крестовик - большой паук,

Пять, шесть, семь, восемь,

Паука мы все попросим,

Ты, паук, к нам не ходи,

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

#### **Баба-Яга**

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

«Баба-Яга костяная нога  
Печку топила, кашу варила,  
Села на ведро  
И поехала в кино.

А в кино-то не пускают  
Только за уши таскают!»

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

### **«Пингвины на льдине»**

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

### **«Физкульт - ура!»**

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

«Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим,

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Физкульт – ура!»

С окончанием слов дети бегут наперегонки к финишу. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занял степ.

### **«Быстро в домик»**

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

### **«Маланья»**

Дети стоят по кругу на степ - платформах. В центре круга водящий тоже на степе. Дети поют слова игры, выполняя движения в соответствии с текстом.

У Маланьи, у старушки (разводят руки в стороны)

Жили в маленькой избушке (изображают руками крышу над головой)

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

### «Бездомный заяц»

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

### «Космонавты»

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

«Ждут нас быстрые ракеты

Для полётов на планеты,

На какую захотим,

На такую полетим.

Но в игре один секрет:

Опоздавшим места нет».

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

### «Пчелка»

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

### «Я люблю степ»

Дети делятся в две шеренги и распределяются друг против друга.

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

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

Когда пришли к нему друзья (встают на степ)

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

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

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

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

### **«Цирковые лошадки»**

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

### **«Дед Мазай»**

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

- Здравствуй, Дедушка Мазай! Ты из лодки вылезай!

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

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

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

### **«Скворечники»**

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

### **«Перелёт птиц»**

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

### **«Лиса и тушканчик»**

Выбирается один ребенок — «лиса», задача которого - переловить всех детей «тушканчиков». По команде: «День!» «тушканчики» спрыгивают со степов (выбегают из норок) прыгают, бегают по залу, кто куда хочет. По команде «Ночь!» - запрыгивают, встают на степ и замирают. «Лиса» может съесть любого, кто пошевелился.

### **«Перемени предмет»**

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

### **«Палочка – стукалочка»**

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

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

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

- кружится в кругу, указывая на детей. На слова: «Скок, скок» останавливая, и тот, на кого указывает палочка, берется за другой ее конец и произносит имя водящего. Водящий должен узнать, кто его позвал. Правильно отгаданный становится водящим.

### **«Салки-выручалки»**

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

Начинать игру нужно со слов, которые произносите вы и дети:

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

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

В этой игре следует соблюдать следующие правила:

– убежать от салки можно только с последним словом стиха;

– тот, кого осалили, должен остановиться и громко сказать: "Выручайте!", пока этого малыша не выручат, ему бегать не разрешается;

– чтобы выручить осаленного малыша нужно слегка дотронуться до его плеча;

– чтобы спастись от салки, можно вовремя встать на степ - платформу, но долго стоять нельзя.

## **Приложение № 4**

### **(УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЯ И РЕЛАКСАЦИЮ)**

#### **Задачи:**

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

#### **«Снежная баба»**

Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала

тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

### «Птички»

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

### «Бубенчик»

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

### «Летний денек»

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

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

### «Медузы»

Выполнение соответственно тексту:

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

### «Шалтай-болтай»

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

### «Загораем»

Представьте себе, что ваши руки и ноги загорают. Сидя на стуле, ноги поднимаем, держим. Ноги и руки устали. Опускаем. Руки и ноги свободно отдыхают, расслабились. Слушаем и делаем.

Мы прекрасно загораем!  
Выше ноги поднимаем,  
Выше руки поднимаем,  
Держим, держим, напрягаем...  
Загорели! Опускаем!

#### «Водопад» (фонограмма водопада)

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

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

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

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

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

#### «Воздушные шарики»

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

#### «Облака»

Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы



начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие. Все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако ... (пауза – поглаживание детей). Гладит ..., поглаживает ... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

### **«Лентяи»**

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

## **Приложение № 5**

### **(УПРАЖНЕНИЯ НА ВОСТАНОВЛЕНИЯ ДЫХАНИЯ)**

#### **Задачи:**

Способствовать укреплению дыхательной мускулатуры, повышению сопротивляемости организма детей простудным заболеваниям.

#### **«Воздушный шар»**

И. п. ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, ладони и пальцы образуют небольшой шарик. Вдох через нос, выдох, губы - трубочкой, руки опускаются через стороны, образуют большой шар.

#### **«Филин»**

И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: У-гу.у-гу,у-гу...!

#### **«Рубим дрова»**

И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, соединяем в замок – вдох через нос, опускаем резко вниз, выдыхаем и произносим: Ох! Ох! Ох!

#### **«Пароход»**

Продвигаясь в колонне друг за другом, или стоя на месте, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки поднимаем через стороны вверх, опускаем и говорим:

Ту-ту-у-у-у-у...

### **«Запах цветка»**

Нужно представить, что вы вдыхаете аромат красивого цветка, который растёт на поляне. Нужно сделать шумный медленный вдох носом, и выдохнуть ртом.

### **«Задуй свечу»**

Сделайте один большой вдох и сразу выдохните весь воздух

### **«Задуй большую свечу»;**

Сделайте один большой вдох и выдохните тремя небольшими выдохами

### **«Подуй на снежинку»**

Нужно представить, что падает пушистый снег, можно поставить лёгкую музыку. Протягиваем ладошку то в одну, то в другую сторону, ловим на ладонь снежинку и сдуваем её.

### **«Сдуем снежок»**

Педагог предлагает положить на ладошку кусочек ваты и подуть на нее.

### **«Шарик лопнул»**

Дети соединяют ладошки рук в небольшой комочек. Медленно делают вдох и проговаривают:

Надуваем быстро шарик,

Он становится большой.

Вдруг шар лопнул,

Воздух вышел,

Стал он тонкий и худой.

При выдохе произносим звук: С-с-с-с-с...

### **«Мяч»**

И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, делаем носом вдох. Выдыхаем, опускаем руки вниз, наклоняемся и говорим «мяч».

### **«Бегемотики»**

И. п. Лежа на спине, закрыв глаза, положив руки на живот. Медленно и плавно вдыхаем, животик при вдохе надувается. После этого также медленно и плавно выдыхаем, чтобы животик втянулся.

### **«Дерево на ветру»**

И. п.. Сидя на коленях или на пятках. Во время вдоха, руки поднимаем вверх, во время – выдоха, руки опускаем, туловище при этом немного наклоняется.

### **«Потягушечки»**

И. п.. Стоя, ноги вместе, руки подняты вверх. На вдохе – хорошо подтягиваемся, поднимаемся на носки, на выдохе – руки опускаем, встаем на всю стопу, произносим:

«У-х-х...» Выполняем 4-5 раз.