

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
ГОРОДА НОРИЛЬСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД № 45 «УЛЫБКА»  
(МАДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 45 «УЛЫБКА»)

**ПРИНЯТА**

на заседании Педагогического совета  
МАДОУ «Детский сад №45 «Улыбка»  
Протокол № 3  
«20» апреля 2023 г.

**СОГЛАСОВАНА**

на заседании Родительского Совета  
МАДОУ «Детский сад №45 «Улыбка»  
Протокол № 3  
«24» апреля 2023 г..

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий  
МАДОУ «Детский сад № 45 «Улыбка»  
\_\_\_\_\_ Н.И.Ведерникова  
«25» апреля 2023 г.

**Ведерников  
а Наталья  
Игоревна**

Подписан: Ведерникова Наталья Игоревна  
DN: С=RU, S=Красноярский край, L=город  
Норильск, Т=Заведующий, O=  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 45"  
УЛЫБКА", CN=И.И.Ведерникова,  
ИИН=24572839010, E=mdou45@norcom.ru,  
G=Наталья Игоревна, SN=Ведерникова,  
CN=Ведерникова Наталья Игоревна  
Основание: Я являюсь автором этого документа  
Местоположение:  
Дата: 2023-08-30 16:57:02

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ВМЕСТЕ ВЕСЕЛО ШАГАТЬ»  
(курс «Степ-аэробика»)**

Возраст воспитанников 5-6 лет  
Срок реализации программы  
01.10.2023-30.04.2024гг.  
Руководитель курса:  
воспитатель Ольбик Ю.В.

г. Норильск-2023

## СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка	3
2	Актуальность программы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Степ - аэробика»	4
3	Цели и задачи реализации программы	4
4	Особенности организации образовательного процесса	5
5	Принципы и подходы к формированию программы	5
6	Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста 6-7 лет	6
7	Планируемые результаты освоения дополнительной программы	7
8	Методические требования к проведению занятий	7
9	Структура программы	8
10	Характеристика разделов программы	10
11	Методы, средства, формы и приемы реализации программы обучения	11
12	Организация и проведения занятий	12
13	Учебно-тематический план	15
14	Мониторинг успешности реализации Программы	17
15	Кадровое обеспечение реализации Программы	18
16	Предметно – развивающая среда и материально - техническое обеспечение Программы	19
17	Литература	19
18	Приложение	20

## 1. Пояснительная записка

Детский сад – первая ступень общей системы образования, главной целью которой является разностороннее развитие ребенка. Одна из задач дошкольного образования на современном этапе – создание максимально благоприятных условий для укрепления здоровья, гармоничного физического развития ребенка.

В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка. Научным исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов В.Е. Борилкевич, Э.Т. Хоули, Б.Дон Френке, А.Г. Лукьяненко, А.В. Менхин, Е.Б. Мякинченко, В.И. Григорьев, С.В. Савин, и др.

Степ-аэробика - это оздоровительная аэробика с использованием специальной степ – платформы с регулируемой высотой. В основе движений лежат базовые шаги аэробики, танцевальная стилизация упражнений, такие движения доступны практически всем. Таким образом, в одной группе могут одновременно заниматься дети с разным уровнем подготовки, и физическая нагрузка для каждого будет индивидуальна.

Это практически единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы. Практическая ценность степ- аэробики заключается в том, что она:

- способствует гармоничному развитию и укреплению мышечной системы;
- улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела;
- нормализует деятельность сердечно- сосудистой системы;
- помогает выработать прекрасную осанку, красивые, выразительные и точные движения;
- способствует концентрации ума;
- повышает самооценку.

При разработки программы базовой основой послужили некоторые положения теории и методики физического воспитания, детского фитнеса, врачебно-педагогического контроля, возрастных, физических и психологических особенностей детей. Логику построения данной программы, её особый приоритет и перспективу обеспечивает соответствие принципам дидактики и специальным требованиям:

- непрерывности процесса обучения, которая обеспечивается механизмом преемственности между целями, задачами и содержанием отдельных разделов программы;
- целостности процесса обучения, предполагающей интеграцию основного и дополнительного образования, адаптацию в социокультурной среде;
- лично-ориентированному характеру обучения, реализуемому посредством индивидуализации содержания, форм, методов и педагогических средств достижения целей обучения;
- наличию существенного оздоровительного эффекта, обусловленному участием в работе различных мышечных групп, возможностью длительного выполнения упражнений ритмичного характера.

Нормативно-правовые документы, на основе которых строится программа: на основе директивных и нормативных документов России, Управления по физической культуре, спорту и туризму, Единой Всероссийской квалификации и др.

Программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности "Вместе весело шагать" курс «Степ-аэробика» предназначена для детей старшего дошкольного возраста 6-7 лет и направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма. Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Приказ № 1155 от 17 октября 2013 года), в соответствии с:

- «Законом об образовании РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ ред. от 23.07.2013);
- Санитарные правила 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 01.01.2021г.

- Постановлением Правительства РФ от 15.08.2013 N 706 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;

- Уставом МАДОУ «Детский сад №45 «Улыбка» от 02.11.2015г. № 150/У-175.

Программа раскрывает содержание психолого-педагогической работы по освоению программы. интеграцию содержания образовательных областей, формы образовательной деятельности детей, формы образовательной деятельности детей. НОД проводятся с учетом СанПиН

Данная программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры, вся работа строится на сотрудничестве педагога и ребенка.

## **2. Актуальность программы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Степ - аэробика»**

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития чело-века. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинга, шейпинг, каланетика, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайской гимнастики, йоги и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

В возрасте 5 – лет дети могут выполнять простые гимнастические упражнения и осваивать простейшие шаги и соединения классической аэробики, прыжки. Движения детей становятся более координированным. С этого возраста им вполне под силу занятия степ – аэробикой.

**Практическая значимость программы** по оздоровительной аэробике состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Программа по оздоровительной аэробике основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает деятельность кружка привлекательными. Занятия аэробикой дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

**Новизна** заключается в том, что она включает новое направление в здоровьесберегающей технологии; оздоровительную аэробику, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

**Отличительные особенности** программы по оздоровительной аэробике основаны на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Данная программа отличается от других программ тем, что занятия проходят по нескольким видам оздоровительной аэробики (базовая аэробика, фитбол- аэробика, танцевальная аэробика, стретчинг, силовая аэробика ).

## **3. Цели и задачи реализации программы**

**Цель-** Развивать двигательную активность детей старшего дошкольного возраста посредством степ-аэробики.

**Задачи реализации программы**

- ✓ Обучение и развитие основных двигательных качеств;
- ✓ Развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
- ✓ Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
- ✓ Улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- ✓ Адаптация организма к физической нагрузке.

#### **4. Особенности организации образовательного процесса**

Курс программы «Степ – аэробика» рассчитан на 1 год, проводится в холодное время года с октября по апрель, при проведении занятий по 2 в неделю: вторник, пятница. Продолжительность 1 занятия -30 минут (количество учебных 56 часов). Программа рассчитана на детей 5-6 лет.

Обязательно наличие спортивной формы одежды у детей и соответствующего санитарно-гигиеническим нормам помещения. Каждый ребенок имеет спортивную форму для занятий. У девочек – белая футболка и лосины//черные шорты, мягкие кроссовки. У мальчиков – белая футболка, черные шорты, мягкие кроссовки

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования и помещения, в котором проводятся занятия

Для занятий Степ- аэробикой ребенку требуется справка от врача о состоянии здоровья (имеются противопоказания занятий для детей с заболеванием сердечно-сосудистой системы и с почечной недостаточностью)

#### **5. Принципы и подходы к формированию Программы**

- ✓ ***Систематичность и последовательность:*** постепенная подача материала от простого к сложному; частое повторение усвоенных упражнений и комплексов.
- ✓ ***Доступность:*** учёт возрастных особенностей; адаптированность материала к возрасту детей
- ✓ ***Наглядность:*** Наглядность обучения и воспитания предлагает, как широкое использование зрительных ощущений, восприятий, образов, так и постоянную опору на свидетельства органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный контакт с действительностью.

Для реализации этого принципа на практике применяются: показ двигательного действия преподавателем; демонстрация наглядных пособий; звуковая и световая сигнализации.

- ✓ ***Динамичность- интеграция программы в разные виды деятельности.***
- ✓ ***Дифференциация:*** учёт по половому различию; создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.
- ✓ ***Общие педагогические принципы обучения:*** Процесс подготовки дошкольников в условиях дошкольного образовательного учреждения строится на основе следующих принципов:

- ✓ ***Принцип сознательности и активности.*** Наибольшего успеха при занятиях физическими упражнениями можно достигнуть при сознательном, заинтересованном отношении занимающихся. Этому будет способствовать формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями. Тренер - преподаватель должен четко поставить цель в занятиях, довести до сознания занимающихся не только то, что и как надо выполнять, но и почему предлагается именно это, а не другое упражнение. Следствием сознательного отношения к физическим упражнениям при подборе увлекательного материала и оптимальной организации занятий должна стать активность занимающихся, которая проявляется в инициативности, самостоятельности и творческом отношении к делу.

- ✓ ***Принцип постепенного наращивания, развивающего и тренирующего воздействий.*** Он выражается в тенденции постепенного увеличения нагрузок. Принцип гарантирует

развивающий эффект системы физических упражнений и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического воспитания.

✓ **Принцип возрастной адекватности процесса физического воспитания.** Формирование двигательных умений и навыков, физическое образование ребенка, его двигательных способностей должно строиться с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка.

✓ **Принцип всестороннего и гармонического развития личности** содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее - физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое - развитие личности ребенка.

✓ **Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка.** На занятиях дети овладевают не только элементами специальной физической подготовкой, но и выполняют упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки, на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнерадостности и любви к жизни.

## **6. Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста 5-6 лет**

Программа основывается на знании особенностей развития, то есть на понимании того, что все дети проходят определенные стадии развития, но при этом каждый ребенок уникален и индивидуален. Педагог учитывает особенности детей дошкольного возраста и с вниманием относится к их индивидуальным физическим способностям, что способствует обеспечению эмоционального благополучия каждого воспитанника.

Этот период жизни ребенка принято называть старший дошкольный возраст. В это время ваш ребенок активно познает мир, взаимоотношения людей и уже готов приобретать конкретные знания, которые будут постепенно готовить его к школе.

Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений, способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью). Дети начинают чаще по собственной инициативе воздерживаться от нежелательных действий. Но в целом способность к произвольной регуляции своей активности все еще выражена недостаточно и требует внимания взрослых.

Самым главным новшеством в развитии личности ребенка 5-6 лет можно считать появление произвольности, то есть способность самостоятельно регулировать свое поведение. Дети не отвлекаясь на более интересные дела, могут доводить до конца малопривлекательную работу (убирать игрушки, наводить порядок в комнате и т. п.). Это становится возможным благодаря осознанию детьми общепринятых норм и правил поведения и обязательности их выполнения.

Происходят существенные изменения в представлении ребенка о самом себе, о своем Я. В этом возрасте ребенок уже достаточно хорошо представляет какими качествами он обладает и начинают появляться представления какими качествами ребенок хочет обладать, каким бы он хотел стать. То есть дети начинают понимать категории желательных и нежелательных чертах и особенностях. Но поскольку этот процесс только начинается, ребенок не имеет отдельно взятого представления о том, каким он должен быть, поэтому он обычно хочет быть похожим

на героев сказок, фильмов или знакомых людей. Эта важное новообразование в личности ребенка является началом появления учебной мотивации. То есть, учиться ребенка побуждает не столько интерес к дисциплинам, сколько желание видеть себя «умным», «знающим», «умеющим», особенно по сравнению со сверстниками.

К 5-6 годам дети способны внимательно слушать педагога, понимать и удерживать цель занятия. Но при условии значимости мотива действий, а для этого необходимо применять игровую структуру в обучении. Именно в этом возрасте сверстник приобретает очень серьезное значение для ребенка. Оценки и мнение товарищей становятся для них существенными. Происходит разделение детей на более заметных и «ярких», которые пользуются симпатией у сверстников, и менее заметных, не пользующихся популярностью в детской среде. При оценке поступков сверстников дети часто категоричны и требовательны, при этом в отношении собственного поведения, как правило, более снисходительны и недостаточно объективны. Формирование социального статуса ребенка и его личной самооценки во многом зависит от оценки окружающих его взрослых и в первую очередь родителей..

### **7. Планируемые результаты освоения дополнительной программы**

- 1) Укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия.
- 2) Улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.
- 3) Развитие креативных способностей в двигательной сфере.
- 4) Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения.
- 5) Развитие эмоциональной сферы, нравственно-волевых черт, коммуникативных способностей.

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 аэробикой способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой. Нагрузка регулируется характером упражнений, изменением исходных положений, темпа, длительности и интенсивности выполнения. Для сбалансированной работы всех функциональных систем организма гимнастические упражнения сочетаются с дыхательными.

Применение разнообразных форм, средств, методов физического воспитания имеют единую целевую направленность – это развитие координационных способностей старших дошкольников

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.

### **8. Методические требования к проведению занятий**

Программа дополнительного образования не предполагает использование более сложных элементов таких как акробатические элементы (колеса, ронданты), «пирамида», что во-первых для детей дошкольного возраста может привести к травматизму в силу несовершенства их физически-функциональных особенностей организма, а во-вторых ни каждый ребенок освоит данные элементы программы, потому что дети разной комплекции

посещают данные занятия, а это в свою очередь даст возможность почувствовать свою неуверенность, а вследствие неудач снизит их желание посещать данные занятия.

Поэтому, во время занятий дети изучают основные элементы программы: махи, прыжки, упражнения на растягивание шпагата, так как, для детей данного возраста программа более приемлема.

В программу, включены упражнения на согласованность движений с музыкой, танцевальные движения, элементы художественной гимнастики, хореографии, различные прыжки, обязательно используются помпоны.

## **9. Структура Программы**

Продумывая структуру реализации занятий степ аэробикой необходимо учитывать морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдать при этом основные физиологические принципы:

- рациональный подбор упражнений;
- равномерное распределение нагрузки на организм;
- постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки.

Упражнения для степ-аэробики подбираются преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба), вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям. Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной, основной и заключительной части.

Занятие состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной.

***I. Вводная часть (5-7 минут).*** Осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Подготовка организма ребёнка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей (основной) части занятия.

В содержание вводной части входят:

- подвижные коммуникативные, речедвигательные игры,
- игровая гимнастика,
- строевые общеразвивающие упражнения,
- танцевальные упражнения при ходьбе, на месте и в передвижениях, беге и прыжках, суставная гимнастика;
- упражнения на расслабление мышц и связок, дающие возможность применить приемы поглаживания, растирания, разминания и вибрации для снижения физической нагрузки и расслабления.

Разминка выполняется с умеренной нагрузкой. После разминки – отдых необходимо снять напряжение с мышц, успокоить дыхание.

***II. Основная часть (15-20 минут).*** Занимает большую часть времени. В ней решаются задачи общей и специальной направленности. Разучиваются основные элементы степ-аэробики (базовые шаги), совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений с музыкой. В работе могут быть использованы как комплексы упражнений степ-аэробики определенной направленности, серии танцевальных упражнений, так и целые композиции, то есть группы упражнений, объединенные единым смысловым значением и решающие определенные задачи.

Подвижная игра с использованием степ-платформ – также составляющая основной части занятия. Подбор их осуществляется в зависимости от сложности предыдущих действий.

Заканчивается основная часть серией дыхательных упражнений способствующих более быстрому восстановлению организма и несущих оздоровительный характер.

***III. Заключительная часть (3-5 минут).*** В заключительной части решается задача восстановления организма после физических нагрузок и перехода к другим видам



деятельности. Выполняются упражнения на релаксацию с использованием мелодичной музыки со звуками природы, шумом моря, пением птиц.

Один комплекс степ-аэробики как полного занятия выполняется детьми в течение трех месяцев; некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться. Частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 ударов в минуту. См. приложение № 1

Часть занятия	Направленность и продолжительность части занятия	Зона воздействия и направленность упражнений	Основные упражнения	Указания
Подготовительная	1.Разминка; разогревание 5-10мин.	1.Локальные (изолированные)движения частями тела; совмещения, движения для обширных мышечных групп.	Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движение стопой; полуприседы, выпады, движение туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками.	Рекомендуется использовать низкий или средний темп движений, с небольшой амплитудой; Упражнения на координацию и усиление кровотока выполнять в среднем темпе с увеличением амплитуды.
	2.Стретчинг-упражнения на гибкость	2.Изолированные движения для мышц бедра и голени.	Растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы.	Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бедра, без использования махов и пружинящих движений.
2.Основная	Аэробная часть 20- 25 мин.	1.Аэробная разминка (3-7 мин.)	Танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки с сочетанием с движениями руками.	Выполнение сочетаний – «блоков» упражнений на месте и с перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки, амплитуды и интенсивности движений.
		2. «Аэробный пик» (10-15 мин.)	Танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки с сочетанием с движениями руками.	Выполнение сочетаний – «блоков» упражнений на месте и с перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки,

				амплитуды и интенсивности движений.
		3.Первая аэробная «заминка» (2- 3 мин).	Базовые движения, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений руками; сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра.	Уменьшение амплитуды перемещений, темпа движений; движения выполняются в стойке ноги врозь, выпаде и полуприседе, сочетаются с дыханием, темп движений замедляется.
2.Основная	2.Упражнения на полу фитнес (5-7 мин.)	1.Упражнения для мышц туловища, бедра.	В положениях лежа упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины; приводящих и отводящих мышц бедра.	Выполнять от 1 до 3 серий по 5-10 раз повторений движений, в зависимости от уровня подготовленности ребёнка.
		2.Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	Варианты сгибания и разгибания рук в разных исходных положениях.	Можно использовать упражнения с утяжелителями, амортизаторами, на тренажерах.
3. Заключительная	«Вторая заминка» - «остывание»Снижение нагрузки 2-5 мин.	«Глубокий стретч». Упражнения на гибкость, «общая заминка».	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голеней, мышц груди, рук и плечевого пояса.	В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением.

### **10. Характеристика разделов программы**

#### Раздел «Игроритмика»

является основой для развития чувства ритма, двигательных способностей занимающихся, умения правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры.

#### Раздел «Строевые упражнения»

служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят построения, перестроения, повороты, передвижения, бег.

#### Раздел«Танцевальные шаги»

направлен на формирование у занимающихся танцевальных движений. В раздел входят танцевальные шаги, ритмические движения, музыкально – ритмические композиции, образно – подражательные движения, танцевальные этюды.

#### Раздел «Акробатические упражнения»

основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются упражнения, элементы гимнастических упражнений, стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений дают ребенку возможность вволю покричать, погримасничать, свободно выразить свои эмоции.

Раздел «Дыхательная гимнастика»

в программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики

Раздел «Игровой самомассаж»

является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

## **11. Методы, средства, формы и приемы реализации программы обучения**

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. 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. Исследовательский. Самостоятельное придумывание упражнений, игровых сюжетов.
7. Проблемного обучения. Творческое использование готовых знаний, самостоятельное их добывание.
8. Соревновательный. Нахождение неординарных решений для достижения цели, выполнение знакомых упражнений в быстром темпе.

### **Средства**

1. Организация развивающей среды, способствующей развитию желания ребенка действовать с предметами, что влияет на формирование координации движений.
2. Аудио картотека, подобранная к движениям, для формирования музыкальной памяти, и закрепления привычки двигаться ритмично, красиво.
3. Работа с родителями предполагает системное и планомерное взаимодействие триады родитель – ребенок – педагог для развития культуры, здоровья и включает разные формы работы.
4. Наглядный материал, картинки, схемы, символы.
5. Форма проведения итогов:
  - мониторинг по усвоению программных задач по «Оздоровительной степ-аэробике»;
  - выступления на утренниках;
  - на спортивных праздниках и конкурсах в детском саду.

### **Формы обучения**

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Тематическая
- Индивидуальная
- Круговая тренировка
- Подвижные игры
- Сюрпризные моменты

В процессе реализации программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников:

- Показательные выступления

### **Приемы**

Размещение детей должно быть таким, чтобы они могли сравнивать свои действия с действиями педагога.

1. Оперативный комментарий и пояснение, что на какой счет делать, название движения, основные моменты техники, направление и т.д.;
2. в оздоровительной степ-аэробике требования к показу особые – на занятиях используется преимущественный показ (повышается моторная плотность занятия), простые по координации движения показывают фронтально (зеркально), а сложные по координации – педагог выполняет спиной к занимающимся;
3. совместные показ и объяснение – показ движения, одновременно называя его, комментируя.
4. симметричное выполнение упражнений (движения должны выполняться в ту и в другую сторону);
5. для управления группой используют символы, принятые в аэробике;
6. использование функциональной музыки, которая активизирует внимание за счет изменения ритма и темпа; включение хлопков, щелчков; чередование упражнений.

## **12. 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.

### ***Основные шаги степ – аэробики***

шаги степ – аэробики

Базовый шаг (Basic Step)

Шаг ноги врозь, ноги вместе (V-step)

Приставной шаг (tap up, tap down)

Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (lift).

Касание платформы носком свободной ноги (step tap).

Шаги – ноги вместе, ноги врозь (Straddle up).

Шаг с поворотом (turn step)

Шаги в диагональном направлении, из угла в угол платформы

Шаги через платформу в продольном направлении (across)

Выпады (lunges)

Шаги углом (L-step)

Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу)

Прыжки

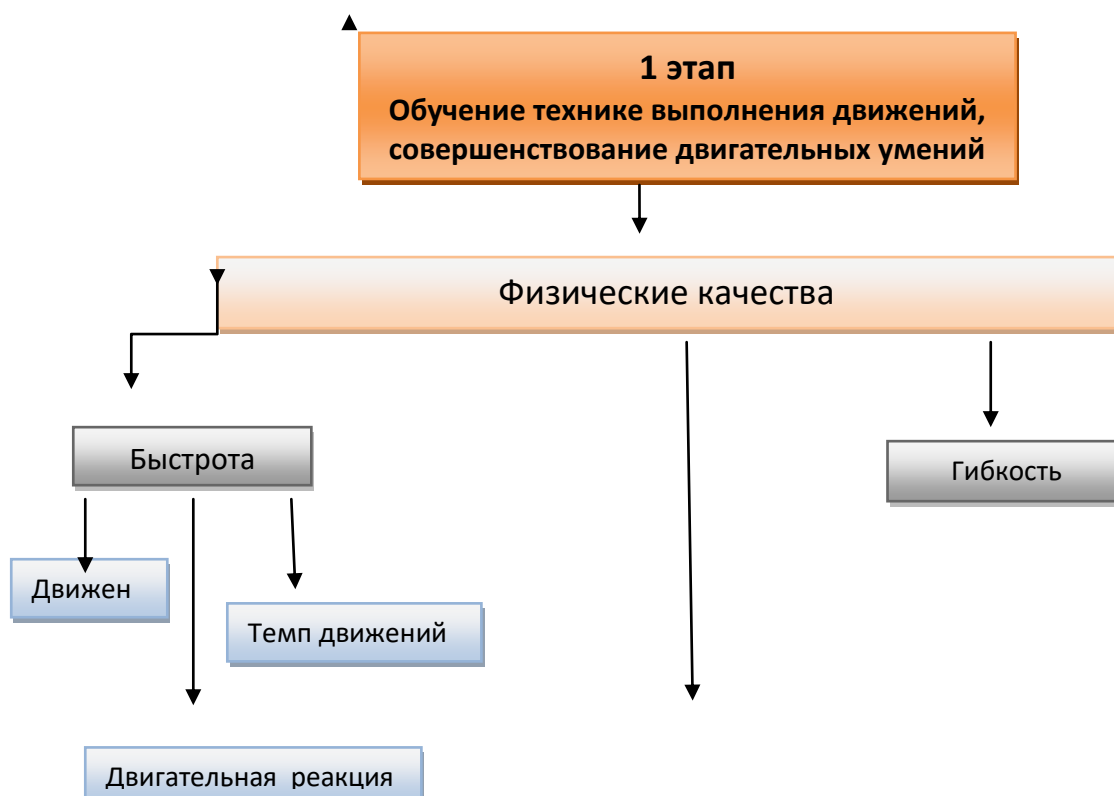
Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками

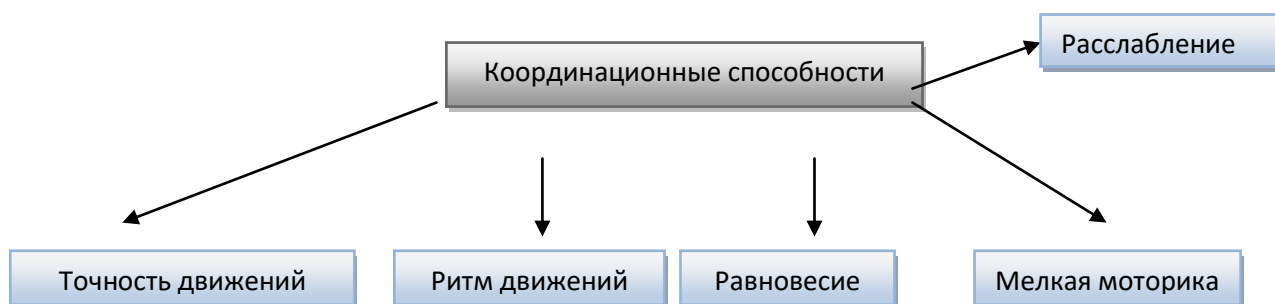
### ***Техника безопасности***

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

- держать плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;
- избегать перенапряжения в коленных суставах;
- избегать излишнего прогиба спины;
- не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом;
- при подъеме или опускании со степ-доски всегда использовать безопасный метод подъема;
- стоя лицом к степ-доски, подниматься, работая ногами, но не спиной;
- держать степ-платформу близко к телу при ее переносе.

### ***Особенности организации образовательного процесса***





### ***Правила степ – аэробики:***

- 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 занятий ногу ставить на середину ступеньки, на всю ступню; пятка не должна свисать;
- заниматься в спортивной обуви типа кроссовок, но без ранта, так как можно зацепиться им за ступеньку, особенно если устали;
- выполнять упражнения под музыку в среднем темпе

### ***Последовательность разучивания комплекса степ – аэробики***

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.

#### ***III этап - заключительный***

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

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

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.

### ***Роль педагога в обеспечении эмоционального благополучия детей***

Обеспечение эмоционального благополучия ребенка достигается за счет уважения к его индивидуальности, чуткости к его эмоциональному состоянию, поддержки его чувства собственного достоинства. Педагог создает атмосферу принятия, в которой каждый ребенок чувствует, что его ценят и принимают таким, какой он есть; могут выслушать его и понять.

Для обеспечения в группе эмоционального благополучия педагог:

- общается с детьми доброжелательно, без обвинений и угроз;
- внимательно выслушивает детей, показывает, что понимает их чувства, помогает делиться своими переживаниями и мыслями;
- помогает детям обнаружить конструктивные варианты поведения.

На занятиях педагог поощряет малейшие успехи детей, оказывает максимальную помощь в преодолении индивидуальных затруднений, терпеливо относится к детям. Не допускает отрицательной оценки неудачных ошибочных движений детей, резкого повышенного тона, стремиться к созданию на занятиях праздничной атмосферы, умеет увлечь, повести за собой – основные требования к педагогу.

### **13. Учебно-тематический план Программы**

<b>месяц</b>	<b>тема, вид ОД</b>	<b>КОЛ-ВО НОД</b>	<b>КОЛ-ВО часов</b>
<b>октябрь</b>	<b>Классическая аэробика «Весёлые кузнечики» Оборудование: магнитофон, степ-платформа</b>		
1 неделя	-ознакомление с общей структурой и содержанием занятия аэробикой (разминка, аэробная часть, заминка, стретчинг). - освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера.	<b>4</b>	<b>4</b>
2 неделя			
3 неделя	- развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом. - совершенствование защитных сил организма	<b>4</b>	<b>4</b>
4 неделя			
<b>ноябрь</b>	<b>Степ- аэробика «Мы- циркачи» Оборудование: магнитофон, степ-платформа.</b>		
1 неделя	- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия фитбол-аэробикой ; - освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на фитболах;- совершенствование координации движений и чувства равновесия;	<b>4</b>	<b>4</b>
2 неделя			
3 неделя	- умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память.	<b>4</b>	<b>4</b>
4 неделя			
<b>декабрь</b>	<b>Силовая степ- аэробика «Богатыри» Оборудование: Магнитофон, коврики, гантели, эспандеры</b>		
1 неделя	- освоение техники силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления; - овладение упражнениями с эспандерами и гантелями; - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле;	<b>4</b>	<b>4</b>
2 неделя			
3 неделя	- учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса; - развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч;	<b>4</b>	<b>4</b>
4 неделя			

	- развивать чувства ритма, координации движений, артистичности.		
<b>январь</b>	<b>Танцевальная степ- аэробика «Зимушка-зима» Оборудование: магнитофон, степ-платформа</b>		
2 неделя	- разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; - развивать мышцы шеи, ног; плавность движений;	<b>4</b>	<b>4</b>
3 неделя			
	<b>Танцевальная аэробика «Буратино» Оборудование: магнитофон, степ-платформа</b>		
4 неделя	- учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; - развивать кисти рук; - правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера; - учить выражать различные эмоции (радость, гнев, стыд ..)	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>февраль</b>	<b>Классическая (базовая степ- аэробика) «Смелые моряки» Оборудование: магнитофон, степ-платформа.</b>		
1 неделя	-развитие чувства ритма, координации, точности, выразительности исполнения движений, двигательной памяти и произвольного внимания, быстроты реакции, обогащение двигательного опыта; -освоения упражнений общего воздействия; упражнения танцевального характера;	<b>4</b>	<b>4</b>
2 неделя			
3 неделя	-умение сочетать движения с музыкой и словом;	<b>4</b>	<b>4</b>
4 неделя	-учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса.		
<b>март</b>	<b>Фитбол- аэробика «Цирковые лошадки» Оборудование: магнитофон, фитбол мячи</b>		
1 неделя	- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия фитбол-аэробикой ; - изучение комбинаций и упражнений на фитболах; - совершенствование координации движений и чувства равновесия;	<b>4</b>	<b>4</b>
2 неделя			
3 неделя	- умение сочетать движения с музыкой и словом.	<b>4</b>	<b>4</b>
4 неделя	- освоение техники упражнений для развития силы мышц плечевого пояса и спины.		
<b>апрель</b>	<b>Классическая (базовая степ- аэробика) «Чунга-чанга» Оборудование: Магнитофон, степ-платформа.</b>		
1 неделя	- Овладение техникой сочетания связок и комбинаций; - освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; - развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом. - учить самост.изменять движения в соответствии со сменой характера музыки; - учить выражать различные эмоции; - развивать способность к импровизации.	<b>4</b>	<b>4</b>
2 неделя			
3 неделя	<b>Итоговое занятие</b>	<b>4</b>	<b>4</b>



4 неделя	<p>Учить передавать в движении характер музыки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повторение комбинаций и упражнений на фитболах;</li> <li>- совершенствование координации движений и чувства равновесия;</li> <li>- умение сочетать движения с музыкой и словом.</li> <li>- освоение техники упражнений для развития силы мышц живота, спины и ног;</li> <li>- совершенствовать различные виды прыжков;- освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами;</li> </ul>		
<b>Всего</b>	<b>28 учебных часов</b>	<b>занятий 56</b>	<b>часов 56</b>

### *Интеграция содержания образовательной области*

<b>Примерные виды интеграции области «Физическое развитие»</b>	
<i>Образовательная область</i>	<i>Задачи, содержание и средства организации образовательного процесса</i>
<i>«Физическое развитие»</i>	<p>Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки. Обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим, регулярное проветривание.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.</li> <li>Формировать правила безопасности на занятиях</li> </ul>
<i>«Социально-коммуникативное развитие»</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Формировать доброжелательное отношение друг к другу.</li> </ul> <p>Создавать игровые ситуации, способствующие формированию внимательного, заботливого отношения к окружающим. Сообщать детям разнообразные, касающиеся непосредственно их сведения, о происшедших с ним изменениях (сейчас умеешь правильно и красиво двигаться)</p>
<i>«Познавательное развитие»</i>	<p>Развивать умение видеть общий признак предметов группы при выполнении упражнений с атрибутами</p>
<i>«Речевое развитие»</i>	<p>Подсказывать детям образцы обращения ко взрослым, зашедшим в группу («Скажите: «Проходите, пожалуйста», Формировать потребность делиться своими впечатлениями с воспитателями и родителями. Поощрять желание задавать вопросы воспитателю и сверстникам. Продолжать развивать и активизировать словарный запас детей. Формировать умение отчетливо произносить слова и короткие фразы, говорить спокойно, с естественными интонациями. Формировать умение вести диалог с педагогом: слушать и понимать заданный вопрос..</p>
<i>«Художественно-эстетическое развитие»</i>	<p>Формировать эмоциональную отзывчивость на произведение, умение различать веселую и грустную музыку. Выполнять в такт музыки движения.</p>

### **14. Мониторинг успешности реализации Программы**

**Предмет оценивания**  
**Способы и методы контроля**

Полученные и усвоенные навыки воспитанников контролируются как на каждом занятии, так и на итоговых, контрольных занятиях.

Наряду с контролем знаний, умений, навыков, предусмотренных программой, осуществляется диагностика развития физических качеств.

Определить уровень развития физических качеств детей, а также изменения под влиянием регулярных занятий можно при помощи специальных упражнений-тестов. Форма подведения итогов: 2 раз в год (октябрь-апрель)

Залог успеха в учебной работе– повышение двигательной активности детей в режиме дня, и популяризация данного вида спорта.

#### **Оценка физической подготовленности детей**

Диагностика проводится для контроля за уровнем развития физических качеств ребенка и его физической подготовки. При проведении диагностики используются различные диагностические тесты в виде контрольных двигательных заданий, предлагаемых детям в игровой или соревновательной форме.

№ п/п	ФИО	владеет упражнениями с степ-платформа	знает связки и блоки с использованием основных движений в танцевальном стиле	владеет техникой основных базовых танцевальных шагов	самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки	развита координация движений рук и ног, быстрота реакции	развито чувство равновесия

#### **Оценка уровня развития:**

##### **3 балла:**

- ребенок при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения четкие и правильные; движения рук и ног скоординированы;
- развито чувство равновесия; изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

##### **2 балла:**

- ребенок требует повтора показа упражнений несколько раз, делает ошибки в последовательности упражнений; движения недостаточно четкие;
- делает ошибки в координации рук и ног; иногда теряет чувство равновесия;
- иногда изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки;
- иногда проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

##### **1 балл:**

- ребенок выполняет движения только с помощью взрослого;
- координация движений рук и ног нарушена; не развито чувство равновесия;
- не изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; не проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

#### **Ранжирование успехов воспитанников:**

- высокий уровень: 21 - 18 баллов
- средний уровень: 17 - 11 баллов
- низкий уровень: 10 - 7 баллов

### **15. Кадровое обеспечение реализации Программы**

Занятия по дополнительному образованию воспитанников осуществляет педагогический работник — физическое лицо, которое состоит в трудовых, служебных отношениях с организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и выполняет обязанности по обучению, воспитанию обучающихся и (или) организации образовательной деятельности (Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 21.).

Педагогический работник: систематически повышает свой профессиональный уровень. У педагога сформированы профессиональные компетенции, необходимые для успешной реализации дополнительной образовательной программы.

Педагог умеет обеспечивать развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности в их тесной взаимосвязи.

## 16. Предметно – развивающая среда и материально - техническое обеспечение Программы

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Температура воздуха в зале составляет 18-20<sup>0</sup>С.

Подбор оборудования определяется программными задачами. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Немаловажную роль в реализации данной Программы имеет наличие технических средств обучения:

- магнитофон;
- музыкальный центр
- аудиокассеты, диски;

Мультимедийное оборудование:

- ноутбук;
- интерактивная доска;
- мультимедиапроектор.
- сканер, принтер, ксерокс

Картотеки

– подвижные игры, упражнения используются при разучивании основных движений.

- комплексы дыхательной гимнастики – для восстановления дыхания.

**Дополнительное оборудование:** Схемы; Комплект для контроля за показателями физической подготовленности; Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря

## 17. Литература

1. Занятия по физической культуре в детском саду: «Игровой стретчинг» Е. В. Сулим. М.: ТЦ Сфера, 2012. – 112 с. – (Растим детей здоровыми).

2. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г

3. Степ-аэробика для часто болеющих детей. Щербакова С.Н. /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 3. 2014г.

4.Степ-аэробика для дошкольников. - Режим доступа: <https://dob.1sept.ru/article.php?ID=200701217>

5. «Степ-данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11

6.Базовые шаги степ аэробики. Режим доступа: [https://aldebaran.ru/author/v\\_morozova\\_1/kniga\\_bazovyie\\_shagi\\_step\\_ayerobiki/](https://aldebaran.ru/author/v_morozova_1/kniga_bazovyie_shagi_step_ayerobiki/)

Электронная /цифровая библиотека.- Режим доступа: [https://www.docme.ru/doc/1188784/5615.ozdorovitel.\\_nyj-fitness-v-sisteme-fizicheskogo-voospita](https://www.docme.ru/doc/1188784/5615.ozdorovitel._nyj-fitness-v-sisteme-fizicheskogo-voospita)

## Структура занятий

### **1. Классическая - (базовая) аэробика «Весёлые кузнечики»**

Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, марш, «пружинка», «бодрый шаг», приставной шаг, махи ногами; Разминка под музыку «2+2=4»; Акробатические упражнения: «ласточка», «петушок», «угол». Разучивание ритмической композиции «Кузнечик», муз. В. Шаинского; Психогимнастика: «Слушай хлопки!»;

Стретчинг: упражнения для гибкости спины. Релаксация и самомассаж: «Ладочки-мачалка», «Смываем водичку».

### **2. Фитбол-аэробика «Мы-циркачи»**

Мотивация: «Циркачи-ловкие, смелые весельчаки».

Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, марш, «бодрый шаг», приставной шаг, прыжки, выпады, махи ногами;

Разминка под музыку «Кузнечик»;

Степ-аэробика: «пистолет», «угол», «выпад».

Разучивание ритмической композиции «Рыжий конь» (М. Боярский);

Психогимнастика: «Слушай цокот!», «Капель». Стретчинг: упражнения для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра;

Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног с расслаблением в конце в образно-игровой форме.

### **3. Танцевальная аэробика «Зимушка-зима»**

Мотивация: «Не страшны нам зимние морозы, если будем закаляться, физической заниматься!». Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги вперед, назад, в сторону; скачки; прыжки со сменой ног

Разминка под музыку «Кузнечик»;

Степ-аэробика: упор на руках; «шпагат», «мостик», «замок».

Разучивание ритмической «Зима-холода!» (Губин);

Психогимнастика: «Северный полюс», «Снежинки», «Котята»;

Стретчинг: медленное круг. движ. головой; «Кошка выпускает когти»; растягивание внутренних мышц бедра;

Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме.

### **4. Силовая аэробика «Богатыри»**

Мотивация: «Хорошо быть сильным и смелым, как богатырь». Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера, прыжки с ноги на ногу, махи руками с гантелями;

Разминка под музыку «Зима – холода!»;

Акробатические упражнения: «краб», «мостик», «перевороты».

Разучивание гимнастического этюда «Богатыри», песня А. Пахмутовой «Сила богатырская»;

Психогимнастика: «Штанга», «Кислый лимон»;

Степ-аэробика: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц боковой части туловища; Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

### **5. Классическая - (базовая) аэробика «Смелые моряки»**

Мотивация: «Мы будем смелыми и закалёнными, как моряки». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые приёмы «становись!», «разойдись!» - муз.-подвиж. игра; ходьба, подскоки, махи руками и ногами из положения лежа;

Разминка под музыку «Богатыри»;

Степ-аэробика: «ласточка», «берёзка», группировка в приседе и седе на пятках, с переходом в перекал вперед. Разучивание ритмической композиции «Моряки» (песня «Морячка» О. Газманова);

Психогимнастика: «Не покажу!», «Два капитана»:

Стретчинг: упражнения для мышц боковой части туловища;

Релаксация и самомассаж: «Отдых на палубе».

#### **6. Фитбол-аэробика «Цирковые лошадки»**

Мотивация: «Мы хотим быть ловкими и быстрыми, как лошадки».

Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, подъём колена вверх, «пружинка», приставной шаг, прыжки, выпады;

Разминка под музыку «Морячка»;

Степ-аэробика: «пистолет», «угол», «выпад».

Разучивание ритмической композиции «Свежий ветер» (муз. О.Газманова);

Психогимнастика: «Что там происходит?», «Два клоуна»;

Стретчинг: упражнения для растягивания мышц живота, для гибкости спины;

Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног в игровой форме.

#### **7. Танцевальная аэробика «Озорники»**

Мотивация: «Мы весёлые, задорные ребята». Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги вперед, назад, в сторону; скачки вперед-назад;

Разминка под музыку «Свежий ветер»;

Степ-аэробика: «краб», «мостик», «выпад».

Разучивание ритмической композиции шуточного характера «Озорники», муз. М.Зацепина к к/ф «Кавказская пленница»;

Психогимнастика: «Вот так позы», «На поляне»:

Стретчинг: упражнения для растягивания мышц спины и боковой части туловища;

Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме.

#### **8. Силовая аэробика «Кавалеристы»**

Мотивация: «Хорошо быть сильным и смелым, как кавалеристы». Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера, прыжки с ноги на ногу, махи руками с гантелями;

Разминка под музыку «Озорники»;

Степ-аэробика: «замок», «мостик», «боковые перевороты».

Разучивание спортивно музыкально - ритмической композиции «Кавалеристы» (песня О.Газманова «Эскадрон»);

Психогимнастика: «Кислый лимон»; «Упрямый мальчик»;

Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц плечевого пояса;

Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

#### **9. Классическая -(базовая) аэробика «Олимпийские талисманы»**

Мотивация: «Будем мы стройней фигурой и, конечно, здоровей!». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, «пружинка», «бодрый шаг», приставной шаг, «открытый шаг», махи ногами;

Разминка под музыку «Эскадрон»;

Степ-аэробика: «лас точка», «стрела», «берёзка», «перекаты»;

Разучивание образно-игровой спорт. композиции «Талисманы» (песня «Сюрприз»);

Психогимнастика: «Вот так позы!»; «Противоположные движения»;

Стретчинг: упражнения для гибкости спины, для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности);

Релаксация и самомассаж: «Ладочки-мачалка», «Смываем водичку».

#### **10. Фитбол-аэробика «Танцуем сидя»**

Мотивация: «Поскакали по тропинке, у ребят прямые спинки!». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения; подъём колена вверх, «пружинка», приставной шаг; махи ногами;

Разминка под музыку «Сюрприз»;

Степ-аэробика: «ножницы», «крылья», «велосипед». Разучивание ритмической композиции «Ногами топнем, руками хлопнем»(песня «22 притопа, 22 прихлопа...»);

Психогимнастика: «Каждый спит», «Котята»;

Стретчинг: упражнения для укрепления мышц живота, для гибкости спины; стопы;

Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног в образно-игровой форме.

### **11. Танцевальная аэробика «Буратино»**

Мотивация: «Буратино-мальчик смелый, гибкий, как гимнаст, держит позу, словно ас!».

Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги в сторону, скрестные; скачки вперед-назад; прыжки со сменой ног;

Разминка под музыку «22 притопа...»

Степ-аэробика: упор на руках; «шпагат», «мостик», «стрела», перевороты. Разучивание ритмической композиции «Буратино»;

Психогимнастика: «Не покажу», «Снежинки», «Два клоуна»;

Стретчинг: медленное круг.движ.головой; упражнения для подвижности лучезапястного сустава; Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме - «Буратино отдыхает».

### **12. Силовая аэробика «Воробьиная дискотека»**

Мотивация: «Дискотека – это класс, потанцуем же сейчас». Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера, прыжки с ноги на ногу, махи руками с гантелями, махи ногами;

Разминка под музыку «Буратино»; Степ-аэробика: «замок», «мостик», «боковые перевороты», «тачка»;

Разучивание спорт. музыкально-ритмической композиции «Воробьиная дискотека»;

Психогимнастика: «Кислый лимон»; «Упрямый мальчик»;

Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц плечевого пояса; Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

### **13. Классическая -(базовая) аэробика «Чунга-чанга»**

Мотивация: «Мы на острове живём и здоровье бережём!». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, марш, «пружинка», «открытый шаг», махи ногами;

Разминка под музыку «Воробьиная дискотека»; Степ-аэробика: сочетание упражнений в комплексе: «ласточка», «мостик», «берёзка», «перекаты»;

Разучивание спорт. - танцевальной композиции «Чунга-Чанга» (муз.В.Шаинского);

Психогимнастика: «Вот так позы!»; «Противоположные движения»;

Стретчинг: упражнения для мышц стопы и голени, для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности);

Релаксация и самомассаж: «Островок», «Смываем водичку».

### **14. Фитбол - аэробика «Весёлый мяч»**

Мотивация: «Прыгаем, как мячики, девочки и мальчики!». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения; подъём колена вверх, приставной шаг, прыжки, выпады; махи ногами; Разминка под музыку «Чунга-Чанга»;

Степ-аэробика: комбинация из пройденных элементов «Ванька-Встанька»; Разучивание ритмической композиции «Улыбка»;

Психогимнастика: «Капель», «Солнышко», «Прогулка»;

Стретчинг: упражнения для гибкости спины; стопы и голени;

Релаксация и самомассаж: на степ платформе поглаживание рук, ног в игровой форме.

### **15. Классическая -(базовая) аэробика «Чунга-чанга»**

Мотивация: «Мы на острове живём и здоровье бережём!». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, марш, «пружинка», «открытый шаг», махи ногами; Разминка под музыку «Воробьиная дискотека»;

Степ-аэробика: сочетание упр-ий в комплексе: «ласточка», «мостик», «берёзка», «перекаты» Разучивание спорт.- танцевальной композиции «Чунга-Чанга» (муз.В.Шаинского);

Психогимнастика: «Вот так позы!»; «Противоположные движения»;

Стретчинг: упражнения для мышц стопы и голени, для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности);

Релаксация и самомассаж: «Островок», «Смываем водичку».

**16. Итоговое занятие** Мотивация: «Мы молодцы!».

Строевые упражнения; подъём колена вверх, приставной шаг, прыжки, выпады; махи ногами;

Разминка под музыку «Чунга-Чанга»;

Степ-аэробика: комбинация из пройденных элементов «Ванька-Встанька»;

Повторение ритмической композиции «Улыбка»;

Психогимнастика: «Капель», «Солнышко», «Прогулка»;

Стретчинг: упражнения для гибкости спины; стопы и голени

Релаксация и самомассаж: стоя на степ платформе поглаживание рук, ног в игровой форме.

### Содержание образовательной деятельности Двигательные упражнения Классическая (базовая) степ-аэробика

#### *Овладение техникой базовых шагов:*

**1. Марш (march)**- ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением; с поворотом на право (налево), кругом, полный круг;

**2. Приставной шаг (step touch)**- приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. Два (и более) приставных шага слитно (step-line);

**3. «Виноградная лоза» (grape vine)**- шаг правой в сторону, шаг левой назад- скрестно (скрестно за правую), шаг правой в сторону, приставить левую;

**4. V – шаг (v-step)**- шаг правой вперед - в сторону (или назад – в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и.п.;

**5. «Открытый шаг» (open step)**- стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую;

**6. Подъём колена вверх (knee up, knee lift)**- сгибание ноги вперёд, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше;

**7. Махи ногами (kick)**- махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу (kick) вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад (kirt);

**8. Выпад (lunge)**- выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;

**9. Скрестный шаг (cross step)**- скрестный шаг с перемещением вперед.

Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг;

**10. Выставление ноги на пятку (heel touch), на носок (toe touch)**, выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, скрестно, с поворотом;

**11. Бег на месте** с продвижением в различных направлениях;

**12. «Галоп» (gallop)**- шаг правой вперед (в сторону), приставить левую.

Следующий шаг с правой ноги;

**13. Pendulum**- прыжком смена положения ног (маятник);

**14. Pivot turn**- поворот вокруг опорной ноги;

**15. Squat**- полуприсед, выполняется в положении ноги вместе или врозь;

**16. «Ту-степ» (two-step)**- шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги;

**17. Подскок (ship)**- шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги;

**18. «Скип» (skip)-** подскок на одной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30-40 градусов.

### **Степ-аэробика**

#### ***Освоение техники базовых шагов:***

**1. Приставной шаг (step-touch).** И.п.- сидя на фитболе, ноги вместе, колени над стопами, угол между туловищем, бедрами и коленями составляет 90- 100 градусов. Приставные шаги в сторону, по квадрату, с поворотом направо, налево, кругом;

**2. Шаг-касание (touch-step).** И.п.- то же, отведение ноги в сторону (вперед) на носок;

**3. Марш (march).** И.п.- то же, ходьба на месте с продвижением вперед, назад, по диагонали, хо направо (налево), кругом, полный круг;

**4. Твист (twist).** И.п.- то же, прыжки на двух ногах со скручиванием бедер;

**5. Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jach).** И.п.- то же, прыжок ноги врозь-вместе;

**6. Выпад (lange).** И.п.- то же, выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали.

Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;

**7. Махи ногами (kick).** И.п.- то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше;

**8. Подъем колена вверх (knee up, kneelift).** Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или \_\_

### **Танцевальная аэробика**

#### ***Освоение техники основных базовых танцевальных шагов:***

**1. Шаг вперед, назад – шаг правой (левой) вперед, левая (правая) приставляется к правой (левой), но стопы остаются на расстоянии. Особенность техники – небольшие пружинные движения ногами;**

**2. Шаги в сторону - шаг правой (левой) в сторону, левая (правая) приставляется с переносом тяжести тела на нее, возможно многократное выполнение в одну сторону, с изменением направлвения, с выполнением полуприседа, с подпружиниванием коленями внутрь – наружу;**

**3. Скачки вперед – назад-** выполняется на шагах и подскоках: правой перед, вернуться на левую ногу назад, приставить правую к левой, аналогично с другой ноги;

**4. «Тач» в сторону – шаг правой в сторону (в стойку ноги врозь), приставить правую к левой, то же с другой ноги (в другую сторону);**

**5. «Тач» вперед-назад – выставление правой ноги вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, переноса тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок;**

**6. Скользящие шаги – выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом;**

**7. «Жик» - махи вперед, в сторону, назад;**

**8. Прыжки на двух ногах – вертикальный прыжок толчком двух с приземлением на две;**

**9. Прыжки в выпадах – шагом правой (левой) вперед, прыжок толчком двумя, сменить положение ног – левую (правую) вперед и приземлиться на две ноги;**

**10. Прыжок ноги врозь, ноги вместе – 1- прыжок ноги врозь и прыжок ноги вместе; 2- пауза;**

**11. Прыжок ноги врозь, ноги скрестно – движение аналогично предыдущему, но заканчивается в скрестной стойке правая или левая впереди;**

**12. Прыжок согнув ноги – выполняется толчком двумя с приземлением в стойку ноги врозь, с некоторой «затяжкой», фиксацией позы в группировке во время фазы полёта и быстрого разведения ног перед приземлением.**

### **Силовой комплекс и упражнения на растяжку**

#### ***Упражнение 1. Отжимание***



Встаньте на колени лицом к степу, обопритесь об него руками, сделайте 12-15 отжиманий, упражнение повторите три раза.

### ***Упражнение 2. Отжимание, используя трицепсы***

Сядьте на степ, ягодицы свесьте с него, обопритесь об пол руками, ладони держите параллельно. Не следует давать усилия на ноги, работаем только с помощью мышц рук. Начните отжимания - 12-15 повторений по три подхода.

### ***Упражнения 3***

Это упражнение растягивает мышцы бедер. Встаньте лицом к скамейке, левая нога ставится на скамейку согнутая в колене, на нее переносится тяжесть тела. Попробуйте выпрямить ногу, правую при этом сгибайте и подтягивайте вверх, опускайте ее вниз. Левую ногу спустите со ступа. Поменяйте ногу. С каждой стороны повторите упражнение 3-4 раза.

### ***Упражнение 4. Выпады на степ***

Встаньте лицом к степ-платформе. Правую ногу поставьте на нее, делайте выпады на нее, при этом нога, которая остается на полу, ставится на носок, следите, чтобы колено ноги, которая стоит на степе не выходило за кончики пальцев. Делайте по 20 выпадов каждой ногой.

### ***Упражнение 5. Выпады со ступа***

Встаньте на степ. Упражнение делается как предыдущее, только выпады осуществляются ногой на пол. Повторяем по 20 раз с каждой ногой.

### ***Упражнение 6. Скручивание с сопротивлением***

Для начала необходимо отрегулировать степ. С одного узкого края нужно поставить его на третий уровень, а с противоположного на первый. Ложитесь на спину на платформу так, чтобы голова была ниже ягодиц. Ноги нужно поставить на платформу, напрягая мышцы брюшного пресса, делайте подъемы верхней части туловища 20 раз медленно, затем 10 раз быстро. Повторите 3 раза. Затем сделайте в том же режиме боковые скручивания, направляя вначале правое плечо к левому колену, а затем левой плечо к правому колену. Для каждой стороны нужно сделать три подхода по 20 быстрых и 10 медленных подъемов. Поменяйте положение, теперь подтягивайте колени к груди 20 раз быстро и 10 раз медленно, три раза.

## **Подвижные игры с использованием ступов.**

### **«Пингвины на льдине»**

Дети – «пингвины» бегают свободно по залу. Степы – «льдины» в произвольном порядке стоят на полу. Водящий ребенок – «охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. Если «пингвин» забрался на льдину, то есть встанет на степ, ловить его не разрешается.

### **«Уголки»**

Дети – мышки находятся в своих домиках – уголках (стоят на стенах). Один из играющих, оставшийся в середине, подходит к одному из них и говорит:

«Мышка, мышка,  
продай мне свой уголок»

Ребенок отказывается, водящий идет к другому. В это время мышки меняются местами, а водящий старается занять освободившееся место. Если это удается, оставшийся без уголка, занимает его место в кругу. Если водящему не удается долго занять уголок, по сигналу «кошка!», все одновременно меняются местами. Мышкам нельзя долго сидеть в своем уголке до перебежки можно договориться с тем, с кем хочешь поменяться местами.

### **«Путешествие в Москву»**

Дети сидят (стоят) на ступах по кругу, имитирующим аэродром. Ведущий произносит: «Я лечу в Москву, всех с собой возьму». Дети, оставив ступы, становятся за ведущим, который, используя основные движения (бег, ходьбу, подскоки), водит детей за собой в различных направлениях и по всевозможным траекториям. По команде «Посадка» дети и ведущий должны как можно быстрее занять свой степ. Ребенок, который остался без ступа, в последующей игре будет ведущим.

### «Бездомный заяц»

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

### «Лиса и тушканчик»

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

### «Космонавты»

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

Ждут нас быстрые ракеты  
Для прогулок по планетам,  
На какую захотим,  
На такую полетим.  
Но в игре один секрет:  
Опоздавшим места нет.

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

### «Фигуры»

Играющий ходят (бегают) по залу между степами, в центре находится водящий. По сигналу (свисток, хлопок в ладоши) все встают на степы и замирают, приняв различные позы. Водящий выбирает того, чья фигура ему понравилась больше и меняется с ним местами. Игра повторяется с другим водящим.

### «Паук и мухи»

В одном из углов зала обозначается обручем место, где живет «паук» (водящий). Остальные дети изображают мух, степы – домики мух. По сигналу играющие разбегаются по всему залу – мухи летают, жужжат. Паук в это время находится в своем домике. По сигналу «Паук!» мухи разбегаются по своим домикам и замирают. Паук выходит, смотрит. Того, кто пошевелится, паук отводит к себе в дом. Подсчитывают количество проигравших, выбирается другой водящий, и игра возобновляется.

### «Лиса и куры»

Дети изображают кур. Один из играющих – петух, другой – лиса. Куры ходят по площадке, ищут корм. Лиса внимательно следит за ними. По сигналу педагога (незаметно для всех) выходит лиса и тихонько подкрадывается к курам. Петух громко кричит «Ку-ка-ре-ку!». Куры убегают, взлетают на насест (степы). Петух должен убежать последним. Лиса ловит тех кур, которые не успели быстро подняться на насест.

### «Не оставайся на земле»

Выбирается ловишка. Дети бегают по залу. По сигналу «лови» все должны быстро подняться на степы. Ловишка ловит те, кто остался на полу. При повторении выбирается новый ловишка. Все дети участвуют в игре.

### «Перемени предмет»

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

#### **«Охотник и обезьяны»**

Выбираются «охотник», «обезьяны» стоят, сидят на степях («на пальме»). «Охотник» должен выманить «обезьян» с пальмы, для этого он под музыку выполняет любые танцевальные движения, двигаясь назад. «Обезьяны» бегут к степам, встают, садятся на них. Пойманная «обезьянка» идет в «клетку» (лежащий на полу обруч), выполняет прыжки (8-10) и вновь вступает в игру. Отмечается «охотник», показавший наиболее интересные движения и поймавший наибольшее количество детей.

#### **«Липкие пеньки»**

По залу расставлены степы («пеньки»). Дети стоят на них. Выбирается водящий, у него в руке мяч. После слов «Раз, два, три – лови!» игроки перебегают с пенька на пенек, а водящий бросает мячом в них. Если он попадает мячом в игрока находившегося на полу, то тот становится водящим. Долго стоять на пеньке нельзя – прилипнешь.

#### **«Пчелка»**

В этой игре со степами участвуют 8-9 детей («пчелки»). Количество степов – домиков на один меньше. Степы ставят по кругу. Играющие идут по внешнему кругу, проговаривая:

Только солнышко проснется –  
Пчелка кружит, пчелка вьется  
Над цветами, над рекой  
На травую луговой.  
Собирает свежий мед  
И домой его несет.

Во время произнесения текста дети имитируют движение пчелки по своему представлению. С последним словом играющие стараются занять любой домик, в котором принимают заранее оговоренную позу. Пчелка, оставшаяся без домика, обходит круг, осматривая игроков. Заметив игрока, принявшего неправильную позу, пчелка обращается к нему со словами: «Не в свой дом влетел, дружок. Это мой теремок». После этих слов хозяин сходит со степа и бежит по внешнему кругу в одну сторону, пчелка - в противоположную, тот, кто первым обежит круг занимает домик и остается в нем.

Игра продолжается.

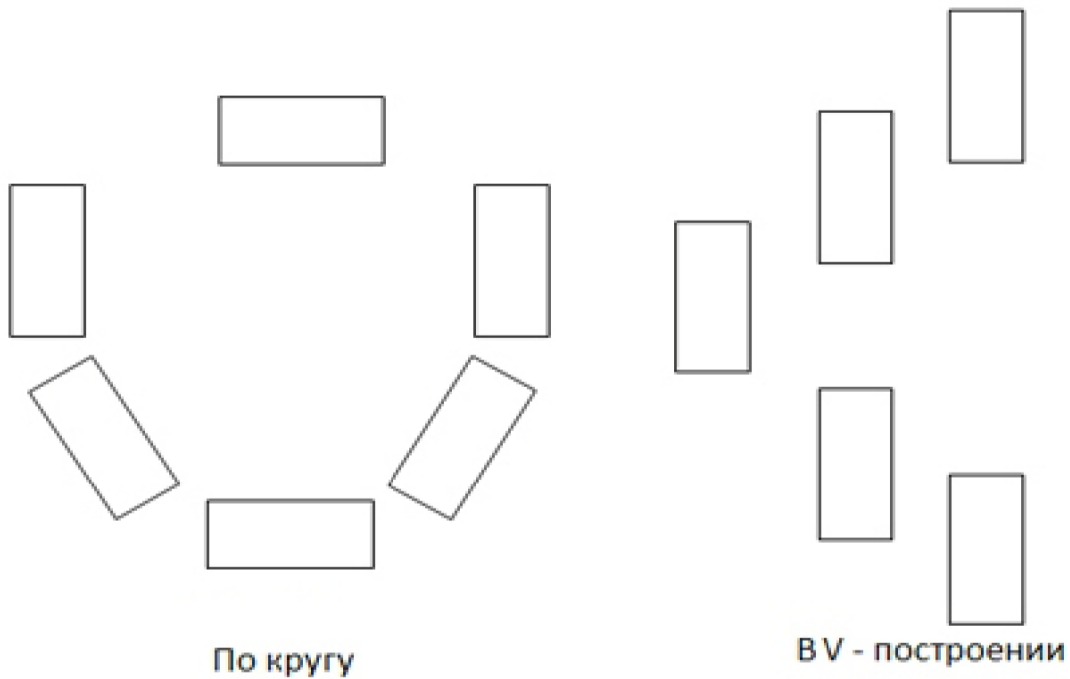
#### **«Мышка, мышка, продай мне свой уголок»**

Ребенок отказывается, водящий идет к другому ребенку. В это время мышки меняются местами, а водящий старается занять освободившееся место. Если это удастся, оставшийся без уголка, занимает его место в кругу. Если водящему не удастся долго занять уголок, по сигналу «кошка!», все одновременно меняются местами. Мышкам нельзя долго сидеть в своем уголке до перебежки можно договориться с тем, с кем хочешь поменяться местами.

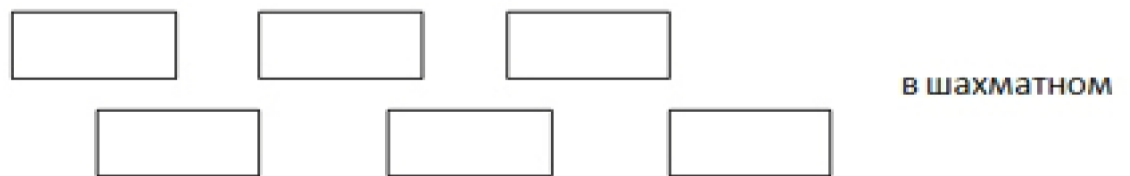
#### **«Цирковые лошадки»**

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.

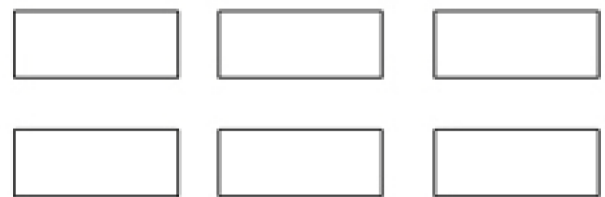
**Расположение платформ на занятиях по степ – аэробике.**



По одной



С небольшим расстоянием



**Музыкально-ритмические композиции на ступах  
«Соловей - разбойник».**

Вступление: На середину зала выбегает ребенок, покачиваясь вправо – влево, смотрит вдаль «под козырек», зовет всех детей рукой. Дети садятся на пятки за ступом.

1 куплет.

1 фраза - сидя за степом, правая рука на степ, левая рука на степ, прогнуться, встать за степом.

2 фраза – правая пятка на степ, руки в сторону, и.п.

левая пятка на степ, руки в сторону, и.п.

3 фраза - правая нога на степ, левую согнуть в колене, вынести вперед, руки к плечам «силачи», и.п.

- левая нога на степ, правую согнуть в колене, вынести вперед, руки к плечам «силачи» и.п.

4 фраза - правая нога на степ, левую выбросить вперед, руки в стороны, и.п.

- левая нога на степ, правую выбросить вперед, руки в стороны, и.п.

**Припев:** 1 раз - переход по ширине степа. Правая пятка на степ, руки за голову.

- переход по ширине степа, левая пятка на степ, руки за голову

2 раз - переход по длине степа. Правая нога на степ, левую выбрасываем вперед и.п. (степ между стоп).

- левая нога на степ, правую выбрасываем вперед, и.п. – степ между стоп.

Проигрыш: ходьба вокруг степа.

«разбойник», «богатырь»

2 куплет.

1 фраза - стоя на полу, за степом, руки на поясе. Правая пятка захлест влево, левая пятка захлест вправо.

2 фраза - правая нога на степ, левая пятка захлест, руки к плечам. Левая нога на степ, правая пятка захлест, руки к плечам.

3 фраза – стоя на степе.

«пружинка» руки перед собой

«полочка» выпрямиться

Правая нога в сторону, руки в стороны, то же с левой ногой.

4 фраза – правая нога на степе, левая нога на полу. Смена ног с поворотом туловища вправо – влево. Руки через стороны вверх.

1 – 2

**Припев:** движения припева повторяются

Заканчивают танец:

Мальчики – «богатыри»

Правая нога на степе, левая согнутая в колене выносится вперед, руки к плечам.

Девочки – «соловей - разбойник»

Правая пятка на степе, левая нога на полу, руки за голову.

### «Кадриль»

Вступление: на «пружинка» по очереди правое и левое плечо вперед, руки опущены, ладони параллельно полу.

1 куплет. и.п. стоя за степом, руки на поясе.

1 фраза – правая нога на степ на пятку, руки в стороны, и.п.

2 фраза – левая нога на степ на пятку, руки в стороны, и.п.

3-4 фраза – левая нога на степ, правая нога через степ, поставить на носок на пол, правая рука за голову, и.п.

5-6 фраза – правая нога на степ, левая нога через степ, поставить на носок на пол, левая рука за голову, и.п.

припев: поочередно

правая нога на степ,

левая нога – выброс вперед.

Левая нога на степ,

Правая нога – выброс вперед.

Руки в стороны (нога на степе)  
Руки на поясе (степ между стоп)

Вернуться в и.п. за степ.

**Проигрыш: ходьба вокруг степа с пятки**

2 куплет:

1 фраза – правая нога на степ, левая нога вперед, правая рука за голову, и.п.

2 фраза – левая нога на степ, правая нога вперед, левая рука за голову, и.п.

3-4 фраза – правая нога на степ, левая на полу, правая рука «вытираем лоб» и.п.

5-6 фраза – левая нога на степ, правая нога на полу, левая рука «вытираем лоб» и.п.

Припев: повторяется.

**Проигрыш первая часть повторяется**

2 часть: захлест правой и левой ногой поочередно.

Правая, левая рука «вытирает лоб», ходьба вокруг степа.

Правая нога на степ на пятку, руки в стороны

### «Вместе весело шагать»

Вступление. Построение в колонну, ходьба на месте.

Припев. Ходьба, останавливаются каждый у своего степа, ходьба на месте.

**1 куплет.**

1 фраза – правая нога на степ, выпад вперед левая на носок на полу. Руки в стороны. И.п.

2 фраза – левая нога на степ, выпад вперед, правая нога на носок, на полу. Руки в стороны. И.п.

3 фраза – правая нога на степ левая согнута, колено выносится вперед, руки «полочкой». И.п.

то же с левой ноги.

4 фраза – наскок на степ правой ногой, левая отведена в сторону на носок. Руки на правом колене. И.п.

то же с левой ногой.

Припев - ходьба вокруг степов с хлопками над головой.

**2 куплет.**

1 фраза – правая нога на пятку на степ, наклон к правой ноге, выпрямиться, руки над головой. Легкие наклона в стороны.

2 фраза – Левая нога на пятку на степ, наклон к левой ноге, выпрямиться, руки над головой, легкие наклоны в стороны.

3,4 фразы – повторяются, как в 1 куплете.

Припев – руки на поясе. Правая нога – поочередно пятка – носок на степ.

То же с левой ноги.

**3 куплет.**

1 фраза – правая нога на степ, левая нога в сторону. Руки через стороны вверх, хлопок.

И.п.

2 фраза – левая нога на степ, правая нога в сторону. Руки через стороны верх, хлопок.

И.п.

3,4 фразы – повторяются, как в 1 куплете.

Проигрыш – шаги вверх – вниз на степ.

Припев – шаг между стоп. Правая нога на шаг, левая нога шаг вперед. Левая нога на шаг, правая нога – шаг вперед. Закончить танец, стоя на шаге.

### «Кукла»

И.п. – сидя на шагах, левая нога согнута в колене, лежит на полу. Правая нога согнута в колене, стоит на полу. Руки сложены на колене правой ноги, голова опущена.

Проигрыш – медленно поднять голову, встать, двигаться вокруг шага, не сгибая ноги в коленях, руки перед собой. Встают в и.п. позади шага.

#### **1 куплет.**

1 фраза - левая нога на шаг, правая нога прямая отведена назад. Руки вперед – вверх.

И.п.

Правая нога на шаг, левая нога отведена назад. Руки вперед – вверх, левую ногу приставить к правой ноге на шаг.

2 фраза - «пружинки» на шаге, ладони соединены на уровне лица, голову наклонить вперед.

3 фраза – поворот вправо, руки вправо, левая нога на пол, вернуть на шаг.

4 фраза поворот влево, руки влево, правая нога на пол, вернуть на шаг.

Припев (1 раз) – левая нога на шаге, на пятке. Правая нога справа от шага, руки влево, переход по длине шага на левую сторону. Правую ногу на пятку на шаг, руки вправо.

2 раз – ходьба вокруг шага с пятки не сгибая ноги в коленях, вытянуть руки перед собой, поочередно слегка поднимая и опуская их.

#### **2 куплет.**

1 фраза – встать на шаг, ноги шире плеч, руки в стороны.

2 фраза – тянуться руками, вправо – влево, ноги выпады вправо – влево.

3 фраза – правая нога шаг вперед со шага, потянуться руками вперед – вверх, вернуться на шаг.

4 фраза – левая нога, шаг вперед со шага, потянуться руками вперед – вверх, вернуться на шаг.

Припев – повторяется.

#### **3 куплет.**

1 фраза – правая нога на шаг, левая нога, согнутая в колене, выносится вперед. Правой рукой коснуться колена левой ноги.

2 фраза – левая нога на шаг, правая нога, согнутая в колене, выносится вперед.левой рукой коснуться колена правой ноги.

3 фраза – стоя на шаге, ноги шире плеч, руки в стороны. Наклон вправо, левую ногу оторвать от шага. Вернуться на шаг, плечи вверх, опустить.

4 фраза – стоя на шаге, ноги шире плеч, руки в стороны. Наклон влево, правую ногу оторвать от шага, вернуться на шаг, плечи вверх. Опустить.

Припев – повторение.

Проигрыш – кружение на месте вправо – влево, наклон к правой – левой ноге.

Последний проигрыш – обойти шаг, сесть на него, принять и.п. как в начале танца.