

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение  
города Бузулука «Детский сад №30»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «30» августа 2023 г.  
Протокол № 6

Утверждаю:  
Заведующий МДОБУ «Детский сад  
№30»  
\_\_\_\_\_ М.С. Васильева  
Приказ № 01-11/58  
от «30» августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Вместе весело шагать»**

Возраст обучающихся: 4-7 лет  
Срок реализации: три года

Авторы-составители:  
Ефимова Елена Александровна –  
старший воспитатель

г. Бузулук, 2023 г.

## Содержание

		<b>Стр.</b>
<b>I.</b>	<b>Комплекс основных характеристик программы</b>	3
<b>1.</b>	<b>Пояснительная записка</b>	3
	1.1. Направленность программы	3
	1.2. Уровень освоения программы	4
	1.3. Актуальность программы	4
	1.4. Отличительные особенности программы	5
	1.5. Адресат программы	6
	1.6. Объем и сроки освоения программы	6
	1.7. Формы организации образовательного процесса	6
	1.8. Режим занятий	7
<b>2.</b>	<b>Цель и задачи программы</b>	7
<b>3.</b>	<b>Содержание программы</b>	7
	3.1. Учебный план	7
	3.2. Содержание учебного плана	8
<b>4.</b>	<b>Планируемые результаты</b>	9
<b>II.</b>	<b>Комплекс организационно-педагогических условий</b>	10
<b>1.</b>	<b>Календарный учебный график</b>	10
<b>2.</b>	<b>Условия реализации программы</b>	12
<b>3.</b>	<b>Формы аттестации/контроля</b>	12
<b>4.</b>	<b>Оценочные материалы</b>	13
<b>5.</b>	<b>Методические материалы</b>	15
<b>6.</b>	<b>Список литературы</b>	20
<b>7.</b>	<b>Приложение 1. Возрастные и психологические особенности обучающихся</b>	22
<b>8.</b>	<b>Приложение 2. Комплексы степ-аэробики.</b>	24

# РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1. Пояснительная записка

### 1.1. Направленность программы

Степ-аэробика для детей – это целый комплекс различных упражнений различные по темпу и интенсивности, идёт работа всех мышц и суставов в основе, которой ритмичные подъёмы и спуски при помощи специальной платформы – степа. Её выполняют под ритмическую музыку, и сочетают с движениями различными частями тела (руками, головой). Привлекая эмоциональностью и созвучием современным танцам, степ-аэробика позволяет исключить монотонность в выполнении движений, поддерживает хорошее самочувствие ребёнка, его жизненный тонус. Именно для циклических упражнений, направленных на развитие общей выносливости, характерны важнейшие морфофункциональные изменения систем кровообращения и дыхания.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

– Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 14.07.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 25.07.2022);

– Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в ред. Приказов Минпросвещения РФ от 05.09.2019 N 470, от 30.09.2020 N 533); Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);

– Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

– Постановление «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17.03.2020 № 103 «Об утверждении временного порядка сопровождения 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»;

– Приказ №104 от 17 марта 2020 г. «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»;

– Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020г. №ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;

– Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

### ***1.2. Уровень освоения программы***

Уровень освоения программы – базовый. Он предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

### ***1.3 Актуальность программы***

В настоящее время проблема оздоровления детей дошкольного возраста имеет центральное место в современном обществе. Именно в этот период закладываются основы здоровья, правильного физического развития, формируются двигательные способности, интерес к занятиям любимым делом.

Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, активные и здоровые.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально физически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Заболеваемость детей, посещающих детские сады, продолжает оставаться высокой.

В многоаспектном выражении нормальное психофизическое развитие старшего дошкольника и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для дошкольника является естественной. Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма.

#### ***1.4. Отличительные особенности программы***

**Новизна** программы «Вместе весело шагать» заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ – аэробике, а также логоритмические упражнения. Оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволяет решать не только задачи по физическому воспитанию но и развивать координацию движений и речь.

У детей, занимающихся оздоровительной аэробикой, повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровыми бодрым).

Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы сделать их ещё более интересными и насыщенными, используются индивидуальные снаряды – ступы.

Степ – это небольшая ступенька, приподнятая платформа, название которой произошло от английского слова «step». Изобретена она была в Америке известным фитнес - инструктором Джинном Миллером. С помощью степ-аэробики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать выразительные, плавные, точные движения. Но самый главный результат занятий степ - аэробикой – укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно - сосудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата.

Плюсы использования степ - аэробики в работе с детьми:

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

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

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

Четвёртый плюс – воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др.

Пятый плюс – это повышение выносливости, а вслед за этим и сопротивляемость организма.

Но самое главное достоинство степ-аэробики – её оздоровительный эффект. Поэтому возникла необходимость создания программы физкультурно-спортивной направленности, которая дополняла бы программу по физическому воспитанию и способствовала оздоровлению детей.

### ***1.5. Адресат программы***

**Возраст детей,** участвующих в реализации данной общеобразовательной общеразвивающей программы, 4-7 лет. Состав группы формируется на добровольной основе. Набор детей осуществляется свободным доступом, на основании заявлений родителей (законных представителей детей). Программа разработана с учетом возрастных и педагогических особенностей детей данного возраста (Приложение 1).

### ***1.6. Объем и сроки освоения программы***

Программа рассчитана на 3 года: 1 год обучения – 72 часа, 2 год обучения – 72 часа, 3 год обучения – 72 часа

### ***1.7. Формы организации образовательного процесса***

Образовательный процесс организуется в соответствии с индивидуальными учебными планами в группах, обучающихся одного возраста, являющихся основным составом кружка.

Для успешного достижения основных целей и задач данной программы предусматривается применение групповых и индивидуальных форм обучения:

– **групповые:** занятия проводятся по группам.

– **индивидуальные:** работа над этюдами, сольными концертными номерами, с детьми, не усвоившими материал во время занятия.

Проведение занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Вместе весело шагать» может осуществляться в дистанционном режиме с использованием электронных образовательных ресурсов: в мессенджерах: «Viber», «WhatsApp». Занятия проводятся в режиме офлайн. Возможно комбинированное использование online и offline режимов.

При реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий вносятся коррективы в части форм обучения и контроля, а также технических средств обучения.

Контроль образовательных результатов может быть организован в online и offline форматах. Контроль может быть проведен в конце занятия либо вынесен за его рамки.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вместе весело шагать» с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий реализуется в полном объеме.

### **1.8. Режим занятий**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по одному академическому часу. Продолжительность занятия – 20-30 минут (в зависимости от возраста).

При проведении занятий с использованием электронных образовательных ресурсов и дистанционных технологий предусматривает сокращение времени проведения занятия до 10-20 минут.

## **2. Цель и задачи программы**

**Цель:** сохранение и укрепление здоровья детей; содействие физическому развитию, физической подготовленности личности дошкольника средствами аэробики с использованием степа.

**Задачи:**

#### **Воспитательные:**

Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

#### **Развивающие:**

Развить координацию движений.

Развивать физические качества детей (быстроту, силу, выносливость, ловкость, гибкость).

#### **Образовательные:**

Формировать у детей начальные представления о здоровом образе жизни.

Формировать навыки правильной осанки, развивать мышечную систему через упражнения на степ - платформах.

Укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную систему.

Формировать умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.

## **3. Содержание программы**

### **3.1. Учебный план**

№ п/п	Перечень разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Мониторинг	1,5	0,5	1
2.	Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. Разучивание аэробных шагов без степов. Познакомить со степ-дорожкой Разучить комплекс №1 на степ - платформах	6,5	-	6,5

3.	Комплекс №2 на степ - платформах Учить правильному выполнению степ шагов на степенях (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка) Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе.	8	-	8
4.	Разучить комплекс №3 на степ - платформах Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. Разучивание новых шагов.	8	-	8
5.	Комплекс №4 на степ – платформах Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке	8	-	8
6.	Разучить комплекс №5 на степ – платформах Закреплять ранее изученные шаги. Разучить новый шаг	8	-	8
7.	Комплекс №6 на степ – платформах Продолжать закреплять степ шаги. Учить реагировать на визуальные контакты	8	-	8
8.	Разучить комплекс №7. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. Совершенствовать разученные шаги. Разучивание связок из нескольких шагов.	8	-	8
9.	Комплекс №8 Разучивание прыжков. Упражнять в сочетании элементов Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов	8	-	8
10	Мониторинг	1	-	1
11.	Комплексов № 9 Закреплять разученное	6	-	6
12.	Итоговое занятие	1	-	1
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>0,5</b>	<b>71,5</b>

### *3.2. Содержание учебного плана*

#### **Вводное занятие.**

Теория. Правила и особенности организаций занятий. Правила поведения на занятиях и режим работы. Инструктаж по технике безопасности.

Практика.

#### **Развитие двигательных качеств и умений:**

– развитие способности передавать в движениях музыкальный образ, используя следующие виды движений:

#### **основные:**



ходьба – бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, топающим шагом, вперед и назад, с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках;

бег – легкий, ритмичный, передающий различный образ («бабочки» «птички», «ручейки»);

прыжковые движения – на 2-х ногах, с продвижением вперед, прямой галоп – «лошадки», поскок.

**общеразвивающие движения:**

– на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность, которые даются, как правило, на основе игрового образа)

**имитационные движения:**

– разнообразные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый или трусливый зайчик, хитрая лиса)

**плясовые движения:**

– простейшие элементы народных плясок, доступных по координации – например, поочередное выставление ноги на пятку, притопывание одной или двумя ногами, пружинки.

**развитие умений ориентировки в пространстве:**

– самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом.

#### **4. Планируемые результаты**

***По окончании обучения у обучающихся***

1. У детей сформируются начальные представления о здоровом образе жизни.

2. Правильное выполнение упражнений комплекса степ – аэробики, способность следить за своей осанкой, дыханием.

3. Повысятся показатели устойчивого равновесия, улучшение координации движений;

4. Повысится уровень развития физических качеств детей (быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость).

5. Сформируется навык ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.

6. Отношение к занятиям степ – аэробики и физической культуры будет эмоционально-положительным

7. Возрастет интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

## II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 1. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения
1	Сентябрь			Беседа	1	Вводное занятие. Мониторинг	Музыкально-спортивный зал
2	Сентябрь			Практическое занятие	7	Комплекс №1	Музыкально-спортивный зал
3	Октябрь			Практическое занятие	8	Комплекс №2	Музыкально-спортивный зал
4	Ноябрь			Практическое занятие	8	Комплекс №3	Музыкально-спортивный зал
5	Декабрь			Практическое занятие	8	Комплекс №4	Музыкально-спортивный зал
6	Январь			Практическое занятие	8	Комплекс №5	Музыкально-спортивный зал
7	Февраль			Практическое занятие	8	Комплекс №6	Музыкально-спортивный зал
8	Март			Практическое занятие	8	Комплекс №7	Музыкально-спортивный зал

9	Апрель			Практическое занятие	8	Комплекс №8	Музыкально-спортивный зал
10	Май			Практическое занятие	1	Мониторинг	Музыкально-спортивный зал
11	Май			Практическое занятие	6	Комплекс №9	Музыкально-спортивный зал
12	Май			Контрольное занятие	1	Итоговый контроль	Музыкально-спортивный зал

## **2. Условия реализации программы**

### **Материально-техническое обеспечение**

1. Спортивно-музыкальный зал.
  2. Степ–платформы.
  3. Магнитофон, CD и аудио материал (подбор музыкальных произведений для занятий).
  4. Гантели, мячи, ленты.
- Предлагаемый материал дает возможность проводить занятия в интересной, увлекательной форме.

### **ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ**

- Ноутбук
- Колонки

Для реализации электронного обучения и дистанционных образовательных технологий необходимо наличие компьютера с выходом в Интернет, соответствующего программного обеспечения (**мессенджеры «Viber», «Whatsapp»**).

### **Кадровое обеспечение.**

Программа реализуется педагогом.

## **3. Формы аттестации/контроля**

Освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Вместе весело шагать» не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся.

Реализация программы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Вместе весело шагать» предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в специально организованной деятельности – учебном занятии.

Для выявления индивидуальных особенностей развития дошкольников в начале каждого года обучения проводится входная диагностика. Цель диагностики – определение сильных и слабых сторон развития ребёнка, факторов риска для разработки индивидуальной траектории развития и определения комплекса мер коррекции. Входная диагностика осуществляется в течение первых двух недель обучения.

В конце учебного года проводится итоговая диагностика, которая позволяет объективно оценить динамику развития достижений каждого ребёнка в конце учебного года. Итоговая диагностика осуществляется в течение последних двух недель обучения.

Для оценки результативности реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Вместе весело шагать» разработаны оценочные материалы.

#### **4. Оценочные материалы** **Входная диагностика**

##### **Практические задания**

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

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

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

Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе:

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

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

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

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

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

### **Диагностические методики.**

#### **I. Равновесие.**

1. Упражнение «Фламинго».

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

2. Упражнение «Ровная дорожка»

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

	4 лет	5 лет	6 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.

	<b>Уровни</b>	<b>4-5 лет</b>	<b>6-7 лет</b>
<b>Мальчики</b>	Высокий	7 см	6см
	Средний	2-4см	3-5см
	Низкий	Менее2см	Менее 3см
<b>Девочки</b>	Высокий	8 см	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.

## **5. Методические материалы**

Программа включает в себя следующие разделы:

### **Строевые упражнения**

**Цель:** Учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков.

#### **Виды упражнений:**

- Построение в шеренгу и в колонну по команде;
- Повороты переступанием;
- Передвижение в сцеплении.
- Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом;
- Построение из одной шеренги в несколько;
- Построение в шахматном порядке;
- Бег по кругу и ориентирам («змейкой»);
- Построение врассыпную, бег врассыпную;
- Построение в две шеренги напротив друг друга
- Перестроение из одной шеренги в несколько до ориентира.

### **Игроритмика**

**Цель:** Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.

#### **Виды упражнений:**

- Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»);
- Ходьба сидя на стуле;
- Акцентированная ходьба;
- Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками;
- Увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперёд к центру;
- Поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт.
- Ходьба в полу приседе;
- Хлопки руками под музыку;
- Движения руками в различном темпе.
- Выполнение упражнений руками под музыку в различном темпе и с хлопками;
- Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом
- Удары ногой на каждый счёт и через счёт
- Шаги на каждый счёт и через счёт (шаг вперёд с левой, держать, шаг вперёд с правой, держать)

### **Танцевальные шаги**

**Цель:** Формировать у детей танцевальные движения. Способствовать повышению общей культуры ребёнка.

#### **Виды упражнений:**

- Шаг с носка, на носках, полу приседы на одной ноге, другую вперёд на пятку;

- Пружинистые полу приседы;
- Приставной шаг в сторону;
- Шаг с небольшим подскоком;
- Комбинации из танцевальных шагов;
- Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком;
- Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360 градусов на шагах;
- Приставной и скрестный шаг в сторону;
- Попеременный шаг.

#### **Акробатические упражнения**

**Цель:** Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость.

#### **Виды упражнений;**

- Группировки; - Кувырки;
- «Петушок»; - «Ласточка»;
- «Шпагат»; - «Берёзка»;
- «Мостик»; - «Ракета»;
- «Стрела»; - «Самолёт»

#### **Гимнастические этюды**

**Цель:** Содействовать развитию у детей чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой. Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений.

#### **Комплексы:**

- «Кик» - ритмический танец;
- «Часики» - ритмический танец;
- Гимнастический этюд с элементами акробатических упражнений;
- «Облака» - аэробическая композиция.

#### **Самомассаж**

**Цель:** Формировать у детей сознательное стремление к здоровью. Развивать навык собственного оздоровления.

#### **Задание:**

- Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

#### **Дыхательные упражнения**

**Цель:** Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

#### **Упражнения:**

- «Волны шипят»
- «Насос»
- «Ныряние»
- «Подуем»
- Упражнение на осанку в сиде «по-турецки»
- «Шарик красный надуваем»
- «Плаваем»
- Дыхательные упражнения с подниманием рук вверх:  
Вдох – поднимаем руки вверх, выдох – опускаем.



## **Релаксация**

**Цель:** Учить детей правильно расслабляться.

### **Упражнения:**

- «Спокойный сон»
- «Мы лежим на мягкой травке»
- «Море волнуется»
- «Дует ветерок»
- «Тишина»

### **Упражнения на развитие осанки**

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, острым перекатным, пружинным шагом) и бега в чередовании с остановками на носках; прыжки толчком двумя с поворотом на 180-360град.

#### **Упр. «Черепаша»**

Установка: Сидим на стуле, нас привязали к спинке стула.

И.П. сидя на коврике, ноги вытянуты вперёд, носки вытянуты, руки лежат на коврике по сторонам, спина прямая, плечи расправлены. На 4 счёта плечи собираются вперёд, голова опускается в низ, но спина не наклоняется (черепаша влезла в свой панцирь), на следующие 4 счёта возвращаемся в исходное положение; упражнение «коробочка». Упражнение «кошка», «лодочка», «мячик»: с начало подъём верхней части туловища, затем нижней части и одновременно.

### **Упражнения на развития гибкости**

Наклоны вперёд, назад, в сторону (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опоры). Наклоном назад мост на обеих ногах и на одной ноге. Шпагат, шпагат с различными наклонами вперёд, назад, в сторону с различными движениями руками. Движение ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленными движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держат 20-40 с.), Упражнения на развитие подвижности стопы: И.П. сидя на полу, спина прямая, ноги вытянуты вперёд, 6 поз. На раз – вытянуть носки, пятки прижаты к полу, стремимся пальцами коснуться пола, на два носки на себя (поочередно, одновременно, по кругу). Выполнение упражнений в парах: «лягушка», «бабочка», «складочка», упр. для растяжки мышц ног: И.П. дети в паре сидят друг напротив друга, ноги 1 партнёра упираются в щиколотку второго, руки сцеплены. На раз – два первый медленно ложится назад, упираясь в ноги партнёра, на следующие 4 счёта фиксируют положение, на следующие 2 счёта возвращаются в исходное положение.

### **Упражнения для туловища, шеи, спины**

Наклоны головы вправо, влево, вперёд, назад; поворот головы вправо, влево, одновременно с поворотом наклон головы вверх и вниз. Наклоны туловища вперёд, назад, в сторону (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опоры),

движения по кругу, скручивание вправо, влево, смещение туловища вправо, влево, прогиб вперёд, назад. Упражнения на пресс в различных положениях. Упражнение «кошка», «лодочка»: с начало подъём верхней части туловища, затем нижней части и одновременно.

### **Упражнения для ног**

Сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полу приседы и приседы в быстром и медленном темпе; (то же на одной ноге с одновременным подниманием другой ноги вперёд или в сторону) с опорой и без опоры. Выпады вперёд, назад, в сторону. Пружинистые полуприседания с выпадами сочетание с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями, слитно, толчком обеими ногами или одной). Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперёд-книзу) в сторону, назад, в сторону вперёд, (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. и более). Поднимание ног в различных положениях: стоя, сидя, лёжа, в висах, упорах. Удерживание ног в различных положениях (вперёд, в сторону, назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 8сек.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, использование скакалки и др. предметы. Пружинный шаг(10-15с.), пружинный бег (20-45с.) Приседания с отягощениями, с партнёром, поднимание на носки (в подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин.) Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком ногами с разбега с доставанием предмета. Прыжки с предметами в руках. Прыжки из глубокого приседа.

Программа опирается на следующие дидактические принципы:

1. Принцип научности. Педагог в своей работе применяет только научно обоснованные формы и методы работы, соответствующие конкретному возрасту детей, учитывающие их психофизиологические особенности.

2. Принцип доступности обучения – предъявляемая информация адаптирована к восприятию дошкольника. Соблюдая принцип доступности и посильности обучения, необходимо учитывать и индивидуальные способности каждого ребенка.

3. Принцип системности. Системность проявляется и в организации работы с родителями, в координации работы детского сада с различными учреждениями, в одновременной реализации детским садом всех основных нетрадиционных здоровьесберегающих технологий.

4. Принцип последовательности связан с принципами системности и проблемности. Заключается в повторяемости выполнения усвоенных физических упражнений и познание нового на следующем этапе развития, т.к. в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы; - принцип концентрического (спиралевидного) обучения

5. Принцип интеграции. Интегрированный подход предполагает тесное сотрудничество всех педагогов дошкольного учреждения и должен рассматриваться с разных точек зрения: необходимости слияния физического развития с различными видами детской деятельности;

6. Принцип индивидуального подхода. Построен с учетом заострения внимания на особенностях каждого ребенком, его способностей и умений.

7. Принципы гуманизации. Признание уникальности и неповторимости личности каждого ребенка, признание неограниченных возможностей развития личного потенциала каждого ребенка; уважение к личности ребенка со стороны всех участников образовательного процесса.

В программе учитываются следующие подходы:

1. Личностно-ориентированный подход ставит в центр образовательной системы личность ребенка, развитие его индивидуальных особенностей.

2. Деятельностный подход – предполагает, что в основе развития лежит активное непрерывное взаимодействие с окружающей действительностью.

3. Системный подход – это организация образовательного процесса, в котором главное место отводится активной и разносторонней, в максимальной степени самостоятельной познавательной деятельности ребенка.

4. Индивидуальный подход выражается в том, что общие задачи воспитания, которые стоят перед педагогом, работающим с коллективом детей, решаются посредством педагогического воздействия на каждого ребенка, исходя из знаний его психологических, возрастных особенностей.

**Приемы и методы организации учебного процесса, дидактический материал, техническое оснащение занятий.**

***Приемы и методы.***

Для успешного последовательного обучения, занятия по программе строятся с использованием различных **методов**:

1. Практический (упражнения; показ способа выполнения упражнений).

2. Словесный метод (беседа, объяснение, поощрение, указания).

3. Наглядный метод (показ педагогом упражнения, видео презентации).

4. Игровой метод (имитационные, подвижные игры; игры на развитие внимания, памяти, глазомера, воображения).

При реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий необходимы организация рабочего места педагога и учащегося с целью реализации дистанционных технологий обучения.

В соответствии с техническими возможностями, проведение занятий может осуществляться в дистанционном режиме с использованием электронных образовательных ресурсов на платформах ZOOM, Скайп, Viber и др..

При дистанционном обучении рабочее место педагога обеспечено доступом к сети Интернет. Как устроено рабочее место обучающегося педагог обсуждает с обучающимся или его родителями. При планировании онлайн-обучения некоторые дети планируют использовать смартфоны. Использование смартфона для онлайн-обучения связано с большими рисками для здоровья детей. Использование смартфона сопровождается воздействием на дошкольника целого комплекса неблагоприятных факторов (электромагнитное излучение, маленький экран, малый размер символов и изображений и др.). Работа на смартфоне приведет к выраженному утомлению ребенка и, в конечном итоге, отразится на состоянии его здоровья. Использование смартфонов для онлайн-обучения полностью исключено.

## 6. Литература

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

15. Бернштейн И.А. О ловкости и ее развитии. / М.: Физкультура и спорт, 1991
16. Белова Т.А. Использование степ - платформы в оздоровительной работе с детьми. / Справочник старшего воспитателя - № 7, 2009;
17. Громбах С.М., Юрко Г.П. О функциональных возможностях детей дошкольного возраста // Дошкольное воспитание. - 1976. - N 9. - С. 51 - 53.
18. Лях В.И. Основные закономерности взаимосвязей показателей, характеризующих координационные способности детей и молодежи: попытка анализа в свете концепции Н.А. Бернштейна //Теория и практика физ. культуры. - 1996. - № 11. - с.20-25.
19. Интернет ресурсы.

### **Возрастные и психологические особенности обучающихся**

Когда ребёнку исполняется 4 года, период раннего детства заканчивается. Наступает дошкольный период, который характеризуется определёнными особенностями физического развития. В этом возрасте дети ведут активный образ жизни, много двигаются, познают окружающий мир.

В этом возрасте средний рост у мальчиков составляет 100,3 см, а у девочек – 99,7 см. Весят мальчики в среднем 15-20 кг, а девочки – 14-18 кг. Средняя прибавка в весе – 1,5-2 кг в год, а в росте – 5-7 см. Некоторые особенности развития могут быть связаны с наследственностью.

Если показатель роста или веса ребёнка имеет значительное отклонение от нормы, необходимо проконсультироваться у педиатра и эндокринолога. Причины отклонений могут крыться в неправильном обмене веществ, нарушении гормонального фона, сидячем образе жизни и недостаточной физической нагрузке, плохо сбалансированном питании.

В возрасте 4-5 лет скелет ребёнка пока ещё остаётся гибким, поэтому ему не рекомендованы силовые нагрузки. Необходимо всё время следить за осанкой малыша, смотреть, чтобы он правильно сидел за столом, спал на не слишком мягком матрасе.

В этом возрасте происходит смещение центра тяжести и изменение пропорций тела. Исчезают пухлые щёчки, округлый животик и складочки на ручках. Дети напоминают маленьких взрослых. Большинство из них становится худее, но аппетит не теряют и с удовольствием едят 4-5 раз в день.

Возраст 5-7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7-10 см. Но все-таки эти показатели у детей пятого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников старшей и подготовительной к школе группы. По средним данным рост ребенка пяти лет составляет около 106,0-107,0 см, а масса тела – 17,0-18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200,0 г, а роста – 0,5 см.

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

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

Позвоночный столб ребенка пяти-семи лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется

слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например, при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа.

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

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

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

Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. 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».

### Комплексы степ-аэробики.

#### Примерные комплексы упражнений для средней группы

##### 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 (о происхождении слова «степ» и правилах безопасности).
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.
  3. Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи вверх, 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, пальцами 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 сначала 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 шаг – тачь или приставной шаг. Затем делаем основной шаг Ви - шаг или «галочку» основной « базовый» шаг с правой и левой ноги. Переходим на шаг – лайв или два приставных шага и завершаем шагом опен – шаг 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 с малым мячом

1. Базовый шаг с передачей мяча перед собой.

2 Ви шаг, с передачей мяча ад 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

чередую с приседанием, поднимая руки вперед.

5. Шаг со степа вперед правой и левой ногой, на шаг 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- шаглевой ногой в сторону

3- правой ногой вернуться в и.п.

4 вернуться левой ногой в и.п.

А – шаг (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».

3.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 пяточки»

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

4 «Полукруг»

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

5 «Приставной шаг» на степе с полуприседанием.

6. «Выпады на степ»

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

7.И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; 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 «захлест»; 3-разогнуть левую ногу поставить на пол, полуприсед; 4-выпрямляя ноги слегка наклон влево, правую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлест»; 1-разогнуть правую ногу поставить на пол, полуприсед; 2-3-4- то же.

Касание.

И.П. – о.с.

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

2-левой ногой носком коснуться степа;

3-на пол поставить левую ногу;

4-опустить на пол правую ногу;

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

6-правой ногой носком коснуться степа;

7- на пол поставить правую ногу;

8-опустить на пол левую ногу.

Угол с касанием.

И.П.- о.с. Угол с касанием степа.

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

2- левой ногой носком коснуться степа;

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

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

5-встать на степ правой ногой;

6-левой ногой носком коснуться степа;

7-на пол поставить левую ногу, в и.п.

8-опустить на пол правую ногу, в и.п.

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

Повторить и соединить разученные шаги

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

Подвижная игра «Пингвины на льдине». Игра повторяется 2-3 раза. 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».

Комплексы упражнений для детей 4-5 лет №5-9

Речитативы

«Учим базис-степ»

Мы пойдём сначала вправо –

Раз, два, три. *Два приставных шага вправо и три хлопка.*

А потом пойдём налево –

Раз, два, три. *Повторить шаги влево и хлопки.*

На ступеньку поднимайся –

Раз, два, три. *Шаг правой на степ, приставить левую и три хлопка.*

А потом с нее спускайся –

Раз, два, три. *Шаг правой назад, приставить левую и три хлопка.*

А теперь поставим ножку –

Правую, смотри! *Шаг правой на степ, руки согну – ты в стороны.*

К ней приставим левую –

Раз, два, три. *Приставить левую, руки на пояс.*

Правой мы шагнем назад –

Посмотри! *Шаг правой назад с платформы.*

Левую приставим к ней –

Раз, два, три. *Левую приставить, три хлопка.*

Повторяем новый шаг –

Раз, два, три. *Базис-степ и три хлопка.*

Делай дружно и вот так –

Ай да мы! *Базис-степ и руки согнуты в стороны.*

«Дружные ребята»

Все ребята дружно встали 1-4 – Basic Step.

И на месте зашагали. 5-8 – ходьба на месте.

На ступеньки 1-2 – два шага на степ.

Потянулись 3-4 – встать на носки, потянуться.

И опять 5-6 – спуск со степа.

Назад вернулись. 7-8 – ходьба около степа.

«Тик-так»

Громко тикают часы: 1-4 – Basic Step (V-Step, Knee up, Curl, Kick).

Тик-так, 1-2 – Step Tap правой.

тик-так. 3-4 – Step Tap левой.

В школу нам пора идти.

Тик-так, тик-так.

Мы учебники собрали.

Тик-так, тик-так.

В школу дружно зашагали.

Тик-так, тик-так. Повторять упражнения 1-й части.

«Лесенка-чудесенка»

И. п. – о. ст. перед степом.

Шли и пели песенки,

Увидали лесенку. Ходьба вокруг степа.

Эй, давай подпевай:

Увидали лесенку. Встать в и.п.

Вот бегут зайчишки,

Зайчишки-трусишки. Бег на месте, руки согнуты, кисти вниз.

Ушками задвигали, Руки согнуты у головы, поочередно кисти вниз, вверх.

У лесенки попрыгали. Прыжки на двух ногах.

Вышел кот Мурлыка. Ходьба на месте. –

Ну-ка, выходи-ка!

Покажи нам лапки,

На лапках цап-царапки. Step-tap, руки согнуты в стороны, кисти от себя.

Вышел из берлоги. Ходьба по дуге с наклонами, руки согнуты в стороны.

Мишка на дорогу. Встать перед степом боком.

«Зарядка»

Упражнение выполняется в парах на одном степе.

Песня «Веселая зарядка» (из м/ф «38 попугаев», муз. Г. Гладкова, сл. Г. Остера)

И. п. – поперек, с торца степа, лицом друг к другу.

Первая часть

I. 1-4 – Basic step правой ногой.

5-8 – полуприсед, правая рука вверх, потянуться.

II. 1-8 – повторить упражнение I с левой.

III. 1-2 – Step tap правой ногой.

3-4 – тоже левой ногой.

5-8 – наклоны вправо-влево, руки перед лицом — «кривляемся».

IV. 1-2 – ходьба в стойку, ноги врозь.

3-4 – наклон вперед, хват за края степа.

Вторая часть

I. 1-2 – согнуть руки, поднять степ (в наклоне).

3-4 – разогнуть руки.

5-8 – повторить счет 1-4.

II. 1-8 – повторить упражнение I.

III. 1-4 – разгибаясь, степ вверх.

5-8 – наклоняясь, степ вниз.

Проигрыш

1-8 – выпрямиться.

Третья часть

I. 1-4 – L-степ (переход в и. п. – продольно, лицом к степу).

5-8 – наклон вперед, взять скамейку.

II. 1-2 – степ к груди (согнуть руки).

3-4 – разогнуть руки.

5-8 – повторить счет 1-4.

III. 1-2 – шаг на грудь.

3-4 – шаг вверх.

5-6 – с поворотом на 180 градусов, шаг на грудь.

7-8 – шаг вниз.

IV. 1-6 – повторить упражнение II.

7-8 – шаг вверх.

«Винни-Пух»

Образное упражнение для закрепления базовых шагов на степе.

Песня «Винни-Пух» (муз. и сл. А. и Д. Воскресенских)

Степы расположены по кругу, продольно.

Вступление 1-16 – ходьба на месте.

Первый куплет

I. 1-4 – Basic step.

5-8 – Knee up в левую диагональ.

II. 1-8 – обход слева своего степа и переход к впереди-стоящему.

III. 1-8 – повторить упражнение I с левой ноги в правую диагональ.

IV. 1-8 – повторить упражнение II с обходом справа.

V. 1-и-2-и – «елочка» правой ногой вправо.

3-и-4-и – тоже влево.

5-8 – ходьба на месте.

VI. 1-8 – повторить упражнение V в другую сторону.

VII. 1-4 – переход степа вперед.

5-8 – ходьба вперед к следующему степу.

Припев

I. 1-4 – V-step (с наклонами вправо, влево, как медведь).

5-6 – выпад правой ногой назад, правая рука вперед.

7-8 – выпад левой ногой назад, левая рука вперед.

II. 1-8 – повторить упражнение I.

III. 1-4 – V-step (с наклонами вправо, влево, как медведь).

5-6 – выпад правой ногой назад с поворотом влево, руки вперед.

7-8 – то же в другую сторону.

IV. 1-8 – повторить упражнение III.

Проигрыш

1-4 – о. ст.

Второй куплет

Повторить упражнения первого куплета.

Припев

Повторить упражнения припева.

Проигрыш 1-4 – о. ст.

Третий куплет

Повторить упражнения первого куплета.

Припев

Повторить упражнения припева 2 раза.

«Чики-брик»

Упражнение для мышц брюшного пресса и передней поверхности бедра.

Песня «Чик и Чики-брик» (муз. Б. Савельева, сл. А. Шеффлер)

Вступление

И. п. – стоя лицом к степу, руки через стороны вверх и через стороны вниз.

I. 1-8 – ходьба на месте.

II. 1-8 – ходьба по дуге справа от степа.

III. 1-8 – ходьба ноги врозь над степом.

IV. 1-8 – приседая, сед верхом на степ, ноги согнуты врозь.

Первый куплет

I. 1-2 – наклон вперед, руки в стороны.

3-4 – выпрямиться, руки перед собой.

5-8 – покачивания руками перед собой (то правый локоть вниз, то левый).

II. 1-2 – наклон вправо, правую ногу в сторону на пятку, руки в стороны, ладони вверх.

3-4 – выпрямиться, правую ногу согнуть, руки перед собой.

5-8 – повторить счет 1-4 с наклоном в другую сторону и с другой ноги.

III. 1-8 – повторить упражнение I.

IV. 1-2 – правую ногу согнуть вперед и поставить на степ, руками обхватить колено.

3-4 – сед ноги согнуты врозь, руки вниз.

5-8 – повторить счет 1-4 с другой ноги.

Припев

I. 1-2 – ноги согнуть вперед, стопы на степе, руками обхватить колени («тара-рам»).

3-4 – сед ноги согнуты врозь, руки вниз.

5-6 – разогнуть ноги в стороны, руки в стороны — вверх («чики-брик»).

7-8 – сед ноги согнуты врозь, руки вниз.

II. 1-8 – ходьба ноги врозь, сидя на степе верхом.

III. 1-2 – разогнуть ноги в стороны, руки в стороны — вверх («чики-брик»).

3-4 – сед ноги согнуты врозь, руки вниз.

5-6 – ноги согнуть вперед, стопы на степ, руками обхватить колени («тара-рам»).

7-8 – сед ноги согнуты врозь, руки вниз.

IV. 1-8 – ходьба ноги врозь, сидя на степе верхом.

Второй куплет

Повторить упражнения первого куплета.

## **ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ СЮЖЕТНЫХ ЗАНЯТИЙ**

### **Сюжетное занятие 1. «Путешествие на Чудо-остров»**

Подготовительная часть

Вход в зал под аудиозапись песни о море и путешествиях, построение в три колонны (степы расставить заранее).

1. Постановка задач. Степы стоят (как скамейки) по 3-4 шт. (по количеству участников) в три колонны. Дети построены в три колонны перед степенями (боком к основному направлению). Педагог сообщает детям: «Сегодня мы поплывем на лодках (степенях) на Чудо-остров, поэтому сейчас будем проверять вашу готовность к отплытию и учиться управлять веслами».

2. Проверка готовности. Эстафета. Все дети стоят в три колонны перед степенями. По команде педагога они бегут, взявшись за руки, построившись в колонну друг за другом вперед (вдоль степеней), оббегают степеней, возвращаются назад и вновь оббегают степеней и бегут вперед. Как только ребенок добежит до своего степеня, он должен сесть на него верхом ноги врозь. Выигрывает та команда, в которой все участники быстрее всех сядут на свои степеней.

3. Обучение гребцов. Под любую песню о море, островах и т. п. выполняется комплекс общеразвивающих упражнений по типу зарядки с использованием имитации гребковых движений. Для выполнения упражнений степеней можно отодвинуть друг от друга или поставить в шахматном порядке (каждый участник «поплывет на своей лодке»).

Основная часть

1. «Посадка в лодки».

Игра «Запев-припев» направлена на развитие музыкальных способностей, умение слушать музыку и различать куплеты, припевы и т. д.

Дети стоят перед степенем лицом к основному направлению. Звучит музыка (детская песенка или полька). Вступление: дети выполняют ходьбу перед степенем. Куплет: дети выполняют базис-степ или встают на степ и хлопают в ладоши. Припев: дети садятся верхом на степ, ноги согнуты и выполняют гребковые движения с наклоном туловища под музыку. Проигрыш: встают перед степенем и выполняют ходьбу. Выигрывает тот, кто будет выполнять движения правильно и под музыку.

2. «Высадка на берег острова».

Дети встречают маленького крокодила, который плачет на берегу. Упражнение «Песня плачущего крокодильчика».

3. «Мы на Чудо-острове». Упражнение «Чунга-чанга».

4. «Нам весело». Игра «Море волнуется раз...» Морскую фигуру можно изображать на степенях.

Заключительная часть

1. «Посадка в лодки». Игра «Запев-припев». Мелодию можно взять другую и придумать другие движения.

2. Подведение итогов. Определить лучший экипаж или лучшего гребца.

## **Сюжетное занятие 2. «Поход в лес»**

Подготовительная часть

Вход в зал под аудиозапись звуков природы или песню «Вот оно какое, наше лето» (из м/ф «Дед Мороз и лето», муз. Е. Крылатова, сл. Ю. Энтина) и построение в шеренгу. Степы заранее подготовить и поставить в шахматном



порядке. Воспитатель. Сегодня мы пойдем в лес и будем знакомиться с его обитателями.

1. Ходьба по кругу с речитативом и различными движениями.

Отправляемся в поход.

Сколько нас событий ждет!

Мы шагаем друг за другом

Лесом и зеленым лугом.

### **Примерные комплексы упражнений для старшей группы**

#### **Сентябрь – Комплекс № 1**

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

#### ***Подготовительная часть.***

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

2. Ходьба на степе.

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

4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.

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

#### ***Основная часть.***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

«Бубен, бубен, долгий нос,

Почём в городе овёс?»

Две копейки с пятаком,

Овса Ваня не купил,

Только лошадь утопил

Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!

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

## **Октябрь – Комплекс № 2**

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

### ***Подготовительная часть.***

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

### ***Основная часть.***

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

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

*2 – вернуться в и.п.;*

*3 – 4 – тоже в другую сторону.*

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

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

*2 – и.п.;*

*3 – 4 – то же в другую сторону.*

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

*1 – 2 – поднять тело и прогнуться;*

*3 – 4 – вернуться в и.п.*

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

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

*4 – вернуться в и.п.*

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

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

## **Ноябрь – Комплекс № 3**

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

### ***Подготовительная часть.***

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

### **Основная часть.**

1. И.п.: упор присев на степе.

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

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

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

1 – 4 – пружинить на ноге;

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

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

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

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

Вылез мишка из берлоги,

Разминает мишка ноги.

На носочках он пошёл

И на пяточках потом.

На качелях покачался,

И к лисичке он подкрался:

«Ты куда бежишь, лисица?

Солнце село, спать пора,

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

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

### **Декабрь – Комплекс № 4**

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

### **Подготовительная часть.**

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

2. Ходьба на степе.

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

4. Приставной шаг назад со ступа, вперёд со ступа.

5. Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

### **Основная часть.**

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

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

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

### **Январь – Комплекс № 5**

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

#### ***Подготовительная часть.***

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

#### ***Основная часть.***

1. Одновременно с ходьбой на степе обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой – правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи (5 – 6 раз).
2. Шаг на степ со степа; одновременно энергично разгибать вперёд согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки). Отводить руки назад и выпрямлять в стороны из положения – руки перед грудью.
3. Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками круговые движения вперёд и назад попеременно и вместе (5 раз).
4. Шаг со степа на степ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, руки на поясе (5 – 6 раз). (№ 1,2,3,4 повторить 2 раза).
5. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (5 – 6 раз).
6. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (можно помогать себе руками).
7. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками.

8. Шаг со степа вправо, влево. (№5,6,7,8 повторить 2 раза).

9. Подвижная игра «Физкульт-ура!». Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны зала. На одной стороне на один степ меньше. Самостоятельно становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне – финиш. Дети говорят:

Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим,

Спорт – помощник! Спорт – здоровье! Спорт – игра! Физкульт-ура!

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

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

### **Февраль – Комплекс № 6**

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

#### ***Подготовительная часть.***

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.

2. Ходьба с перешагиванием через степы.

#### ***Основная часть.***

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

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

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

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

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

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

7. Прыжки на степ и со степа чередуются с ходьбой.

8. Подвижная игра «Скворечники». *Занимать место (только в своём) скворечнике (степе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займёт степ последним, считается проигравшим.*

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

### **Март – Комплекс № 7**

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

#### ***Подготовительная часть.***

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

**Основная часть.**

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

**Апрель – Комплекс № 8**

В хорошо проветренном зале степы расположены в хаотичном порядке. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

**Подготовительная часть.**

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

**Основная часть.**

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – по левому плечу.
2. Шаг со степа в сторону, чередуются с приседанием, поднимая руки вперёд.
3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.
5. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.
6. И.п.: то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п.

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

8. Ходьба на степе, бодро работая руками.

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

«Бубен, бубен, долгий нос,

Почём в городе овёс?»

Две копейки с пятаком,

Овса Ваня не купил,

Только лошадь утопил

Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!

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

### **Май – Комплекс № 9**

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

#### ***Подготовительная часть.***

1. Наклон головы вправо-влево.

2. Поднимание плеч вверх-вниз.

3. Ходьба обычная на месте, на степе.

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

5. Приставной шаг назад.

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

#### ***Основная часть.***

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

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

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

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

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

6. Приставной шаг на степе с полуприседанием.

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

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

### **Примерные комплексы занятий для подготовительной группы**

#### **Комплекс № 1 (сентябрь, октябрь)**

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

## ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

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

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. Ходьба на степе. Руки рисуют поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа. Кисти рук поочередно рисуют маленькие круги вдоль туловища. (№ 1 и 2 повторить 3 раза.)
3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперед — опускаются вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг — присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.
5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степ — со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3, 4, 5 и 6 повторить 3 раза.)
7. Бег на месте на полу.
8. Легкий бег на степе.
9. Бег вокруг степа.
10. Бег врассыпную. (№ 7, 8, 9 и 10 повторить 3 раза.)
11. Ходьба на степе.
12. Ходьба на носках вокруг степа с поочередным подниманием плеч.
13. Шаг в сторону со степа на степ.
14. Ходьба на пятках вокруг степа с одновременным подниманием и опусканием плеч.
15. Шаг в сторону со степа на степ.
16. «Крест». Шаг со степа – вперед; со степа – назад; со степа – вправо; со степа – влево; руки на поясе.
17. То же, выполняя танцевальные движения руками.
18. Упражнение на дыхание.
19. Обычная ходьба на степе.
20. Шаг со степа – на степ, руки вверх, к плечам.
21. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.
22. Ходьба врассыпную с хлопками над головой.
23. Шаг на степ – со степа.
24. Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.
25. Мах прямой ногой вверх-вперед (по 8 раз).
26. Ходьба змейкой вокруг степов (2-3 круга).
27. Мах прямой ногой вверх-вперед, руки на поясе (по 8 раз).
28. Бег змейкой вокруг степов.



29. Подвижная игра «Цирковые лошадки».

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, потом на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2-3 меньше, чем участников игры. (Игра повторяется 3 раза.) Дети убирают степы в определенное место, берут коврики, раскладывают их по кругу и садятся на них.

30. Упражнения на расслабление и дыхание.

### **Комплекс №2 (ноябрь, декабрь)**

В подготовительной части этого комплекса степы расположены в ряд вдоль стены.

#### **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперед и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и. п. (10 раз)

2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (10 раз).

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

4. Повернуться кругом, повторить то же (по 12 раз).

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

#### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

1. Одновременно с ходьбой на степе обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой – правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи (10-12 раз).

2. Шаг на степ со степа; одновременно энергично разгибать вперед согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки). Отводить руки назад и выпрямлять в стороны из положения – руки перед грудью.

3. Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками круговые движения вперед и назад попеременно и вместе (10 раз).

4. Шаг со степа на степ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, руки на поясе (10-12 раз).

(№ 1, 2, 3 и 4 повторить 2 раза.)

5. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (10-12 раз).

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

7. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками.

8. Шаг со степа вправо, влево.

(№ 5, 6, 7 и 8 повторить 2 раза.)

9. Стоя на степе, взмахивать прямой ногой вперед, делать под ногой хлопок. Сохранять правильную осанку, не наклоняться вперед, стараться как можно выше поднимать ногу, оттягивая носок.

10. Шаг со степа вперед; чередование с наклоном вперед (10 раз).
  11. Стоя на степе, поднимать поочередно согнутые в коленях ноги (10-12 раз).
  12. Стоя на полу перед степом, перешагивать вперед-назад через степ; руки в замке за головой (2 раза).
  13. Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через степы.
  14. Подскоки с продвижением в рассыпную.
  15. Повторить № 13 в обратном направлении.
  16. Подскоки с продвижением в рассыпную.
  17. Ходьба на степе.
  18. Подвижная игра «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.
19. Игры и упражнения на расслабление, восстановление дыхания.

### **Комплекс № 3 (январь, февраль)**

Степы расположены в хаотичном порядке.

#### **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

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

#### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть левой кистью по правому плечу, а правой – по левому плечу.
2. Шаг со степа в сторону чередуется с приседанием. Одновременно руки поднимают вперед.
3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
4. Шагать со степа на степ, поднимая и опуская плечи.
5. Ходьба в рассыпную переменным шагом, руки производят танцевальные движения (2 раза).
6. Сидя на степе, скрестить ноги, руки на поясе. Наклоны вправо-влево.
7. И.п. – то же. Взмахнув руками вперед, быстро встать, вернуться в исходное положение.
8. Стоять на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в исходное положение.
9. Ходьба на степе с интенсивной работой руками.
10. Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении

11. Кружение на степе, руки в стороны. Движение в одну и другую сторону.
12. Повторить № 10.
13. Кружение с закрытыми глазами.
14. Шаг на степ, со степа.
15. Бег врассыпную с выполнением заданий для рук.
16. Повторить № 1.
17. Легкий бег на степе чередуется с ходьбой. (2 раза.)
18. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе, ноги врозь — на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение.
19. Шаг на степ со степа.
20. Повторить № 18 в другую сторону.
21. Ходьба на степе.

#### 22. Подвижная игра «Физкульт-ура!»

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

Дети говорят:

«Спорт, ребята, очень нужен.  
Мы со спортом крепко дружим,  
Спорт – помощник!  
Спорт – здоровье!  
Спорт – игра!  
Физкульт-ура!»

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

#### 23. Игры и упражнения на релаксацию.

#### **Комплекс № 4 (март, апрель)**

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

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

Логоритмическое упражнение

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 вперёд; 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 (упражнение повторить 2 раза).
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 вперёд, за степ – доску, руки резко в стороны; вернуться в и.п.
20. Ходьба обычная на месте.
21. Шаг вперёд; шаг назад; ноги ставить широко.
22. Перестроение со степами в круг. Ходьба на степенях на месте.
23. Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.
24. И.п. то же; четыре ага вперёд – назад.
25. Упражнение на восстановление дыхания.

### **Комплекс № 5 с мячами (май)**

1-й музыкальный отрезок. Вводная часть.

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

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

Основная часть.

1. И.п.: стоя на степе, мяч в правой руке. Шаг со степа вперёд, 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 вперёд, шаг назад, мяч перекладывать над головой из руки в руку.
4. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вывести вперёд на носок перед степом, одновременно вынести вперёд 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, руки вперёд, 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 степ – доску поочередно. Поворот направо – правую ногу, поворот налево – левую ногу.
10. И.п.: о.с. на степе. Выпад правой (левой) ногой вперёд за степ – доску, руки вперёд, мяч переложить; вернуться в и.п.
11. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести назад за степ и поставить на носок; руки поднять вверх, мяч переложить, вернуться в и.п.
12. И.п.: о.с. перед степом, мяч в правой руке. Шаг на степ, мяч переложить над головой; вернуться в и.п.
13. Бег на месте, на степ доске.
14. И.п.: о.с. на степе, руки сверху над головой, мяч зажат между ладонями. Кружиться на носках вокруг себя, одновременно ладонями «растирать» мяч.
15. Бег вокруг степ – доски в правую и левую сторону.
16. Повторить упр. №14
17. И.п.: о.с. на степе. Бросание мяча вверх и ловля его после хлопка.
18. То же, сидя на степ – доске, ноги в стороны.
19. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Перебрасывать мяч из рук в руку, переминаясь с ноги на ногу.
20. И.п.: о.с. на степ – доске, мяч в правой руке. Прыжком – ноги врозь, за степ в разные стороны; мяч переложить в другую руку; прыжком вернуться в и.п.
21. Ходьба на степе, «растирая» мяч в ладонях.

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

22. Повторить №20

23. Ходьба на месте, на степ – доске.

24. Перестроение в колонну по одному, мяч положить на место.

25. Перестроение в три звена к степ-доскам. Взять степы.

26. Перестроение в круг. Положить степ – доски по кругу.

27. Ходьба на месте на степ – доске.

28. Шаг назад – вперёд.

29. Приставной шаг вправо по кругу, до возвращения на место.

Заключительная часть.

Музыка для релаксации.

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