

Принята
На педагогическом совете
МДОБУ «Детский сад № 19»
Протокол № 5 от 29.08.2024г.

Утверждаю заведующий
МДОБУ «Детский сад № 19»
_____ Перлова Ю.Н.
Приказ № 01-07/68
от 29.08.2024г.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Веселые ступеньки»

Возраст обучающихся – 5-6 лет
Срок реализации программы – 9 месяцев

Автор-составитель:
Грузданова Татьяна Владимировна,
музыкальный руководитель первой
квалификационной категории

Бузулук, 2024

Содержание

		Стр.
I.	Комплекс основных характеристик программы	3
1.	Пояснительная записка	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
2.	Цель и задачи программы	7
3.	Содержание программы	7
	3.1. Учебный план	7
	3.3. Содержание учебного плана	10
4.	Планируемые результаты	21
II.	Комплекс организационно-педагогических условий	23
1.	Календарный учебный график	23
2.	Условия реализации программы	30
3.	Формы аттестации/контроля	31
4.	Оценочные материалы	32
5.	Методические материалы	42
6.	Список литературы	47
7.	Приложение 1. Возрастные и индивидуальные особенности обучающихся	50
	Приложение 2. Комплексы упражнений	51
	Приложение 3. Комплексы упражнений на восстановление дыхания	54

1. Пояснительная записка

Система воспитательно-оздоровительной работы ДО, наряду с другими современными здоровьесберегающими факторами, включает в себя блок дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы сделать их ещё более интересными и насыщенными, используются индивидуальные снаряды – степы.

Степ – это небольшая ступенька, приподнятая платформа, название которой произошло от английского слова «step». 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.

1.1. Направленность программы

Программа по степ - аэробике имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на детей дошкольного возраста.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 27Э-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28, СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2, 4
- «Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”.

1.2 Уровень освоения программы

Программа «Веселые ступеньки» реализуется на стартовом уровне. Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации программного материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

1.3. Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена, прежде всего, проблемой физического развития детей, которая является одной из наиболее актуальных и приоритетных задач дошкольного воспитания. Основы здоровья, гармоничного умственного и физического развития ребенка закладываются именно в дошкольном детстве. В период от 5 до 7 лет ребенок интенсивно растет и развивается, движение является его естественной потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот период времени. В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей. И одно из них степ-аэробика, которая имеет множество плюсов:

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.

1.4. Отличительной особенностью Программы «Веселые ступеньки» 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-аэробика 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.

Материал программы направлен на сохранение и укрепление здоровья детей и носит оздоровительный характер.

Упражнения на степ - доске, совмещённые с танцевальными шагами, дают возможность координировать, сочетать работу всех групп мышц, развивают координационные способности у детей, вырабатывают точность движений, ритмичность, ловкость, умение правильно распределять силы.

Музыкальное сопровождение на занятиях степ - аэробикой способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой.

Зрительное восприятие создает образ движения в его динамике, выразительности, пространственных отношениях. Упражнения на степе создают как бы зрительную направленность в развитии пространственных ориентировок, способствуют лучшей координации движений отдельных частей тела.

Слух позволяет выполнять движения в определенном ритме и темпе. Мышечные ощущения сигнализируют о положении тела, напряжении мышц, происходит сложный процесс согласования в работе отдельных мышечных групп, корректировки выполненного движения в соответствии с заданными образами.

1.5 Адресат программы

Программа ориентирована на воспитанников 5-6 лет и учитывает возрастные и психологические особенности обучающихся.

Состав группы формируется на добровольной основе. Набор детей осуществляется свободным доступом, на основании заявлений родителей (законных представителей детей). Программа разработана с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей данного возраста (Приложение 1).

1.6 Объем и сроки освоения программы

Программа рассчитана на 1 года обучения, реализуется в объеме 72 часов:

1.7 Формы организации образовательного процесса

Форма обучения – очная.

Форма реализации программы – групповая.

Основной формой организации образовательного процесса является учебное занятие. Формы проведения занятия:

- ✓ учебно – тренировочное;
- ✓ тематическое;
- ✓ игровое;
- ✓ сюжетное;
- ✓ показательные выступления..

1.8 Режим занятий

При объеме программы 72 часа в год занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Продолжительность занятий:

с детьми 5-6 лет – 25 минут;

Перемена между занятиями – 10 минут.

2. Цель и задачи программы

Цель: Развитие двигательной активности детей посредством степ-аэробики.

Задачи программы

Воспитательные:

- ✓ формировать у учащихся настойчивость в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата;
- ✓ формировать умение работы в команде;
- ✓ формировать повышенный интерес к занятиям степ-аэробикой.
- ✓ Развивающие:
- ✓ развивать у детей музыкально-ритмические навыки, внимательность;
- ✓ развивать пространственное воображение обучающихся;
- ✓ вырабатывать равновесие, координацию движений.
- ✓ Образовательные:
- ✓ обучить технике выполнения основных циклических упражнений на степе (базовые шаги);
- ✓ научить отмечать и соблюдать в движении метр (сильную долю такта), простейший ритмический рисунок;
- ✓ формировать умения ритмически согласованно выполнять простые движения на степ-платформе.

3. Содержание программы

3.1. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля и/или аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	<i>Комплекс № 1</i>	24	4	20	Диагностика Педагогическое наблюдение
2.	<i>Комплекс № 2</i>	24	2,5	21,5	Педагогическое наблюдение, Практическое задание
3.	<i>Комплекс № 3</i>	24	2	22	Диагностика, Показательное выступление
	Итого	72	8,5	63,5	

3.2. Содержание учебного плана

5-6 лет

Комплекс № 1

Тема 1,2.

Теория. Степ-аэробика – ознакомительное. Знакомство с термином "Степ - аэробика". Сведения о пользе занятий степ-аэробикой. Начальное представление.

Практика. Формировать первоначальные представления и умения в играх и упражнениях. Аэробн.упр-я: «Ласточка», «Лодочка». Игровое упражнение «Великаны и гномы», «Витамины». Упражнение на расслабление: «Раскачивающее дерево».

Тема 3,4,5.

Теория. Усвоение базовых упражнений степ-аэробики.

Практика. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. Разучивание аэробных шагов (ви-степ, открытый шаг, страддел, шоссе-подскок отбив ногу, без степов).

Тема 6,7,8.

Теория. Умение ритмично двигаться в соответствии с характером музыки.

Практика. Развивать равновесие, выносливость. Развивать ориентировку в пространстве.

Познакомить со степ-дорожкой. Разучить комплекс №1 на степ – платформах.

Тема 9,10,11,12.

Теория. Усвоение базовых упражнений степ-аэробики, умение ритмично двигаться в соответствии с характером музыки; развивать координацию движений, ловкость, быстроту; воспитывать выдержку, внимание

Практика. Совершенствовать комплекс №1. Учить правильному выполнению степ шагов на стечах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка).

Тема 13, 14, 15, 16.

Теория. Усвоение базовых упражнений степ-аэробики, умение ритмично двигаться в соответствии с характером музыки; развивать координацию движений, ловкость, быстроту; воспитывать выдержку, внимание.

Практика. Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. Развивать мышечную силу ног. Развивать умение работать в общем темпе.

Тема 17,18,19,20.

Теория. Усвоение базовых упражнений степ-аэробики, умение ритмично двигаться в соответствии с характером музыки; развивать координацию движений, ловкость, быстроту; воспитывать выдержку, внимание.

Практика. Повторение комплекса №1. Закреплять разученное

Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту.

Тема 21,22,23,24.

Теория. Усвоение базовых упражнений степ-аэробики, умение ритмично двигаться в соответствии с характером музыки; развивать координацию движений, ловкость, быстроту; воспитывать выдержку, внимание.

Практика. Повторение комплекса №1. Закреплять разученное. Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. Развивать умение действовать в общем темпе.

Комплекс №2

Тема 1,2,3,4.

Теория. Развитие силы мышц туловища и ног, укрепление голеностопного сустава.

Практика. Разучивание комплекса №2 на степ – платформах. Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. Разучивание новых шагов.

Тема 5,6,7,8.

Теория. Развитие координации движений и ориентировки в пространстве; формирование навыка правильной осанки.

Практика. Разучивание комплекса №2 на степ – платформах. Закрепление разученных упражнений с добавлением рук. Разучивание новых шагов. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. Укреплять дыхательную систему. Развивать уверенность в себе.

Тема 9,10,11,12.

Теория. Развитие силы мышц туловища и ног, укрепление голеностопного сустава; развитие координации движений и ориентировки в пространстве; формировать навык правильной осанки; осуществлять профилактику плоскостопия и укрепление мышц сводов стопы; воспитывать выносливость; создать эмоциональный настрой.

Практика. Совершенствовать комплекс №2 на степ – платформах. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.

Тема 13,14,15,16.

Теория. Развитие силы мышц туловища и ног, укрепление голеностопного сустава; развитие координации движений и ориентировки в пространстве; формировать навык правильной осанки; осуществлять профилактику плоскостопия и укрепление мышц сводов стопы; воспитывать выносливость; создать эмоциональный настрой.

Практика. Совершенствовать комплекс №2 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. Развивать умения твердо стоять на степе.

Тема 17,18,19,20.

Теория. Развитие силы мышц туловища и ног, укрепление голеностопного сустава; развитие координации движений и ориентировки в пространстве; формировать навык правильной осанки

Практика. Повторение комплекса №2. Закреплять разученное

Тема 21,22,23,24.

Теория. Развитие силы мышц туловища и ног, укрепление голеностопного сустава; развитие координации движений и ориентировки в пространстве; формировать навык правильной осанки

Практика. Повторение комплекса №2. Закреплять разученное. Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. Развивать умение действовать в общем темпе.

Комплекс №3

Тема 1,2,3,4.

Теория. Умение выполнять упражнения комплекса степ – аэробики; закреплять умение двигаться в соответствии с характером музыки.

Практика. Разучить комплекс №3. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. Совершенствовать разученные шаги.

Тема 5,6,7,8.

Теория. Умение выполнять упражнения комплекса степ – аэробики; умение двигаться в соответствии с характером музыки; учить отбивать мяч двумя руками в движении по степ – платформам; развивать координацию движений, ловкость, быстроту, чувство равновесия, ориентировку в пространстве.

Практика. Разучить комплекс №3. Совершенствовать разученные шаги. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. Воспитывать любовь к физкультуре. Развивать ориентировку в пространстве. Разучивание связок из нескольких шагов.

Тема 9,10,11,12.

Теория. Умение выполнять упражнения комплекса степ – аэробики; умение двигаться в соответствии с характером музыки; учить отбивать мяч двумя руками в движении по степ – платформам; развивать координацию движений, ловкость, быстроту, чувство равновесия, ориентировку в пространстве.

Практика. Совершенствовать комплекс №3. Разучивание прыжков. Упражнять в сочетании элементов.

Тема 13,14,15,16.

Теория. Умение выполнять упражнения комплекса степ – аэробики; умение двигаться в соответствии с характером музыки; учить отбивать мяч двумя руками в движении по степ – платформам; развивать координацию движений, ловкость, быстроту, чувство равновесия, ориентировку в пространстве.

Практика. Совершенствовать комплекс №3. Разучивание прыжков. Упражнять в сочетании элементов. Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов. Продолжать развивать мышечную силу ног.

Тема 17,18,19,20.

Теория. Умение выполнять упражнения комплекса степ – аэробики; умение двигаться в соответствии с характером музыки; учить отбивать мяч двумя руками в движении по степ – платформам; развивать координацию движений, ловкость, быстроту, чувство равновесия, ориентировку в пространстве, воспитывать выдержку, внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов.

Практика. Повторение комплекса №3. Закреплять степ шаги. Учить реагировать на визуальные контакты.

Тема 21,22,23,24.

Теория. Умение выполнять упражнения комплекса степ – аэробики; умение двигаться в соответствии с характером музыки; учить отбивать мяч двумя руками в движении по степ – платформам; развивать координацию движений, ловкость, быстроту, чувство равновесия, ориентировку в пространстве, воспитывать выдержку, внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов.

Практика. Повторение комплекса №3. Закреплять степ шаги. Учить реагировать на визуальные контакты. Совершенствовать точность движений. Развивать быстроту.

Развивать умение действовать в общем темпе.

4. Планируемые результаты

По окончании обучения у обучающихся:

- сформирована настойчивость в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата;
- сформировано умение работы в команде;
- повышенный интерес к занятиям степ-аэробикой;
- развиты музыкально-ритмические навыки, внимательность;
- развито пространственное воображение обучающихся;
- развиты координация движений, равновесие;
- дети обучены технике выполнения основных циклических упражнений на ступах (базовые шаги);
- научились отмечать и соблюдать в движении метр (сильную долю такта), простейший ритмический рисунок;
- у обучающихся сформированы умения ритмически согласованно выполнять простые движения на степ-платформе.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

1. Календарный учебный график 5-6 лет

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма аттестации/контроля
1	сентябрь		17.00-17.25	ознакомительное	1	Занятие № 1	Музыкальный зал	педагогическое наблюдение
2	сентябрь		17.00-17.25	учебно – тренировочное	1	Занятие № 2	Музыкальный зал	педагогическое наблюдение
3	сентябрь		17.00-17.25	игровое	1	Занятие № 3	Музыкальный зал	педагогическое наблюдение
4	сентябрь		17.00-17.25	игровое	1	Занятие № 4	Музыкальный зал	педагогическое наблюдение
5	сентябрь		17.00-17.25	игровое	1	Занятие № 5	Музыкальный зал	упражнение
6	сентябрь		17.00-17.25	учебно – тренировочное	1	Занятие № 6	Музыкальный зал	педагогическое наблюдение
7	сентябрь		17.00-17.25	учебно – тренировочное	1	Занятие № 7	Музыкальный зал	практическое задание
8	сентябрь		17.00-17.25	игровое	1	Занятие № 8	Музыкальный зал	упражнение
9	октябрь		17.00-17.25	игровое	1	Занятие № 9	Музыкальный зал	педагогическое наблюдение
10	октябрь		17.00-17.25	учебно – тренировочное	1	Занятие № 10	Музыкальный зал	педагогическое наблюдение
11	октябрь		17.00-17.25	тематическое	1	Занятие № 11	Музыкальный зал	практическое задание
12	октябрь		17.00-17.25	игровое	1	Занятие № 12	Музыкальный зал	практическое задание
13	октябрь		17.00-17.25	игровое	1	Занятие № 13	Музыкальный зал	упражнение
14	октябрь		17.00-17.25	игровое	1	Занятие № 14	Музыкальный зал	педагогическое наблюдение
15	октябрь		17.00-17.25	учебно – тренировочное	1	Занятие № 15	Музыкальный зал	педагогическое наблюдение

16	октябрь		17.00-17.25	учебно – тренировочное	1	Занятие № 16	Музыкальный зал	педагогическое наблюдение
17	ноябрь		17.00-17.25	учебно – тренировочное	1	Занятие № 17	Музыкальный зал	упражнение
18	ноябрь		17.00-17.25	тематическое	1	Занятие № 18	Музыкальный зал	педагогическое наблюдение
19	ноябрь		17.00-17.25	учебно – тренировочное	1	Занятие № 19	Музыкальный зал	практическое задание
20	ноябрь		17.00-17.25	сюжетное	1	Занятие № 20	Музыкальный зал	педагогическое наблюдение
21	ноябрь		17.00-17.25	игровое	1	Занятие № 21	Музыкальный зал	практическое задание
22	ноябрь		17.00-17.25	учебно – тренировочное	1	Занятие № 22	Музыкальный зал	упражнение
23	ноябрь		17.00-17.25	учебно – тренировочное	1	Занятие № 23	Музыкальный зал	педагогическое наблюдение
24	ноябрь		17.00-17.25	Показательные выступления	1	Занятие № 24	Музыкальный зал	педагогическое наблюдение
25	декабрь		17.00-17.25	тематическое	1	Занятие № 1	Музыкальный зал	практическое задание
26	декабрь		17.00-17.25	игровое	1	Занятие № 2	Музыкальный зал	упражнение
27	декабрь		17.00-17.25	игровое	1	Занятие № 3	Музыкальный зал	педагогическое наблюдение
28	декабрь		17.00-17.25	учебно – тренировочное	1	Занятие № 4	Музыкальный зал	педагогическое наблюдение
29	декабрь		17.00-17.25	тематическое	1	Занятие № 5	Музыкальный зал	практическое задание
30	декабрь		17.00-17.25	сюжетное	1	Занятие № 6	Музыкальный зал	упражнение
31	декабрь		17.00-17.25	игровое	1	Занятие № 7	Музыкальный зал	упражнение
32	декабрь		17.00-17.25	игровое	1	Занятие № 8	Музыкальный зал	педагогическое наблюдение
33	январь		17.00-17.25	учебно – тренировочное	1	Занятие № 9	Музыкальный зал	педагогическое наблюдение
34	январь		17.00-17.25	учебно – тренировочное	1	Занятие № 10	Музыкальный зал	практическое задание
35	январь		17.00-17.25	сюжетное	1	Занятие № 11	Музыкальный зал	упражнение
36	январь		17.00-17.25	игровое	1	Занятие № 12	Музыкальный зал	педагогическое наблюдение
37	январь		17.00-17.25	учебно – тренировочное	1	Занятие № 13	Музыкальный зал	педагогическое наблюдение
38	январь		17.00-17.25	учебно – тренировочное	1	Занятие № 14	Музыкальный зал	практическое задание
39	январь		17.00-17.25	игровое	1	Занятие № 15	Музыкальный зал	педагогическое наблюдение
40	январь		17.00-17.25	тематическое	1	Занятие № 16	Музыкальный зал	упражнение
41	февраль		17.00-17.25	игровое	1	Занятие № 17	Музыкальный зал	педагогическое наблюдение
42	февраль		17.00-17.25	учебно – тренировочное	1	Занятие № 18	Музыкальный зал	практическое задание

43	февраль		17.00-17.25	учебно – тренировочное	1	Занятие № 19	Музыкальный зал	упражнение
44	февраль		17.00-17.25	игровое	1	Занятие № 20	Музыкальный зал	педагогическое наблюдение
45	февраль		17.00-17.25	игровое	1	Занятие № 21	Музыкальный зал	педагогическое наблюдение
46	февраль		17.00-17.25	учебно – тренировочное	1	Занятие № 22	Музыкальный зал	упражнение
47	февраль		17.00-17.25	учебно – тренировочное	1	Занятие № 23	Музыкальный зал	педагогическое наблюдение
48	февраль		17.00-17.25	Показательные выступления	1	Занятие № 24	Музыкальный зал	педагогическое наблюдение
49	март		17.00-17.25	игровое	1	Занятие № 1	Музыкальный зал	упражнение
50	март		17.00-17.25	учебно – тренировочное	1	Занятие № 2	Музыкальный зал	педагогическое наблюдение
51	март		17.00-17.25	тематическое	1	Занятие № 3	Музыкальный зал	практическое задание
52	март		17.00-17.25	игровое	1	Занятие № 4	Музыкальный зал	педагогическое наблюдение
53	март		17.00-17.25	учебно – тренировочное	1	Занятие № 5	Музыкальный зал	упражнение
54	март		17.00-17.25	учебно – тренировочное	1	Занятие № 6	Музыкальный зал	упражнение
55	март		17.00-17.25	тематическое	1	Занятие № 7	Музыкальный зал	педагогическое наблюдение
56	март		17.00-17.25	сюжетное	1	Занятие № 8	Музыкальный зал	педагогическое наблюдение
57	апрель		17.00-17.25	игровое	1	Занятие № 9	Музыкальный зал	упражнение
58	апрель		17.00-17.25	игровое	1	Занятие № 10	Музыкальный зал	педагогическое наблюдение
59	апрель		17.00-17.25	учебно – тренировочное	1	Занятие № 11	Музыкальный зал	практическое задание
60	апрель		17.00-17.25	учебно – тренировочное	1	Занятие № 12	Музыкальный зал	педагогическое наблюдение
61	апрель		17.00-17.25	тематическое	1	Занятие № 13	Музыкальный зал	упражнение
62	апрель		17.00-17.25	игровое	1	Занятие № 14	Музыкальный зал	педагогическое наблюдение
63	апрель		17.00-17.25	сюжетное	1	Занятие № 15	Музыкальный зал	практическое задание
64	апрель		17.00-17.25	учебно – тренировочное	1	Занятие № 16	Музыкальный зал	педагогическое наблюдение
65	май		17.00-17.25	учебно – тренировочное	1	Занятие № 17	Музыкальный зал	упражнение
66	май		17.00-17.25	игровое	1	Занятие № 18	Музыкальный зал	педагогическое наблюдение
67	май		17.00-17.25	тематическое	1	Занятие № 19	Музыкальный зал	упражнение
68	май		17.00-17.25	игровое	1	Занятие № 20	Музыкальный зал	упражнение

69	май		17.00-17.25	игровое	1	Занятие № 21	Музыкальный зал	педагогическое наблюдение
70	май		17.00-17.25	учебно – тренировочное	1	Занятие № 22	Музыкальный зал	практическое задание
71	май		17.00-17.25	сюжетное	1	Занятие № 23	Музыкальный зал	практическое задание
72	май		17.00-17.25	Показательные выступления	1	Занятие № 24	Музыкальный зал	педагогическое наблюдение практическое задание

2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

- ✓ музыкальный зал;
- ✓ наличие степа на каждого ребенка;
- ✓ аудиозаписи для музыкального сопровождения занятий;
- ✓ реквизиты для танцев и игр (ленточки, платочки, деревянные палочки, палки гимнастические, султанчики, мячи и т.д.);
- ✓ атрибуты к играм;
- ✓ спортивная форма;

Технические средства обучения: проектор, колонки.

Информационное обеспечение

Компьютерные и информационно-коммуникативные средства: мультимедийные (цифровые) инструменты и образовательные ресурсы, обучающие программы по предмету.

Конспекты занятий.

Дидактический материал:

- ✓ картотека музыкальных игр, физминуток, игр на релаксацию, расслабляющих;
- ✓ игрушки – демонстрационный материал (заяц, мишка, елочка, собачка, кошка);
- ✓ комплексы дыхательной гимнастики – для восстановления дыхания.
- ✓ видеотека.

Кадровое обеспечение

Руководителем программы «Веселые ступеньки» является музыкальный руководитель первой квалификационной категории Грузданова Т.В.

3. Формы аттестации/контроля

Освоение дополнительной общеразвивающей программы «Веселые ступеньки» не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся.

Реализация программы дополнительной общеразвивающей программы «Веселые ступеньки» 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. Инструментарий для педагогической диагностики – карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка

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 всех школьно-значимых функций, достижений каждого ребёнка в конце учебного года. Итоговая диагностика осуществляется в течение последних двух недель обучения.

По результатам входной и итоговой диагностики заполняется диагностическая карта наблюдений индивидуального развития детей.

Для оценки результативности реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Веселые ступеньки» разработаны оценочные материалы.

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Входная диагностика		
В начале учебного года	Определение уровня развития детей, их творческих способностей.	Практические задания. Начальная диагностика
Текущий контроль		
В течение всего учебного года	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения	Упражнение, педагогическое наблюдение, практическое задание, тесты, мини-выступления, творческое задание, комплекс упражнений.
Итоговый контроль		
В конце курса обучения	Определение изменения уровня развития детей, их творческих способностей. Определение результатов обучения.	Практические задания, мини-выступления, Диагностика

4. Оценочные материалы

Чувство ритма.

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

УРОВНИ:

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

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

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

Знание базовых шагов.

УРОВНИ:

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

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

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

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

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

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

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

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

5. Методические материалы

Организация образовательного процесса – очная.

Формы занятий:

- ✓ групповая;
- ✓ индивидуальная - оказание помощи воспитаннику по освоению сложного материала, подготовка к хореографическому танцу.

Виды занятий:

- ✓ учебно – тренировочное;
- ✓ тематическое;
- ✓ игровое;
- ✓ сюжетное;
- ✓ показательные выступления.

На занятии применяются следующие *методы обучения:*

- ✓ словесные методы обучения (рассказ, объяснение, беседа);
- ✓ наглядные методы (демонстрация наглядных пособий);
- ✓ практические методы;
- ✓ репродуктивный метод («делай, как я»).

Перед разучиванием комплекса степ – аэробики необходима предварительная работа.

Педагогу необходимо:

- определить задачу комплекса;
- подобрать упражнения, способствующие возрасту детей и их физической подготовке;

- определить количество упражнений в каждой части комплекса, их дозировку;
- распределить количество занятий для составления, разучивания и отработки упражнений комплекса;
- подобрать музыкальное сопровождение к комплексу степ - аэробики, соответствующее темпу выполнения упражнений.

Разучивание комплекса степ – аэробики условно можно разделить на три этапа.

I этап - подготовительный

На этом этапе задача педагога состоит в том, чтобы создать общее представление о движениях, дать необходимые сведения о характере музыки, о способах выполнения упражнений. На этом этапе педагог демонстрирует комплекс полностью под музыку перед детьми, обращает внимание детей на связь нового движения с изученными ранее.

II этап - основной

Этот этап предполагает осмысленное выполнение детьми упражнений и понимание взаимосвязи музыки (темпа, выразительности) и движений. Педагог непрерывно наблюдает за выполнением детьми движений и исправляет индивидуально с каждым ребёнком ошибки в выполнении. На этом этапе дети должны овладеть основными движениями под музыку с учётом темпа.

При разучивании комплекса степ – аэробики необходимо учитывать следующие **требования**:

- показ педагогом движений должен быть зеркальным, чётким, без искажения ритма;
- наиболее сложные упражнения разучиваются поэтапно, а простые выполняются совместно с педагогом;
- при построении детей необходимо, чтобы все дети видели педагога;
- во избежание неправильного выполнения и запоминания упражнений детьми, педагог должен подсказывать и направлять действия ребёнка, если это необходимо.

III этап - заключительный

Работа направлена на совершенствование движений с учётом динамических оттенков музыки, отработку выразительности движений. Дети выполняют комплекс самостоятельно.

Шаги, используемые на занятии степ – аэробики.

March (марш) – ходьба на месте.

Step (степ) – шаг.

Basic step (бэсик степ). Шаг ногой вперед - назад. И. П. стоя на полу ноги вместе. 1-выполнить правой ногой шаг на степ, 2- левую ногу на степ приставить.3- шаг на пол правой ногой,4- левую приставить.

Step touch (степ тач) – приставной шаг в сторону. И.П. стоя на полу ноги вместе.1- выполнить правой ногой шаг в сторону,2- левую приставить.3- левой ногой шаг в сторону,4-правую приставить.

V-step (ви-степ) – шаг на степ ноги врозь, назад ноги вместе. На 4 счета.

И. П. стоя на полу ноги вместе. 1-выполнить правой ногой шаг на правый край степа, 2- левую ногу поставить на левый край степа.3- шаг на пол правой ногой,4- левую приставить.

Toe touch (тоу тач) – касание носком пола или степа.

Mambo (мамбо) – шаги на месте с переступанием вперед, назад. И. П. стоя на полу ноги вместе. 1-выполнить правой ногой шаг на степ, 2- левую ногу на полу переступающий шаг. 3- шаг на пол правой ногой,4- левую приставить.

Open step (оупэн степ) – открытый шаг. И.П. ноги шире бедер.1- выполнить полу присед и поставить правую ногу на носок, 2- полу присед, поставить левую ногу на носок. На 4 счета.

Leg curl (лэг керл) – «захлест» голени назад. 1- шаг правой ногой на степ, 2- левую ногу согнуть назад. 3-поставить левую ногу на пол.4- правую приставить.

Knee up (ни ап) – «подъем колена вверх». 1- шаг правой ногой на степ,2- левую ногу согнуть в колене и поднять вверх. 3-поставить левую на пол.4- правую приставить.

Kick side (мах ногой в сторону, вперед, назад). 1- шаг левой ногой на степ, 2- правую ногу выпрямить и сделать мах ногой. 3-поставить правую на пол.4- левую приставить.

Базовые шаги в степ - аэробике

1. Степ-тач

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

2. Степ-ап

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

3. Шаг-колени

Делаем шаг правой ногой на степ, левую, сгибая в колене, необходимо подтянуть к животу. Корпус можно подать чуть вперед, нога должна быть направлен прямо, колени не стоит выворачивать наружу. Меняем ногу.

4. Шаг-бэк

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

5. Шаг-кик

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

6. Шаг-кёл

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

7. Бейсик-овер

Делаем шаг на платформу с правой ноги, приставляем к ней левую, после этого спускаемся со степ-платформы с другой стороны, поворачиваемся снова лицом к платформе. Повторите упражнение, вернувшись в исходное положение. Спускаться со степа можно с помощью небольшого прыжка. Упражнение делается не меньше четырех минут или выполняется 8-10 повторений.

Эти переходы можно выполнять из разного исходного положения - по диагонали, со стороны узкой стороны, со стороны широкой, можно комбинировать их. Во время перехода можно использовать шаг через степ или одной ногой или двумя, используйте разнообразные движения руками.

8. Ви-степ

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

9. Мамбо

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

Структура занятий степ-аэробики:

Один комплекс степ-аэробики выполняется детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться.

Каждый комплекс занятий должен состоять из трех частей:

- подготовительная часть (разминка) -5 минут;
- основная часть -10-15 минут;
- заключительная - 4-6 минут.

Время. Содержание. Темп музыки. Контроль нагрузки:

Подготовительная часть

5 мин. Обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. 120 акцентов в минуту. Внешнее проявление, самооценка.

Приветствие.

-Разминка. Упражнения, направленные на подготовку организма к активной физической деятельности.

Аэробная часть (основная часть)

10-15 мин. Комбинации из элементов степ-аэробики, новые упражнения или комплекс стилизованных танцевальных движений, в завершение основной части можно включить подвижную игру. 130-140 акцентов в минуту. Пульс, дыхание, внешние проявления.

Работа над комбинацией. Работа, направленная на разучивания шагов, на освоение темпа музыка, координации движений в коллективе.

Заключительная часть

4-6 мин. Упражнения на расслабление, равновесие и растягивание, а также на гибкость - стретчинг, выполняемых в положении сидя, лёжа, стоя. Медленная танцевальная музыка. Внешние проявления, самооценка.

Работа направлена на восстановление дыхания и на развития гибкости.

Организация и проведения занятий:

Прежде чем приступить к работе, с детьми необходимо познакомиться с простыми, но важными правилами:

1. Выполнять шаги в центр степ-платформы;
2. Ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъёме, а, спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
3. Опускаясь со степ - платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней. Не отступать от степа - платформы больше, чем на длину ступни;
4. Не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног;
5. Не подниматься и не опускаться со степ - платформы, стоя к ней спиной;
6. Делать шаг с лёгкостью, не ударять по степ - платформе ногами.

Важной частью степ - тренировки являются словесные команды. Они должны быть краткими и чёткими.

- Базовый шаг
- Шаг ноги врозь, ноги вместе
- Приставной шаг с касанием на платформе или на полу
- Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты). Касание платформы носком свободной ноги
 - Шаг через платформу
 - Выпады в сторону и назад
 - Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами
 - Шаги на угол
 - Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу)
 - Прыжки
 - Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками.

6. Литература

1. Кузина И. Степ – аэробика не просто мода // Обруч. – 2005. - № 1. – С. 40
2. Погонцева Л. Скамейка – степ // Обруч. – 2003. - № 2. – С.33
3. Стрельникова Н.В. «Степ – Данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика. – 2011. - № 1. – С. 6
4. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие/ Ж.Е. Фирилева, Е.Г.Сайкина. – Детство-Пресс, 2020. – 352 с.
5. Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет/ О.Н. Рыбкина, Л.Д. Морозова. – М: АРКТИ, 2016. – 104 с.
6. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг/Е.В. Сулим – М.: ТЦ Сфера, 2020. – 112 с.

7. Учебный план к дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Веселые ступеньки» с 02.09.2024 по 31.05.2025

Пояснительная записка

Учебный план к дополнительной общеразвивающей программе «Веселые ступеньки» является локальным нормативным документом, регламентирующим общие требования к организации учебного процесса муниципального дошкольного образовательного бюджетного учреждения «Детский сад №19». Разработан в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 27Э-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28, СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2, 4

- «Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”».

Учебно-методическое обеспечение по дополнительной общеразвивающей программе «Веселые ступеньки»

Литература

7. Кузина И. Степ – аэробика не просто мода // Обруч. – 2005. - № 1. – С. 40
8. Погонцева Л. Скамейка – степ // Обруч. – 2003. - № 2. – С.33
9. Стрельникова Н.В. «Степ – Данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика. – 2011. - № 1. – С. 6
10. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие/ Ж.Е. Фирилева, Е.Г.Сайкина. – Детство-Пресс, 2020. – 352 с.
11. Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет/ О.Н. Рыбкина, Л.Д. Морозова. – М: АРКТИ, 2016. – 104 с.
12. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг/Е.В. Сулим – М.: ТЦ Сфера, 2020. – 112 с.

Материально-техническое обеспечение

- ✓ наличие степа на каждого ребенка;
 - ✓ аудиозаписи для музыкального сопровождения занятий;
 - ✓ реквизиты для танцев и игр (ленточки, платочки, деревянные палочки, палки гимнастические, султанчики, мячи и т.д.);
 - ✓ атрибуты к играм;
 - ✓ спортивная форма;

- ✓ мультимедийные (цифровые) инструменты;
- ✓ игрушки – демонстрационный материал (заяц, мишка, елочка, собачка, кошка);
- ✓ комплексы дыхательной гимнастики – для восстановления дыхания.

Объем образовательной деятельности

Количество занятий/минут в неделю		
Название программы	Форма образовательного процесса	Продолжительность занятий
Веселые ступеньки	занятие	2 раза в неделю Занятие 5-6 лет - 25 минут

Занятия с детьми дошкольного возраста осуществляются после дневного сна с 15.30 до 18.00, согласно расписанию.

Расписание занятий

№	Возрастная группа	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
1	Дети 5-6 лет	16.10-16.35		16.10-16.35		

Дополнительная общеразвивающая программа «Весёлые ступеньки» реализуется за рамками освоения образовательной программы дошкольного образования МДОБУ «Детский сад №19». Деятельность по реализации дополнительной общеразвивающей программы «Весёлые ступеньки» в группе детей 5 – 6 лет планируется с 2 сентября 2024 года по 31 мая 2025 года. Платная образовательная услуга реализуется в ДОО в течение учебного года, согласно утвержденного календарного учебного графика и составляет 72 академических часа.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля и/или аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	<i>Комплекс № 1</i>	24	4	20	Диагностика Педагогическое наблюдение
2.	<i>Комплекс № 2</i>	24	2,5	21,5	Педагогическое наблюдение, Практическое задание
3.	<i>Комплекс № 3</i>	24	2	22	Диагностика, Показательное выступление
	Итого	72	8,5	63,5	

Формы, порядок и периодичность проведения промежуточной аттестации учащихся

1. Открытое занятие
2. Отчетный концерт

Периодичность проведения промежуточной аттестации

Периодичность аттестация обучающихся проводится в начале учебного года и в конце

учебного года в формах предусмотренных конкретной дополнительной общеразвивающей программой в период с 2.09.2024 по 13.09. 2024г и с 15по 30 мая 2025г

**Календарный учебный график
к дополнительной общеразвивающей
программе физкультурно-спортивной направленности
«Веселые ступеньки»**

№	Содержание	Возрастные группы
1	Количество возрастных групп	1
2	Начало освоения программы	02.09.2024
3	Праздничные дни	4 ноября 2024г, 1-8 января 2025г, 23-24 февраля 2025г, 8 марта 2025г, 1 мая 2025г, 8-9 мая 2025г., 12 июня 2025г.
4	Окончание освоения программы	31.05.2025
5	Количество учебных недель	36
6	Продолжительность занятия	5-6 лет 25 мин
7	Сроки проведения промежуточной аттестации	1. Открытый урок 2. Отчетный концерт Периодичность аттестация обучающихся проводится в начале учебного года и в конце учебного года в формах предусмотренных конкретной дополнительной общеразвивающей программой в период с 2.09.2024 по 13.09. 2024г и с 15по 30 мая 2025г

Приложение 1

Возрастные и индивидуальные особенности детей 5-6 лет

Возраст 5-6 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 3-7 см. 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.

В течение шестого года, 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-шести 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.

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем – 1100-1200 см³, но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания и др.).

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 степен подтверждено опытом коррекционных медицинских центров Европы.

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

Приложение 2

Комплексы степ-аэробики для занятий оздоровительно-тренирующей направленности

Комплекс №1

На полу в шахматном порядке разложены степы.

Подготовительная часть.

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

Разновидности ходьбы

1. Ходьба на степе.
2. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.

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

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

Основная часть.

1. Ходьба на степе, руками рисуя поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.

2. Шаг на степ – со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочередно вдоль туловища. (1 и 2 упражнение повторить 3 раза).

3. Приставной шаг на степе вправо – влево, прямые руки, поднимая одновременно вперёд – вниз.

4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть); кисти рук, согнутые в локтях, - к плечам, вниз.

5. Ходьба на степе, высоко поднимая колено, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.

6. Шаг на степе – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (3, 4, 5 и 6 упражнение повторить 3 раза).

7. Бег на месте на полу.

8. Лёгкий бег на степе.

9. Бег вокруг степа.

10. Бег врассыпную.

11. Обычная ходьба на степе.

12. Ходьба на носках вокруг степа, поочередно поднимая плечи.

13. Шаг в сторону со степа – на степ.

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

15. Ходьба в сторону со степа на степ.

16. «Крест». Шаг со степа - вперёд; 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 – вперёд (по 8 раз).
26. Ходьба змейкой вокруг степов (2-3 раза).
27. Мах прямой ногой вверх – вперёд, руки на поясе (по 8 раз).
28. Бег змейкой вокруг степов.
29. Подвижная игра «Цирковые лошадки».

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

Дети убирают степы в определённое место и садятся на ковёр по кругу.

Заключительная часть.

1. Упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс №2

Степы расположены в хаотичном порядке.

Подготовительная часть.

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

Основная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые перед собой руки, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – по левому плечу.
2. Шаг со степа в сторону, чередуется 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. 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 вперёд, быстро встать, вернуться в и.п.
8. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.
9. Ходьба на степе, бодро работая руками.
10. Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении.
11. Кружение на степе, руки в стороны, в одну и другую сторону.
12. Повторить №10.

13. Кружение с закрытыми глазами.
14. Шаг на степ – со степа.
15. Бег в рассыпную с выполнением заданий для рук.
16. Повторить №1.
17. Лёгкий 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 и.п.
19. Шаг на степ – со степа.
20. Повторить №18 в другую сторону.
21. Ходьба на степе.
22. Подвижная игра «Физкульт – ура!»

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

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

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

Заключительная часть.

1. Упражнение на восстановление дыхания.

Комплекс №3

Степ – доски расположены в три ряда.

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.
7. Приставной шаг вперёд – назад; вправо – влево.
8. Ногу назад; за степ – доску – руки вверх, 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 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 колени; 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. Подвижная игра «Бездомный заяц»

Дети расставляют ступеньки по кругу на один меньше играющих. Пока звучит музыка, дети бегают по кругу за ступеньками, по окончании музыки дети занимают степ-платформу. Кому не достался степ, выбывает из игры.

1. Упражнение на восстановление дыхания.

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 ступеньки на пол и обратно на степ.

6. Приставной шаг назад.

7. Приставной шаг вправо (влево) со ступеньки, 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 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 ногусогнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодич «захлёт»; 3- разогнуть левую ногу поставить на пол, полуприсед;

4-выпрямляя ноги слегка наклон влево, правую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодич «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.и.: о.с. на степе. Выпад правой (левой) ногой вперед за степ; руки вперед; переложить мяч; вернуться в и.п.

9.Ходьба на степе, «растирая мяч в ладонях.

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

11.Ходьба обычная , дети убирают мячи в корзину и переходим к разучиванию шагов. Разучивание основных и базовых шагов с начало без степа, а затем со степами. 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 ступней коснуться ягодич «захлест»;
- 3-разогнуть левую ногу поставить на пол; 4-опустить со степа правую ногу; 5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;
- 6-правую ногу согнуть в колене и постараться ступней коснуться ягодич «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 степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них;
- 4. перестроение в три звена к степ - платформам (заранее разложенным);
- 5. Ходьба на месте, поворот к степам.

Основная часть

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

кубик в левой руке. Прыжком сменить положение ног, кубик переложить в другую руку.

Ходьба на месте, восстановление дыхания. Обычная ходьба за ведущим . убираем кубики на место в корзину и переходим к разучиванию

Разучивание нового шага Тап- даун с начало без степа, а затем со степами Приставной шаг со сменой ноги с касанием внизу на 8 счетов (Tap Down). Шагом правой встать на платформу, левую приставить к правой, тяжесть тела переносится на две ноги. Шагом правой сойти с платформы назад, приставить левую на полупальцы, не перенося на нее тяжесть тела. Шагом левой встать на платформу, приставить правую, шагом левой назад сойти с платформы. Возможно выполнение упражнения с левой ноги. Повторить связку разученных шагов

Подвижная игра «Быстро в домик» игра повторяется 2-3 раза, 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 степами 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 «задуй 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 в рассыпную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения. (Повторить 2 раза).

6. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.

7. И.П. – то же. Взмахнув руками вперед, быстро встать, вернуться в исходное положение.

8. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в исходное положение.

9. Ходьба на степе, бодро работая руками.

10. 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 неделя

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

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Птички»

2. Упражнение на дыхания «Филин».

Комплекс № 9

Дети входят в зал под бодрящую, 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 хлопki прямыми руками перед собой и за спиной.
 6. Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной (повторить 3 раза).
 7. Ходьба на носках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.
 8. Шаг в сторону со степа на степ.
 9. Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.
 10. Шаг в сторону со степа на степ.
 11. Бег змейкой вокруг степов.
- Соединить все разученные шаги в танцевально ритмическую композицию Подвижная игра «Я люблю степ». Игра повторяется 2-3 раза.
Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Медузы»
2. Упражнение на 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 колено; вернуться в и.п.

9. Ходьба обычная на месте.

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

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

12. Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.

Повторение разученных шагов по схемам

4 Step touch = 8 счетов

2 V-step = 8 счетов

2 Step line = 8 счетов

4 Open step = 8 счетов

Комбинация = 32 счета

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

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

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

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

Приложение № 3

(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-гу-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-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 наверх, 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.