

МБДОУ Детский сад №185

Подписано цифровой подписью:
МБДОУ Детский сад №185
Дата: 2023.09.01 09:01:55 +07'00'

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад 185 «Юбилейный» общеразвивающего вида
(«МБДОУ «Д/с №185»)

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол от 25.08.2023 №1



УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МБДОУ «Д/с №185»
/ О.А. Ховалкина
приказ от 25.08.2023 № 129-осн

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
платной образовательной услуги
«Обучение степ-аэробике»
на 2023/2024 учебный год

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 8 месяцев
Возраст обучающихся: 5-7 лет
Автор-составитель:
Кирик Светлана Александровна,
инструктор по физической культуре

Барнаул
2023

№п\п	Содержание	Стр.
	Введение	3
	I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1.	Пояснительная записка: -нормативно-правовая база -актуальность Программы -новизна, отличительные особенности Программы	4
1.2.	Цель и задачи Программы	6
1.3.	Основные принципы к формированию и разработке Программы	6
1.4.	Возрастные особенности воспитанников, обучающихся по Программе	7
1.5.	Ожидаемые (планируемые) результаты реализации Программы	8
1.6.	Мониторинг освоения программы: -освоение воспитанниками Программы -физическое развитие воспитанников	9
	II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1.	Организация образовательного процесса: -учебный план -годовой календарный учебный график -структура занятий -виды занятий	11
2.2.	Методика проведения занятий. Методы, используемые при реализации Программы	14
2.3.	Учебно-тематический план к Программе	16
	III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
	Условия реализации программы:	
3.1.	Материально-техническое обеспечение	17
3.2.	Методическое обеспечение	18
	Лист внесения изменений	19
	Приложение	20

Введение

«Здоровый человек - самое драгоценное произведение природы»

Карлейль Т.

*«Веди здоровый образ жизни и подавай правильный пример
подрастающему поколению» Марк Твен*

Проблема физического развития детей является одной из наиболее актуальных и приоритетных задач дошкольного воспитания.

Современные дети живут в условиях постоянно меняющейся действительности. На смену увлекательным спортивным, подвижным играм пришли не менее увлекательные - компьютерные. Часто встречаются скучающие, равнодушные к спорту, слабые и неумелые мальчишки и девчонки. Дети перестали выходить на улицу во двор, отдавая предпочтение малоподвижным видам деятельности: компьютерные игры, просмотр мультфильмов. А для ребёнка малоподвижный образ жизни - это потеря здоровья, нарушение физического и интеллектуального развития.

Поэтому задача каждого неравнодушного родителя и педагога - сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, привычку к здоровому образу жизни.

На фоне прогрессирующей гиподинамии возникает необходимость совершенствования двигательного режима ДОО путём применения нетрадиционных средств физического воспитания, одним из которых является степ-аэробика.

Аэробика - это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счёт использования кислорода.

К аэробным относятся циклические упражнения, в которых участвует не менее 2/3 мышечной массы. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 20 - 30 мин. Именно для циклических упражнений, направленных на развитие общей выносливости, характерны важнейшие морфофункциональные изменения систем кровообращения и дыхания.

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 (высотой не более 8 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см, легкий и обтянутый мягким дерматином), название которой произошло от английского слова «step» и означает «шаг».

С помощью степ - аэробики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать выразительные, плавные, точные движения, развить подвижность в суставах, сформировать свод стопы, тренировать равновесие.

Но самый главный результат занятий степ - аэробикой - укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечнососудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата, а

в результате систематических занятий дети получают гармонично развитое тело, прекрасную осанку и вырабатывают красивые, выразительные и точные движения.

Эмоциональность степ-аэробики обусловлена использованием музыки. Занятия степ-аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение.

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная Программа «Степ-аэробика» (далее - Программа) физкультурно-спортивной направленности, для детей 5-7 лет, направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья, на развитие двигательной активности, разностороннее развитие личности дошкольника средствами музыки и ритмических движений.

Программа разработана на основе программ и технологий:

-Ритмическая пластика для детей 3-7 лет. А.И. Буренина. Ритмическая мозаика

С-Пб: «Аничков мост», 2015, - 196 с;

Танцевально-игровая гимнастика для детей. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. «Са-Фи-Дансе. ФГОС.- С-Пб: «ДЕТСТВО -ПРЕСС», 2016, 352 с;

-Танцевальная мозаика. Слуцкая С. Л. - М.: Линка - Пресс,2006.

Нормативно правовое обеспечение

Программа основана на нормативной правовой и методической базе по проблеме организации дополнительного образования дошкольников, на изучении опыта коллег из других регионов России, а также опыта дошкольных учреждений города Барнаула и Алтайского края. Нормативная правовая обеспеченность Программы включает следующие документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Постановление Правительства Российской Федерации от 20.10.2021 №1802 «Об утверждении Правил размещения на официальном сайте образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обновления информации об образовательной организации, а также о признании утратившими силу некоторых актов и отдельных положений некоторых актов Правительства Российской Федерации»,
- Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и

науки от 14.08.2020 №831 «Об утверждении требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления информации» (в редакции от 12.01.2022),

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»),

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности»,

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,

- Устав Учреждения;

- Лицензия на осуществление образовательной деятельности.

Срок реализации Программы

Программа рассчитана на 8 месяцев (с 02.10.2023 по 31.05.2024)

Адресат программы.

Программа предназначена для воспитанников 5-7 лет, не имеющих медицинских и иных противопоказаний к двигательной активности.

Актуальность Программы заключается в том, что занятия на степ - платформах уникальны по своему воздействию на организм занимающихся, ориентированы на физическое развитие детей, где дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Новизной и отличительной особенностью данной Программы является:

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

- степ-аэробика отличается комплексом упражнений, рассчитанным на старший дошкольный возраст; это один из самых простых и эффективных стилей в аэробике;

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

- в программу включено множество упражнений на степ- платформе с предметом и без него, интересные спортивные игры разной подвижности;

- цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья;
- изучение представленного материала не является обязательным для всех детей;
- обучение ведется в форме кружковой работы, работает педагог с детьми в свободное от основных занятий время;
- материал программы направлен на сохранение и укрепление здоровья детей и носит оздоровительный характер.

В Программе представлены различные разделы, все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий с использованием музыки. Игровой метод придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

Обучение воспитанников по данной Программе предполагает целостное развитие личности ребенка в музыкально-ритмической деятельности, раскрытие его творческого потенциала, приобщение к физическим упражнениям, здоровому образу жизни. Изучение основ танцевальной культуры, умение красиво и пластично двигаться под различные танцевальные ритмы и темпы музыки, сопутствует физическому развитию и повышению уровня общего образования и культуры воспитанников.

Программа не может реализовываться взамен или в рамках основной образовательной деятельности за счет времени, отведенного на реализацию Образовательной программы дошкольного образования МБДОУ «Д/с №185».

1.2. Цель Программы

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

Задачи Программы:

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

1.3. Основные принципы к формированию и разработке Программы:

1. Принцип постепенного и последовательного повышения нагрузок. Постепенное повышение требований, предъявляемых организму в процессе тренировок. Однако, для улучшения возможностей необходим «отдых».

Сочетание адекватной нагрузки и полноценного восстановления дает наилучшие результаты

2. Систематичность. Все занятия происходят регулярно. Повышение возможностей организма происходит только при повторных нагрузках, которые углубляют эти изменения и способствуют более важным перестройкам в организме.

3. Вариативность. Варьируются: интенсивность и продолжительность нагрузки, разносторонность нагрузки, физическое и психическое напряжение. Варьирование необходимо для предотвращения травм. Оно улучшает не только психическое, но и психологическое состояние человека.

4. Наглядность. Это показ руководителем определенных упражнений и использование различных шапочек и спортивного инвентаря.

5. Доступность. Упражнения разучиваются от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка.

6. Закрепление навыков. Это выполнение упражнений на повторных НОД и в домашних условиях.

7. Индивидуализация. Индивидуальный учет способностей каждого ребенка

1.4. Возрастные и индивидуальные особенности воспитанников 5–7 лет:

Воспитанник 5-7 лет:

- ориентируется в окружающем пространстве;
- понимает смысл пространственных отношений (вверху - внизу, впереди; (спереди) - сзади (за), слева - справа, между, рядом с, около);
- двигается в заданном направлении, меняет его по сигналу, в соответствии со знаками-указателями направления движения (вперед, назад, налево, направо и т. п.);
- определяет свое местонахождение среди окружающих людей и предметов;
- понимает значение функционирования и целостности человеческого организма;
- знает о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни: (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье;
- проявляет интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.
- способен самостоятельно замечать и устранять беспорядок в своем внешнем виде;
- соблюдает технику безопасности и правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

1.5. Планируемые результаты освоения программы

Целенаправленная работа с использованием степ - платформ позволит достичь следующих результатов:

- рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников;

- сформированность навыков правильной осанки;
- сформированность правильного речевого дыхания;
- развитие двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка);
- сформированность умений ритмически согласованно выполнять степ-шаги под музыку;
- выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью;
- сформированность эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- воспитание чувства уверенности в себе.

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.

Ожидаемые результаты у детей:

1. Сформирована правильная осанка;
2. Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
3. Снижение заболеваемости.
4. Сформирован стойкий интерес к двигательной активности, занятиям физической культурой;
5. Сформирован интерес к собственным достижениям;
6. Сформирована мотивация здорового образа жизни.

1.6. Мониторинг освоения Программы

Мониторинг проводится два раза в год (в октябре и мае). В проведении мониторинга участвуют педагоги, психологи и медицинские работники. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень

освоения ребенком дополнительной общеобразовательной программы и влияние образовательного процесса на развитие ребенка.

При организации мониторинга учитывается положение Л.С. Выготского о ведущей роли обучения в детском развитии, поэтому он включает в себя два компонента:

-Мониторинг образовательного процесса;

-Мониторинг детского развития.

Мониторинг образовательного процесса осуществляется через отслеживание результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы.

С помощью средств мониторинга образовательного процесса можно оценить степень продвижения дошкольника в образовании.

Форма проведения мониторинга преимущественно представляет собой наблюдение за активностью ребенка в различные периоды пребывания в дошкольном учреждении, анализ продуктов детской деятельности и специальные педагогические пробы, организуемые педагогом.

Диагностические тесты подбираются с учётом:

-развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей;

-способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

Мониторинг детского развития осуществляется педагогами, психологом дошкольного учреждения и медицинским работником.

Основная задача этого вида мониторинга – выявить индивидуальные особенности развития каждого ребенка и наметить, при необходимости, индивидуальный маршрут образовательной работы для максимального раскрытия потенциала детской личности.

Мониторинг детского развития включает в себя оценку физического развития ребенка. Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, специальных заданий, анализа заболеваемости, антропометрических данных.

Оценочные материалы для проведения мониторинга:

1. Оценка уровня физического развития воспитанников

Критерии (компоненты), подлежащие оценке:

-группа здоровья;

-сформированность основных физических качеств;

-сформированность потребности в двигательной активности;

-самостоятельное выполнение доступных возрасту гигиенических процедур;

-владение соответствующими возрасту основными движениями;

-владение элементарными представлениями о ЗОЖ (о зависимости здоровья от правильного питания, о пользе закаливания, двигательной активности, утренней зарядке, гигиенических процедур и др.);

-соблюдение элементарных правил ЗОЖ.

Сформированность (развитие) каждого компонента оценивается от 0 до 2 баллов: 0 баллов – не сформировано; 1 балл - сформировано недостаточно

(частично); 2 балла - сформировано полностью, соответствует возрасту.

По сумме полученных баллов каждого качества определяется уровень развития качества: высокий, средний, низкий

Итоговая оценка уровня развития:

От 0 до 4 баллов - *низкий уровень*

(большинство компонентов не развиты);

От 5 до 10 баллов - *средний уровень*

(отдельные компоненты недостаточно развиты);

От 11 до 14 баллов - *высокий уровень*

(большинство компонентов развиты полностью, соответствие возрасту).

2. Эффективность освоения Программы

оценивается по уровню сформированности умений выполнять основные элементы (базовые шаги) степ-аэробики:

-Базовый шаг.

-Шаг ноги врозь, ноги вместе (Шаг страдел).

-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.

-В - степ.

-А - степ.

-Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу).

-Прыжки.

-Шасси - боковой галоп в сторону, небольшими шажками.

Выполнение каждого основного элемента оценивается по трехбалльной системе:

1 балл - выполнение движений по показу, движения нечеткие, неуверенные, 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.

Формы аттестации

Формой аттестации (итогом реализации Программы) являются показательные выступления на благотворительном концерте, на родительских собраниях, флешмобах, праздниках и др. мероприятиях ДОО.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Организация образовательного процесса

Занятия проводятся во вторую половину дня

Учебный план:

№	Наименование платной образовательной услуги	Количество часов (среднее значение)		
		в неделю	в месяц	за весь период
1.	Обучение степ-аэробике	2	8	64

Примечание: количество занятий может изменяться в связи с некоторыми факторами: праздничные дни, выходные дни, установленные законодательством РФ, неблагоприятная эпидемиологическая обстановка, и др.

Календарный учебный график

Период реализации ДООП	Количество учебных недель	Продолжительность каникул	Праздничные и выходные дни	Расписание занятий
ДООП «Обучение степ-аэробике» (5-7 лет)				
02.10.2023-31.05.2024	32 недели (среднее значение)	01.01.2024- 08.01. 2024; 03.06.2024 - 31.08.2024 (летний оздоровительный период)	2023 г: 06.11. 2024 г: 23.02, 08.03, 29.04, 30.04, 01.05, 09.05, 10.05	Вторник, четверг 16.00-17.00

Примечание: количество рабочих недель в год может изменяться в связи с некоторыми факторами: праздничные дни, выходные дни, установленные законодательством РФ, неблагоприятная эпидемиологическая обстановка и иное.

Структура занятия:

Структура занятия по степ-аэробике – общепринятая. Каждое занятие- это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом; состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

Части занятий	Длительность	Темп
1.Подготовительная: -разминка (разновидности ходьбы, логоритмические упражнения)	5 минут	умеренный
2.Основная: -(аэробная) -стретчинг, упражнения на осанку, равновесие	10 минут 5 минут	выше – среднего, высокий умеренно-медленный
3.Заключительная: (дыхательные упражнения, игра)	5 минут	умеренно-медленный

1. Цель разминки - подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе.

Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. Критерием эффективности разминки является появление первых капель пота. Соответственно, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды и составлять от 3 - 5 минут. Средством решения этой задачи является выполнение низкоамплитудных, изолированных движений, производимые в медленном темпе, по принципу "сверху вниз": наклоны головы "стороны, вперед, круговые движения в плечевом суставе, движения таза вперед-назад, подъемы пятки и т.д. Во время разминки должна происходить фиксация: правильного положения корпуса и постановки ног.

2.После разминки следует основная часть:

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

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

Все это способствует увеличению возможности кардиореспираторной системы переносить кислород к мышцам, переходу в процессе разминки к аэробному механизму энергообеспечения организма. Продолжительность основной части 10 – 15 минут.

-stretch (стретч), который призван решить следующие задачи:

-восстановить длину мышц до исходного состояния;

-умеренно развить гибкость - возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);

-создать эмоциональную разрядку после физической нагрузки

Заключительный стретч включает в себя растягивающие упражнения для групп мышц. В отличие от всего занятия, заключительный stretch создается структурно хореографическим методом и выполняется под выбранное тренером музыкальное произведение лирического характера.

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

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

3.В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. По желанию воспитанников можно провести игру. Это необходимо для создания у занимающихся ощущения законченности занятия.

После этого следует поблагодарить детей за занятие. Разработанная методика поможет педагогу строить занятия на основе методов, приемов и принципов специфических для оздоровительной аэробики в условиях образовательного учреждения, выбирать оптимальную нагрузку.

Виды занятий

1. Диагностические - на нем определяется уровень физической подготовленности воспитанников.

2. Обучающие - дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога - создать представление о них.

3. Комбинированные - повторение и совершенствование ранее изученных движений. А также изучение нового.

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

2.2. Методика проведения занятий по степ-аэробике

Особенности проведения занятий

Программа предусматривает изучение материала по степени координационной сложности: начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс,

можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела.

Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

Один комплекс степ-аэробики, как полного занятия, выполняется детьми в течение одного месяца. Некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться, поэтому один комплекс разбивается на обучающие и комбинированные занятия.

При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т. е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 уд. /мин. Во время занятий степ - аэробикой следует постоянно напоминать детям об осанке и правильном дыхании, поддерживать их положительные эмоции.

На обучающих разучиваются новые шаги, а на комбинированных повторяются разученные и изучаются новые.

Один раз в два месяца проходят игровые итоговые занятия, где все изученное закрепляется в игровой или соревновательной форме с привлечением родителей.

На первом занятии детям предлагаются элементарные комплексы упражнений аэробики, объясняется их сущность, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися. Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку, в медленном темпе, затем ускоряя его. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки.

Отклонения от методических норм проведения занятий степ - аэробикой ведут к нарушению восприятия упражнений, расплывчивости содержания занятий.

Чтобы избежать ошибок в обучении используются следующие методы:

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

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

3. **Метод повторений.**

4. **Метод музыкальной интерпретации:**

-конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.) -вариации движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. При повторении музыкальной темы повторяются ранее выполненные упражнения, в которые вводятся дополнения (акценты, другой темп или ритм, амплитуда или др.).

5. **Метод блоков.** Объединение между собой разных, ранее разученных

упражнений в хореографическое соединение.

6.«Калифорнийский стиль». Комплексное проявление требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях.

Основные элементы упражнений в степ - аэробике

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

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

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

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

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

Основные этапы обучения степ - аэробики:

- обучение простым шагам;
- при овладении в совершенстве движениями ног, обучать работе рук;
- после освоения медленного темпа, переходить на быстрый темп.

Правила которые необходимо выполнять, занимаясь степ – аэробикой:

- подъем на платформу осуществлять за счет работы ног, а не спины;
- ступню ставить на платформу полностью;
- спину всегда держать прямо;
- не делать резких движений, а также движений одной и той же ногой или рукой больше одной минуты;
- во время подъема ногу ставить на середину ступеньки, всей подошвой, пятка не должна свисать;

- спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
- заниматься в спортивной обуви типа кроссовок, но без ранта, так как можно зацепиться им за ступеньку;
- выполнять упражнения под музыку в среднем темпе;
- делать шаг с легкостью, не ударять по степ - доске ногами.

2.3. Учебно-тематическое планирование

Месяц	Задачи	Количество занятий
Октябрь	1.Разучить комплекс №1 2.Учить правильному выполнению степ шагов на стечах. (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка 3.Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. 4.Развивать мышечную силу ног 5.Развивать умение работать в общем темпе 6.С предметами - мелкими мячами 7.Педагогическая диагностика (наблюдение).	9
Ноябрь	1.Разучить комплекс №2 на степ - платформах 2.Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. 4.Разучивание новых шагов. 5.Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 6.Укреплять дыхательную систему. 7.Развивать уверенность в себе.	8
Декабрь	1.Разучить комплекс №3 на степ – платформах 2.Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 3.Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. 4.Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке 5.Развивать умения твердо стоять на степе	8
Январь	1.Разучить комплекс №4 на степ – платформах 2.Закреплять ранее изученные шаги. 3.Разучить новый шаг. 4.Развивать выносливость, гибкость. 5.Развитие правильной осанки	8
Февраль	1.Разучить комплекс №5 на степ – платформах 2.Продолжать закреплять степ шаги. 3.Учить реагировать на визуальные контакты 4.Разучить точность движений 5.Развивать быстроту. 6.Комплекс№3 с гантелями	8
Март	1.Разучить комплекс №6 2.Поддерживать интерес заниматься аэробикой 3.Разучить разученные шаги. 4.Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног.	8

	5. Воспитывать любовь к физкультуре. 6. Развивать ориентировку в пространстве. 7. Разучивание связок из нескольких шагов.	
Апрель	1. Разучить комплекс №7 2. Разучивание прыжков. 3. Упражнять в сочетании элементов 4. Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов 5. Продолжать развивать мышечную силу ног.	8
Май	1. Разучить комплекс №8 2. Разучивание прыжков. 3. Упражнять в сочетании элементов 4. Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов 5. Продолжать развивать мышечную силу ног. 6. Педагогическая диагностика (наблюдение).	8
ИТОГО:		64

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Условия реализации Программы:

3.1. Материально-техническое обеспечение программы

1. Физкультурный зал
2. Мячи малого размера
3. Гантели
4. Степ – платформа на каждого ребенка
5. Магнитофон,
6. Звукоусилительная система
6. CD и аудио материал
7. Синтезатор
8. Атрибуты для выполнения упражнений и подвижных игр: ленты, цветы, платочки, кубики, султанчики, маски и др.
8. Наглядный материал (Иллюстрации видов спорта и степ - шагов; игровые атрибуты; «Живые игрушки», стихи, загадки)

3.2. Методическое обеспечение Программы:

1. А.И. Буренина. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей 3-7 лет.- С-Пб: «Аничков мост», 2015, - 196 с.
2. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. «Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. ФГОС».- С-Пб: «ДЕТСТВО -ПРЕСС», 2016, 352 с.

- 3.Слуцкая С. Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка - Пресс,2006.
- 4.Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения.
Павлова М.А, Лысогорская М.В. Волгоград 2009
- 5.Картушина М.Ю. Логоритмические занятия в детском саду. М., 2004

КОМПЛЕКСЫ СТЕП-АЭРОБИКИ

Комплекс №1

Дети входят в зал под бодрую, ритмичную музыку и становятся позади степов. 1 беседа. Инструктор: Ребята, сегодня мы с вами будем заниматься, используя новое для нас оборудование. Кто из вас знает, что это такое?

(Показывает на степ платформы). Это степ платформы. «Step» по- английски значит шаг, ступенька. А на что ещё похожа степ платформа? Правильно, на скамеечку. Зачем нам нужны скамейки?

Инструктор: А зачем нужны ступеньки?

Инструктор: Вот сегодня мы и будем с вами учиться подниматься на степ и спускаться с него, а, когда устанем, сможем присесть на него и отдохнуть. А ещё между степами можно ходить и бегать. Вот первое задание: ходьба по залу враспынную между степами. Шагом марш.

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

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

2. Логоритмическое упражнение «Осенью».

Основная часть.

- Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.
- Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперед и назад.
- Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи вверх, плечи назад, плечи вниз.
- И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз.
 - шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх;
 - приставить левую ногу к правой, левую руку вниз;
 - правую руку вниз, левой ногой встать на степ;
 - левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой;
 - 8 - то же, что на счет 1 - 4, но в другую сторону.
- И.п.: шаг со степа правой ногой, левая на степе.
 - поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху;
 - вернуться в и.п.;
 - 4 - тоже в другую сторону.
- Стоя на коленях на степе, руки в стороны.
 - 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 с начало без степов, а затем со степами:

4 Step touch = 8 счетов

2 V-step = 8 счетов

2 Step line = 8 счетов 4 Open step = 8 счетов Комбинация = 32 счета

Давайте все вместе отставим правую ногу, приставляем левую ногу на носок. (*Повторяем 4 раза правой ногой, затем 4 раза левой*). Мы с вами разучили степ - тачь или приставной шаг. Затем делаем основной шаг Ви - степ или «галочку» основной « базовый» шаг с правой и левой ноги. Переходим на степ - лайв или два приставных шага и завершаем шагом опен - степ или открытый шаг.

Стретчинг: «Лягушонок», «Самолет».

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

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковры.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «На полянке»

И упражнение на дыхания «Воздушный шар».

Комплекс № 2

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 в рассыпную, ходьба с восстановлением дыхания около степа.

Основная часть

Комплекс ору малым мячом

1. Базовый шаг с передачей мяча перед собой.

1 Ви степ, с передачей мяча ад головой

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

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

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

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

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

Шаг страдел (шаги делаются на одной линии в сторону)

И.п.- ноги вместе.

1- шаг правой ногой в правую сторону

2- шаг левой ногой в сторону

3- правой ногой вернуться в и.п.

4 вернуться левой ногой в и.п.

А -степ(Буква А)

И.п - ноги врозь

1- поставить правую ногу на степ

2- встать на степ левой ногой, ноги вместе Повторить и соединить разученные шаги 4 Step touch = 8 счетов

2 V-step = 8 счетов 2 Step line = 8 счетов 4 Open step = 8 счетов Комбинация = 32 счета

Подвижная игра «Паук». Игра повторяется 2-3 раза. 1-2 неделя Подвижная игра «Баба Яга». Игра повторяется 2 -3раза. 3-4 неделя Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре. Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Облака»

2. Упражнение на дыхания «Шарик лопнул».

Комплекс № 3

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.

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

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

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

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

степами

Степ «жёрл»

И.П.- ноги врозь.

1-полуприсед;

2-выпрямляя ноги слегка наклон вправо, левую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёт»;

3- разогнуть левую ногу поставить на пол, полуприсед;

выпрямляя ноги слегка наклон влево, правую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёт»;

1-разогнуть правую ногу поставить на пол, полуприсед;

2-3-4- то же Касание.

1- И.П. - о.с. 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».

«Веселая степ- аэробика»

Цель: Создание условий для формирования культуры здоровья и физкультурно-спортивных компетенций воспитанников через занятия степ - аэробикой.

Задачи:

Продолжать обучать технике степ -аэробики. Развивать координацию движений, ловкость, быстроту в подвижных играх , чувство равновесия, ориентировку в пространстве, чувство ритма и умение согласовывать свои движения с музыкой. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой, морально-волевые качества: выдержку, внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов;

Предварительная работа: беседы с детьми «Что такое здоровье», « Значение степ-аэробики в оздоровительной работе с детьми», разучивание стихотворений про степ, разучивание отдельных движений на степ- досках

Ход :

Дети входят в зал. Построение в шеренгу. инструктор: Здравствуйте. Я очень рада встрече с вами!

По порядку становитесь, подтянитесь, не ленитесь!

Внимание! Внимание! Спешу вам сообщить.

На степ - аэробику хочу вас пригласить.

Ну - ка дружно выходите и меня вы удивите!

Инструктор: Ребята, на электронную почту детского сада пришло письмо. Давайте прочитаем его.

Слайд 1 (текст письма):

« Я, ребята, заболел. Целый день не пил, не ел. Не играл, не веселился... Прошу вашей помощи». Клоун Клепа

Воспитатель: Клепа просит вашей помощи. У него что-то случилось. Хотите узнать что?

У нас есть возможность связаться с ним.

(беседа с Клепой по видеосвязи)

Клепа: Вы получили моё сообщение?! Это просто замечательно!

Инструктор: Что же у тебя произошло?

Клепа: У меня настроение пропало, и здоровье вдруг не стало.

Кто же сможет мне помочь, как болезнь мне превозмочь?

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, почему заболел клоун Клепа?

Вы правы, ребята, Клепа заболел, потому что мало двигался, не занимался физкультурой.

И без всякого сомненья есть хорошее решенье.

Чтоб здоровым быть сполна физкультура всем нужна.

От занятий физкультурой будет стройная фигура.

Вы ребятки помогите, всему Клепу научите. Поможем? Ну-ка, Клепа, не зевай и за нами повторяй. Пусть не сразу всё даётся, постараться всем придётся!

Клепа: Обещаю постараться с вами вместе заниматься.

Инструктор: Все собрались? Все здоровы? Заниматься вы готовы?

Ну, тогда не ленись, на разминку становись! (Музыка)

Ходьба «змейкой» между рядами степов.

Ходьба на пятках, руки на поясе.

Ходьба на носках, руки на поясе.

Ходьба, обходя «змейкой» каждый степ.

Бег с захлёстыванием голени назад (покажи пятки).

Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд (покажи носочки).

Ходьба по кругу, вокруг степов.

2 часть (на степах).

Воспитатель: Степ- платформы есть у нас, мы покажем мастер класс!

(Музыка)

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 .

«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 .

3 «Полукруг»

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

4 «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.

Подвижная игра «Пингвины на льдине».

Подвижная игра «Мышка продай уголок».

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.
Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Лентяи»

2. Упражнение на дыхания «Подуй на снежинку».

Клепа : ребята спасибо, у меня для вас тоже игра есть « Цирковые лошадки»
Правила игры. Круг из степов - это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени(« как лошадки на учении») , затем по сигналу воспитателя переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и после остановки музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2-3 меньше, чем участников игры. (Игра повторяется 3 раза.) Дети убирают степы в определённое место, берут коврики, раскладывают их по кругу и садятся на них.

3 часть. Релаксация «На берегу моря».

Занимались мы, играли и немножечко устали.

Сядем дружно мы в кружок, отдохнём с тобой дружок. (Музыка)

Представим себя на берегу моря, волны плещут, чайки кричат, солнышко пригревает, позагораем.

Мы легли на бережок, закрывай глаза, дружок (дети слушают шум моря).

Клепа: Мне очень понравилось заниматься с вами аэробикой.

Сразу я повеселел. Силы прибавляется, здоровье добавляется

Спасибо вам дети.

Комплекс № 4

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

5 »

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

Разучивание основных и базовых шагов с начало без степа, а затем со степами
 Колено вверх или солдатик И.П. - о.с.

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

И.П.- о.с.

- 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;
- 2- левую ногу согнуть в колене и постараться ступней коснуться ягодиц «захлест»;

- 3- разогнуть левую ногу поставить на пол; 4-опустить со степа правую ногу;
- 5- встать на степ левой ногой, на правый край степа;
- 6- правую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодич «захлёт»;
- 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. Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Снежная баба»
2. Упражнение 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. 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

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. в определенное Упражнения на расслабление «Бубенчик»

2. Упражнение на дыхания «Сдуем снежок».

Игровое итоговое занятие «Путешествие в зимний лес»

задачи:

- Разучить двигательные умения и навыки на степ - платформе;

- упражнять в равновесии, воспитывать уверенность в себе, самостоятельность.

- развивать координацию движений, ловкость, гибкость, выносливость, чувство ритма, мышечную силу; чувство ритма, музыкальный слух, память, внимание, умения согласовывать движения с музыкой.

-воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;

Оборудование: степ - платформы по количеству детей, 2 дуги, шапочка для «Мороза».

Ход :

Дети входят в зал. Построение в шеренгу.

Инструктор: ребята, посмотрите, сколько у нас сегодня гостей, давайте их поприветствуем.

- Физкульт - привет!

Сегодня я вам предлагаю отправиться на прогулку в зимний лес, где нас ждёт много интересного.

Направо! Шагом, марш!

Игровая гимнастика Перед нами ребята сугробы

Поднимаем повыше ноги. (Ходьба с высоким подниманием бедра)

С вами мы пойдём на лыжах

Снег холодный лыжи лижет. (Скользящий шаг)

Снегу много под снежком Лед блестит не смело.

Заскользили мы по льду

Ловко и умело. (Скользящий шаг, делая стопами полукруг, руки за спиной)

Начался снегопад,

Снегу каждый очень рад.

Побежим ловить снежинки,

Побежим ловить пушинки. (Легкий бег, в колонне по одному с хлопками над головой)

Восстановление дыхания: «Погреем руки». (Долгий вдох через нос. Выдох на руки растирая их.)

Дети перестраиваются к степ - платформам в колонну по 2 Инструктор по физкультуре: Ребята, вот мы и пришли с вами на заснеженную полянку.

Предлагаю вам в первую очередь слепить снеговика. Самомассаж «Лепим мы снеговика»

Раз и два, раз и два -

Лепим мы снеговика. (Имитируют лепку снежков)

Мы покатаем снежный ком

Кувыркком, кувыркком. (Поочерёдно проводят ладонями по шее справа и слева)

Мы его слепили ловко. (Проводят пальцами по щекам сверху вниз)

Вместо носа есть морковка, (Потирают указательными пальцами крылья носа) место и Вместо глазок - угольки, (Прикладывают ладони ко лбу "козырьком" и энергично

растирают лоб)

Ручки - веточки нашли. (Трут ладонями друг о друга)

А на голову - ведро. (Раздвигают указательный и средний пальцы «вилочкой» и растирают точки перед ушами и за ними)

Посмотрите, вот оно! (Кладут обе ладони на макушку и покачивают головой)

Инструктор по физкультуре: Снеговика мы слепили, и чтобы не замёрзнуть давайте разомнёмся на степ - платформах.

Комплекс ОРУ на степ - платформах.

1и. п.: стоя перед степ - платформой. Обычная ходьба, руки на поясе. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, настроиться)

2«Носочек»- и.п.: стоя возле степа, правой (левой) ногой коснуться степа, вернуться в и.п. (по 2 раза в каждую сторону)

3«Пяточка» - и.п.: стоя возле степа, правой (левой) пяткой коснуться степа, вернуться в и.п. (по 2 раза в каждую сторону)

4и.п.: основная стойка на степ - платформе, руки на поясе. Наклон головы вперёд - назад - вправо - влево. (2 раз).

5и. п.: стоя перед степ - платформой, шаг на степ со степа, мах руками. (4 - 5 раз)

6и. п.: стоя перед степ - платформой, шаг правой ногой на степ, левой выполнить мах назад. Повторить то же, но с другой ногой. (4 - 5 раз)

7и. п.: стоя перед степ - платформой, подняться на степ - платформу, спуститься, обойти степ - платформу справа(слева).

8и. п.: стоя перед степ - платформой, руки на поясе. Наклониться, коснуться ладонями степа, выпрямиться; вернуться в и. п. (4 - 5 раз).

9и. п.: сидя перед степ - платформой держась за края степа. Встать не отпуская руки. Вернуться в и. п. (4 - 5 раз).

10 и. п.: сидя на степ - платформе держась за края, ноги согнуты в коленях. Вытянуть ноги вперёд и потянуть носочки. Вернуться в и. п. (4 - 5 раз)

11 и.п.: сидя на степе, ноги вытянуты вперед, руками держась за края степа. Согнуть ноги в коленях, вернуться в и. п. (4 - 5 раз)

12 Прыжки на степ - платформу чередуя ноги. (4 - 5 раз)

13 Восстановление дыхания «Ха!»

Инструктор по физкультуре: Снова мы идем по лесу, а вокруг так интересно! Основные виды движений

-Вот ледяные глыбы на пути, надо по ним нам обязательно пройти. (Ходьба перешагивая степ - платформы)

-Замела зима все дороги, все пути Ни проехать, ни пройти.

(Прыжки по степ - платформам)

-Мы пролезем в снежный лаз,

Ребята ловкие у нас.

(Подлезание под дуги по степ - платформам)

Подвижная игра «Мороз»

Выбирается ребенок «Мороз», сугроб - степ - платформа на каждого ребёнка.

«Мороз»:

рассаживаются Я Морозушка-мороз Берегите уши, нос.

Взрослый:

- Эй, ребята, не зевайте

Вы на лыжи быстро встаньте.

(изображают ходьбу на лыжах между степ - платформами)

Взрослый:

- Вы ребята не зевайте

И в сугроб скорей ныряйте.

(дети прячутся в сугроб (на степ - платформу)

Мороз пытается догнать детей и заморозить их, дотронувшись до них рукой.

Взрослый:

- Эй, ребята не зевайте,

Снежный ком скорей катайте.

(изображают катание снежного кома)

Вы ребята не зевайте

И в сугроб скорей ныряйте.

(дети прячутся в сугроб (на степ - платформу)

Взрослый

- Эй ребята не зевайте

В снежки весело играйте.

(изображают игру в снежки)

Вы ребята не зевайте И в сугроб скорей ныряйте.

(дети прячутся в сугроб (на степ - платформу)

Заключительная часть.

Релаксация «Зимний лес» (звучит спокойная музыка).

Закройте глаза, послушайте музыку и мои слова:

В зимнем лесу дует легкий ветерок. Морозец слегка пощипывает ваши щеки.

В воздухе кружатся снежинки, и в красивом плавном танце медленно укладываются на землю.

Сделайте медленный, глубокий вдох носом и спокойный, ровный выдох.

Почувствуйте, как бодрящий аромат зимнего леса наполняет весь ваш организм силой, красотой и здоровьем. А теперь откройте глаза.

Итог занятия Построение в шеренгу.

Инструктор: Вот и настала пора возвращаться в наш детский сад. Надеюсь, вам понравилось наше путешествие в зимний лес.

Дети, что вам запомнилось, понравилось на занятии? (Дети отвечают)

Я вижу вы устали, а обратная дорога у нас длинная. Предлагаю вам сесть на паровоз и отправиться обратно в детский сад.

Музыкальная игра «Паровоз»

(дети садятся на паровоз и под весёлую музыку уезжают в группу).

Комплекс № 6

Степы расположены в хаотичном порядке.

Вводная часть

1. Логоритмическое упражнение «Веснянка».
2. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, на ковре 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 враспынную 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 восстановление 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».
- «Встреча с друзьями мультяшками»

Цель: создание условий для укрепления здоровья детей через использование степ- платформ.

Задачи:

- формировать потребность заботиться о своём здоровье, систематически заниматься физкультурой;
- продолжать учить детей держать равновесие, при выполнении упражнений на нетрадиционном оборудовании (степ-платформах);

- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- закрепить ранее изученные виды ходьбы, бега и основные виды движений;
- развивать двигательную активность, скорость ловкость, гибкость силу; мышцы верхнего плечевого пояса, туловища, ног, внимание, координацию движений, функциональное кровообращения, нервной системы,
- прививать интерес, положительное отношение к физической культуре;
- воспитывать общительность, взаимовыручку, положительные эмоции, желания заботиться о своём здоровье.

Оборудование: степ-платформы (на каждого ребенка), зрительные ориентиры, обручи, канат, оформление зала, проектор для показа слайдов, музыкальное сопровождение.

Ход

1. Вступительная часть (до 5 мин.)

Дети заходят в зал и становятся в шеренгу.

Инструктор:

Всем, всем добрый день!

На меня все посмотрите,

И друг другу улыбнитесь.

- Дети, посмотрите, сколько гостей пришло к вам на занятия! Давайте с ними поздороваемся. Дети, вы любите смотреть мультфильмы? А хотите встретиться с друзьями мультяшками? Ну, что же давайте попробуем.

(Дети расходятся по залу и садятся на пол)

- Дети, закройте глаза и представьте, что мы лежим на берегу моря, солнышко играет. Чтобы попасть в страну Мультяшек - надо сделать магическое движение - сидя, обернуться вокруг себя, отрывая ноги от пола. Дети открывают глаза (в это на стене появляется изображение из м / ф «Львенок и черепаха»)

- В каком мультфильме вы встречались с этими героями?

- Представьте, что мы и есть герои этого мультфильма.

Дети выполняют комплекс упражнений по методике Ефименко под песню «Львёнок и черепаха»

«Я на солнышке лежу»

Дети ложатся на пол парами. Лежа на спине, головой друг к другу.

1. «Пробуждение»

Маленькие дети, проснулись, а вставать ещё не хотят, лениво потянулись. И.П.- лёжа на спине поднимать и опускать руки (5-6 раз)

Поднимают ножки и переворачиваются с боку на бок.

2. И.П.- тоже самое, руки объединить с партнером. Поднимание ног (4-5 раз)

3. «Рыбка» прогнула спинки.

И.П.- тоже самое, перевернуться на живот и прогнуть спину. (5-6 раз)

4. "Улыбка"

И.П.- упор сидя на коленях. Прогнуть спину и улыбнуться друг другу. (4-5 раз)

5. «Качалочки»

И.П.- сидя на полу, ноги врозь, руки соединены с партнером. Наклоны вперед. (6-8 раз)

(Дети после разминки выстраиваются в колонну по одному)

- Дети, очень хорошую песенку нам спел львенок и черепаха. Но нас ждет очень интересное путешествие. Для этого нам нужно попасть в другой мультфильм. *Дети снова делают оборот вокруг себя и попадают в другой мультфильм. На экране появляется герой мультфильма «Лунтик»*

- совершенствование органов Дети, Лунтик ищет своих друзей, давайте поможем ему.

2. Основная часть (15 мин.)

«Полоса препятствий»

-Друзья Лунтика живут в лесу, чтобы их найти надо проползти под деревьями и кустами. *(Ползание на четвереньках между ориентирами «змейкой»)*

- Дальше на пути ещё одно препятствие - узкий мостик, давайте пройдем по нему *(ходьба приставным шагом по канату)* - упражнение на профилактику плоскостопия.

- Перед нами появилась река, чтобы её перейти, не намочив ног надо прыгать с кочки на кочку. *(Прыжки с продвижением вперед с обруча в обруч)*

Полосу препятствий повторить 2-3 раза.

На экране появляются Лунтик со своими друзьями, дети называют его друзей)

- Дети, чтобы продолжить наше путешествие дальше нам нужно попасть в другой мультфильм. (Дети снова делают поворот вокруг себя и попадают в другой мультфильм - «Маша и Медведь», на экране - Маша)

Что это за песенка звучит, кто её поёт? *(Звучит песня «Зверя по следам любого»)*

- Дети, давайте поможет Маше найти медведя.

Комплекс упражнений на степ-платформах

На полу по кругу разложены степ-платформы. Под бодрую музыку дети двигаются вокруг платформ.

1. Ходьба обычная вокруг степ-платформ. *(Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, настроиться.)*

2. Ходьба на цыпочках вокруг степ-платформы, чередуются с бегом по кругу.

3. Ходьба на пятках руки в замке на голове вокруг степ-платформ *(чередуются с бегом).*

4. Ходьба на месте у степ-платформ.

5. Приставной шаг назад из степ-платформ на пол и обратно на равнину с правой ноги, бодро работая руками.

6. Ходьба через степ-платформы и обратно с правой ноги.

7. Ходьба на месте на степ-платформе.

8. Приседания у степ-платформ, руки кладут на степ-платформы.

9. Перешагивание через степ-платформу левым боком приставным шагом.

10. Ходьба обычная у степ-платформ.

(Дети с помощью взрослого убирают степ-платформы и становятся в круг).

(На экране появляются герои мультфильма «Маша и Медведь»)

- Давайте поиграем с нашими героями: подвижная игра «Найди себе место»

3. Заключительная часть.

- Дети, вы ничего не слышите? *(раздается звонкий смех, на экране*

появляется изображение солнышка)

Посмотрите, как красиво улыбается нам солнышко и приглашает нас отдохнуть. Давайте представим, что мы маленькие лучики (*дети ложатся вокруг обруча в виде лучей*) дыхания.

Релаксация «Позови друга» (упражнение на восстановление дыхания)

Надо всем нам отдыхать,

Все ложимся осторожно, выпрямляя спинку
Расслабляя пяточки, носочки, плечи и ручки.

Глаза закрывайте и отдыхайте.

Дети лежат с закрытыми глазами, педагог подходит к одному ребенку и тихонько называет ее по имени, ребенок поднимается и зовет по имени другого ребенка.

Игра продолжается пока не поднимутся все дети.

- Вот и закончилось наше путешествие, понравилась оно вам, что понравилось больше? До новых встреч!

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 «Снеговика».
5. Ходьба по коррекционным дорожкам (во время ходьбы дети берут правой рукой флажок);
6. Перестроение в три колонны к степ - платформам (заранее разложенным);
7. Ходьба на месте, поворот к степам.

Основная часть

ОРУ на степах под «Богатырскую силу»:

1упр «Вдох - выдох» Вступление и.п.: о.с, около платформы, руки опущены вниз В:-1-вдох, 2 - выдох. Д-4раза Т - медленный.

2упр «Марш» Проигрыш И.п.: о.с. около платформы В: - ходьба на месте, около степа.

3упр «Разминаем руки» 1к. То не грозное небо хмурится Не сверкают в степи клинки Это батюшки Ильи Муромца Вышли биться ученики И. п . : - о.с, руки на поясе . В : 1 - шаг правой ногой на степ в середину, правую руку за голову, 2 - левой ногой, левую руку за голову, 3 - спуск правой со степа, 4 - спуск левой (повт. 8 раза)

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

5упр «Разминаем ноги» И.П.: о.с., стоя лицом к степу, руки на поясе. За победу их ветры молятся Ждут их тернии и венцы Разгулялись добры молодцы Распотешились молодцы В:1 - шаг правой ногой на степ, в левый угол, руки вперед, 2 - левую - согнуть в колене вперед, руками натянуть лук, 3 - левой на пол, 4 - правой на пол, 5 - 8 - тоже в правый угол степа.

6упр «Ловко шагаем» И.П.: о.с., боком к степу, руки на поясе Проигрыш В: 1 -

шаг правой ногой на степ, 2 - правую на пол, 3 - шаг левой ногой на степ, 4 - приставить левую ногу к правую на пол, 5 - 8 тоже с левой ноги.

7 упр «Выпады» о.с., стоя лицом к ступу, руки на поясе. Эх да надобно жить красиво Эх да надо нам жить раздольно Богатырская наша сила Сила духа и сила воли И.П.: , 1 - шаг правой ногой, на степ, 2 - левой на степ, 3 - выпад вправо, руки в стороны, 4 - правая на степ, руки на пояс, 5 - левая со степа, руки в стороны, 6 - левая на степ, руки на пояс, 7 - шаг правой назад со степа, 8 - шаг левой назад.

8 упр «Поворот» И.П.: о.с., , руки на плечах.

Проигрыш В: 1 - шаг правой ногой на правый край степа, 2 - левой ногой, 3 - правая нога с поворотом на пол у левого края, 4 - левую - приставить, 5 - 8 - в обратном направлении.

9 упр «Захлест» И.П.: о.с., стоя лицом к ступу, руки на поясе. Богатырское наше правило Надо другу в беде помочь Отстоять в борьбе дело правое Силой силушку превозмочь В: 1 - шаг правой ногой на степ, в левый угол, руки вперед, 2 - левой захлест назад, руки согнуть к плечам, 3 - левой на пол, 4 - правой на пол, 5 - 8 - тоже в правый угол степа.

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

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

Повторить разученные шаги в связке

1. Шагают на месте - 8 р.

2. Степ - тач. Приставной шаг, выполняемый на полу без степ - платформы.

3. В заключении приставной шаг в правую и левую сторону вдох, выдох

4. Легко сгибая ноги в коленях, выполняются пружинистые шаги из стороны в сторону, приставляя одну ногу к другой. Руки активно работать - 8 р.

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

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

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

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

9. Ви - степ. Делаем шаг правой ногой в верхний правый угол, а левой - в верхний левый угол, после чего возвращаем вначале правую ногу, затем левую в исходное положение. - 8 р.

Выучить шаг Мах ногой назад или «Ласточка»

И.П.- о.с.

- 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;
- 2- мах левой ногой назад, руки поднять вверх, прогнуться назад;
- 3- на пол поставить левую ногу;
- 4- опустить на пол правую ногу;
- 5- встать на степ левой ногой, на правый край степа;
- 6- мах правой ногой назад, руки поднять вверх, прогнуться назад;
- 7- на пол поставить правую ногу;
- 8- опустить на пол левую ногу.

Подвижная игра «Дед Мазай». Игра проводится 2-3 раза, 1 -2 неделя
Подвижная игра «Палочка - стучалочка». Игра проводится 2-3 раза, 3-4 неделя
Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковры.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Шалтай - Балтай»
2. Упражнение на дыхания «Сдуем снежок».

Комплекс № 8

Степы расположены в хаотичном порядке.

Вводная часть

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

Основная часть Комплекс без предметов

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой - по левому плечу.
2. Шаг со степа в сторону, чередуя с приседанием, поднимая руки вперед.
3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
 2. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.
 3. Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении.
 4. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение.
 5. Шаг на степ - со степа.
 6. Ходьба на степе.

Повторить ранее разученные шаги, соединить в связку из трех шагов, все шаги по 2 раза, в чередовании Разучить шаги «Мамба».

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

- 1 - шаг правой ногой вперед на степ;
- 2- шаг левой ногой на месте;

3- шаг правой ногой назад спуститься со степа;

4- шаг левой ногой на месте.

Затем, то же, только правая нога стоит на месте, движения левой ногой. Выпад вперёд или «Лебедь»

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

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

2- вернуться в и.п.;

3- 4-то же опуская левую ногу.

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

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Облака»

2. Упражнение на дыхания «Потягушечки»