

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида  
«Ручеёк»

ПРИНЯТО:

Педагогический совет  
протокол № 2  
от «30» 03 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МКДОУ «Ручеёк»  
О.В.Ботяновская  
приказ № 01-21-025/2  
от «04» 04 2018 г.



**Дополнительная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной  
направленности «Степ-аэробика»**

**Возраст обучающихся: 6-7 лет**

**Срок реализации: 1 год**

**Составители:**

О.В. Ботяновская, заведующий  
В.А. Миронова, заместитель заведующего  
Е.В. Кочеткова, инструктор по физической культуре

город Бородино  
2018 год

**Используемые сокращения:**

**Программа** – дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Степ-аэробика».

**ДОУ** – Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида «Ручеек».

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

<b>И. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.</b>	
1.1. Направленность Программы.	3
1.2. Актуальность Программы.	4
1.3. Новизна Программы.	6
1.4. Педагогическая целесообразность Программы.	6
1.5. Цели и задачи Программы.	6
1.6. Отличительные особенности Программы.	7
1.7. Возрастные и индивидуальные особенности детей 6-7 лет.	8
1.8. Формы организации образовательной деятельности спортивной секции.	9
1.9. Ожидаемые результаты и формы их проверки.	9
<b>II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.</b>	
2.1. Учебно-тематический план.	11
2.2. Структура и содержание деятельности занятия.	12
2.3. Особенности методики проведения занятия.	15
2.4. Техника безопасности во время выполнения упражнений на степах.	16
<b>III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.</b>	
3.1. Расписание и продолжительность занятий.	16
3.2. Материально-техническое обеспечение Программы.	17
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ.</b> Содержание комплексов занятий.	18

**I. Пояснительная записка.**

Программа является нормативно-управленческим документом ДОУ. Она самостоятельно разрабатывается и утверждается организацией. Регламентирует деятельность инструктора по физической культуре по дополнительному образованию воспитанников ДОУ. Нормативно-правовую базу разработки Программы составляют:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 № 06-1844);
- Основная образовательная программа дошкольного образования МКДОУ «Ручеек»;
- Устав МКДОУ «Ручеек».

Содержание Программы и сроки обучения по ней определяются основной образовательной программой дошкольного образования МКДОУ «Ручеек», разработанной и утвержденной ДОУ.

Программу ежегодно обновляют с учётом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

### **1.1. Направленность Программы.**

Данная Программа имеет физкультурно-спортивное направление, характеризует систему дополнительного образования, направленного на удовлетворение индивидуальных потребностей детей старшего дошкольного возраста в физическом совершенствовании, формировании культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья.

Программа показывает как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей старшего дошкольного возраста инструктор по физической культуре создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

В условиях дошкольного образования и с учетом его специфики данная система (модель) представляет собой оптимальные психолого-педагогические условия, обеспечивающие становление общечеловеческих ценностей, базиса личностной культуры, социальную успешность ребенка дошкольного возраста.

Составляющими этих условий являются:

- содержательные условия;
- организационные условия;
- технологические условия (принципы, методы, приемы);
- материально-технические условия (развивающая среда);
- социо-культурные условия (взаимодействие с родителями, социальными партнерами различных социокультурных институтов);
- контрольно-диагностические условия.

#### Принципы и подходы к формированию Программы.

- Принцип последовательности и систематичности. Последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

- Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей. При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального подхода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребёнка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребёнка. Очень важно соблюдать баланс: так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными.

- Принцип оздоровительной направленности, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

- Принцип развивающего эффекта. Этот принцип требует соблюдения повторяемости и постепенности педагогических воздействий (многократное выполнение нагрузки как в рамках одного занятия, так и системы занятий; постепенное наращивание развивающе-тренирующих воздействий – планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма).

### **1.2. Актуальность Программы.**

В настоящее время проблема оздоровления детей дошкольного возраста занимает центральное место в современном обществе. Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. Детский сад – это первая ступень общей системы образования, главной целью которой, является всестороннее развитие ребенка.

От того, как организовано воспитание и обучение ребёнка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

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

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

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

Здоровье ребёнка зависит от ряда факторов – биологических, экологических, социальных, гигиенических, демографических, климатических условий, а именно:

- наследственность;
- неблагоприятная экологическая обстановка;
- электронно-лучевое и «металло-звуковое» облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов, постоянно звучащая музыка);
- образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья),
- а также от характера педагогических воздействий.

В многоаспектном выражении нормальное психофизическое развитие старшего дошкольника и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для дошкольника является естественной. Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на занятии по физической культуре может дать волю энергии заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться.

При проведении диагностики физического развития в нашем саду были выявлены дети с нарушением осанки, плоскостопием, слабой мышечной системой. Поэтому возникает настоятельная необходимость совершенствования двигательного режима ДОУ путем применения нетрадиционных средств физического воспитания. Все это заставляет педагогов быть в постоянном поиске новых современных технологий по сохранению и укреплению здоровья дошкольников.

Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности степ-аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости. Степ-аэробика используется для профилактики заболеваний, которые вызваны гиподинамией, т.е.

недостатком движений. Она развивает подвижность в суставах. Формирует свод стопы. Тренирует равновесие.

Упражнения на степ-платформах формируют у дошкольников осанку, укрепляют и развивают сердечно-сосудистую, дыхательную и костно-мышечную системы.

Степ-аэробика популярна во всем мире. Этот вид спорта известен более 10 лет, хотя в России о нем узнали совсем недавно. «Step» в переводе с английского языка буквально означает «шаг». Степ-аэробика - это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ платформе, высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Однако в Образовательной организации высота степ платформы постоянна.

Степ – это ступенька высотой не более 8 см, шириной 25 см, длиной 40 см. Снаряд очень полезен в работе с детьми. Занятия степ-аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение.

Разработанная программа позволит добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, а так же несет профилактический характер.

### **1.3. Новизна Программы.**

Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ-аэробике, а также логоритмические упражнения. Оптимальное сочетание которых, в ходе занятий позволит решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь.

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

### **1.4. Педагогическая целесообразность Программы.**

Педагогическая целесообразность объясняется тем, что предлагаемые в Программе игры и упражнения оптимизируют процесс формирования правильной осанки и укрепление сводов стопы, развитие двигательных способностей, достижение определенного уровня морфофункциональной зрелости, физической работоспособности, что, в свою очередь, оказывает влияние на формирование предпосылок к учебной деятельности детей старшего дошкольного возраста.

### **1.5. Цели и задачи Программы.**

**Цель:** развитие личности детей старшего дошкольного возраста, повышение уровня их физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни через занятия степ-аэробикой на основе индивидуального подхода с учетом возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей детей.

#### **Задачи:**

##### **1. Оздоровительные:**

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

- укрепление опорно-двигательного аппарата детей;
- профилактика плоскостопия;
- развивать и совершенствовать функции органов дыхания, сердечно-сосудистой, нервной системы.

## **2. Образовательные:**

- обеспечить воспитанников знаниями о влиянии занятий на организм, понятия здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма;
- обучать детей базовым шагам в степ-аэробике;
- расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями;
- обогащать двигательный опыт детей.

## **3. Развивающие:**

- гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту;
- содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- развивать чувство ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
- развивать умение ориентироваться в пространстве.

## **4. Воспитательные:**

- воспитывать выносливость, активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость;
- формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка;
- воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи.

### **1.6. Отличительные особенности Программы.**

Степ-аэробика отличается комплексом упражнений, рассчитанным для данной возрастной категории. 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.

Занятия рассчитаны на воспитанников, не имеющих медицинские и иные противопоказания к двигательной активности.

### **1.7. Возрастные и индивидуальные особенности детей 6–7 лет.**

Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста 6-7 лет. Возраст 6-7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7-10 см.

На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц - 200,0 г, а роста - 0,5см. Каждый возрастной этап характерен, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола.

Вместе с тем, имеются индивидуальные различия в этих показателях, а также различия их у мальчиков и девочек. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков. Антропометрические признаки (масса тела, рост, окружность грудной клетки, ширина таза, длина туловища и конечностей) в разной степени взаимосвязаны, и это влияет на физическую подготовленность детей.

Позвоночный столб ребенка шести-семи лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например, при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа.

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

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

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

Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. Средняя частота пульса к шести-семи годам составляет 92-95 ударов в минуту.

Жизненная емкость легких у ребенка шести лет в среднем – 1100-1200 см<sup>3</sup>, но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту - в среднем 25.

У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности».

#### **Принципы формирования групп.**

При показе упражнений степ-аэробики на родительском собрании по оздоровительной работе ДООУ родители (законные представители) заинтересовались этим направлением. Это послужило толчком для разработки Программы. Кроме этого, было проведено анкетирование родителей (законных представителей) по вопросам организации

кружков в ДОУ, которое выявило потребность родителей в укреплении здоровья детей через степ-аэробику (42%).

Ежегодно по заявлению родителей (законных представителей) формируется группа воспитанников для занятий на секции «Степ-аэробика». Так же при формировании группы берутся во внимание результаты мониторинга физического развития детей. Из общего количества выделяется группа дошкольников с такими проблемами, как нарушение осанки, плоскостопие, дети с гипподинамией и гиперактивные дети. Родителям (законным представителям) этих детей в первую очередь предлагается записаться в спортивную секцию «Степ-аэробика».

### **1.8. Формы организации образовательной деятельности спортивной секции.**

Основной формой организации деятельности является групповое занятие (8 детей). Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используется различная работа с воспитанниками: тематическая, индивидуальная, круговая тренировка, подвижные игры, сюрпризные моменты, интегрированная деятельность.

В процессе реализации Программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников - это показательные выступления.

#### *Типы занятий:*

а) обучающее - дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога – создать представление о них.

б) закрепляющее - таких занятий должно быть 2 и более; на 1-ом из них дети повторяют и закрепляют знакомый материал, задача педагога на этом этапе сформировать у детей навык выполнения упражнений, на 2-ом и последующих занятиях - происходит последующее совершенствование умений детей, а задача педагога - довести до автоматизма выполнение задания.

в) комбинированное - повторение и совершенствование ранее изученных движений и ознакомление с новыми.

г) итоговое - проводится 1 раз в квартал. Это занятие может обобщать материал, разученный за определенный период и быть представлено вниманию родителей занимающихся детей как показательное. Может быть диагностическим - на нем определяется уровень физической подготовленности, достигнутый воспитанниками за пройденный этап.

### **1.9. Ожидаемые результаты и формы их проверки.**

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

- рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников;
- сформированность навыков правильной осанки;
- сформированность правильного речевого дыхания;
- развитость 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;

- выработке четких координированных движений во взаимосвязи с речью;
- сформированности эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- воспитанию чувства уверенности в себе.

Уровень знаний детей выявляется на основе мониторинга, который проводится 2 раза в год (в сентябре и мае). В проведении мониторинга участвует инструктор по физической культуре и дети. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком Программы и влияние образовательного процесса на развитие ребенка.

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

Анализ сводной карты развития позволяет оценить эффективность Программы.

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы.

#### **Диагностические методики.**

##### **I. Равновесие.**

###### 1. Упражнение «Фламинго».

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

###### 2. Упражнение «Ровная дорожка».

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.

Пол	6 лет	7 лет
мальчики	12,1-25,0	15,1-30,2
девочки	10,7-23,7	13,8-30,0

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

##### **II. Гибкость.**

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

Пол	высокий	средний	низкий
Мальчики	6см	3-5см	3 и меньше
Девочки	8см	4см	4 и меньше

##### **III. Чувство ритма.**

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

*Высокий* – соответствие движений ритму музыки, слышит смену музыкального ритма.

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

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

##### **IV. Знание базовых шагов.**

*Высокий* – свободно воспроизводит базовые шаги.

*Средний* – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

*Низкий* – затрудняется в выполнении базовых шагов.

**Формы подведения итогов реализации Программы:**

- диагностические данные;
- открытые итоговые мероприятия (досуги, праздники);
- анкетирование;
- фотоотчеты.

**II. Содержательный раздел.**

Содержание Программы основывается на положениях культурно-исторической теории Л.С.Выготского и отечественной научной психолого-педагогической школы о закономерностях развития ребенка в дошкольном возрасте и обеспечивает в целом:

- сохранение и укрепление здоровья воспитанников;
- развитие позитивного эмоционально-ценностного отношения к окружающей среде, практической и духовной деятельности человека;
- развитие потребности в реализации собственных творческих способностей.

**2.1. Учебно-тематический план.**

На занятиях спортивной секции по Программе двигательная деятельность детей старшего дошкольного возраста организовывается с учетом их возрастных и психофизиологических особенностей. Первая неделя сентября и первая неделя мая отводятся под мониторинг развития детей.

Месяц	Задачи	Методы	Часы
Сентябрь	1.Проведение мониторинга. 2.Познакомить со степ-платформой. 3.Разучивание аэробных шагов (вистеп, открытый шаг, страдел, шоссе-подскок отбив ногоу, без степов). 4.Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 5.Развивать равновесие, выносливость. 6.Развивать ориентировку в пространстве. 7. Разучить комплекс №1 на степ–платформах.	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа	30 мин. (2 часа)
Октябрь	1.Совершенствовать комплекс №1. 2.Учить правильному выполнению степ шагов на степах (подъём, 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.	Показ, объяснение, похвала, поощрение	30 мин. (2 часа)

Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Разучить комплекс №2 на степ – платформах.</li> <li>2.Закреплять разученные упражнения с добавлением рук.</li> <li>4.Разучивание новых шагов.</li> <li>5.Развивать выносливость, равновесие, гибкость.</li> <li>6.Укреплять дыхательную систему.</li> <li>7.Развивать уверенность в себе.</li> </ol>	Показ, объяснение, похвала, поощрение	30 мин. (2 часа)
Декабрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Совершенствовать комплекс №2 на степ–платформах.</li> <li>2.Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук.</li> <li>3.Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.</li> <li>4.Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке</li> <li>5.Развивать умения твердо стоять на степе.</li> </ol>	Показ, объяснение, похвала, поощрение	30 мин. (2 часа)
Январь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Разучить комплекс №3 на степ – платформах.</li> <li>2.Закреплять ранее изученные шаги.</li> <li>3.Разучить новый шаг.</li> <li>4.Развивать выносливость, гибкость.</li> <li>5.Развитие правильной осанки.</li> </ol>	Показ, объяснение, похвала, поощрение	30 мин. (1 час)
Февраль	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Совершенствовать комплекс №3 на степ–платформах.</li> <li>2.Продолжать закреплять степ шаги.</li> <li>3.Учить реагировать на визуальные контакты.</li> <li>4.Совершенствовать точность движений.</li> <li>5.Развивать быстроту.</li> <li>6.Комплекс№3 с гантелями.</li> </ol>	Показ, объяснение, похвала, поощрение	30 мин. (2 часа)
Март	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Разучить комплекс №4.</li> <li>2.Поддерживать интерес заниматься аэробикой.</li> <li>3.Совершенствовать разученные шаги.</li> <li>4.Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног.</li> <li>5.Воспитывать любовь к физкультуре.</li> <li>6.Развивать ориентировку в пространстве.</li> <li>7.Разучивание связок из нескольких шагов.</li> </ol>	Показ, объяснение, похвала, поощрение	30 мин. (2 часа)
Апрель	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Совершенствовать комплекс №4.</li> <li>2.Разучивание прыжков.</li> <li>3.Упражнять в сочетании элементов.</li> <li>4.Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов.</li> <li>5.Продолжать развивать мышечную силу ног.</li> </ol>	Показ, объяснение, похвала, поощрение	30 мин. (2 часа)
Май	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мониторинг.</li> <li>2. Повторение комплексов.</li> <li>3.Закреплять разученное.</li> <li>4.Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту.</li> <li>5.Развивать умение действовать в общем темпе.</li> </ol>	Показ, объяснение, похвала, поощрение	30 мин. (2 часа)

## 2.2. Структура и содержание деятельности занятия.

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения

оптимального результата на занятиях используются различные виды деятельности с воспитанниками:

- вводное занятие;
- тематическое;
- индивидуальное;
- круговая тренировка;
- подвижные игры;
- логоритмика;
- интегрированная деятельность;
- сюрпризные моменты;
- показательные выступления;
- занятие-игра.

В занятии выделяются 3 части: вводная, основная, заключительная.

<b>Части занятия/содержание деятельности</b>	<b>Длительность</b>	<b>Количество упражнений</b>	<b>Преимущественная направленность упражнений</b>
<b>1. Вводная:</b> Строевые упражнения; игроритмика	4 мин.	6-8 упр.	На осанку, типы ходьбы, движения рук, хлопки в такт.
<b>2. Основная:</b> Танцевальные шаги Танцевальный этюд	8 мин. 10 мин.	9 упр. 8 упр.	Для мышц шеи, плечевого пояса, туловища, ног, для развития гибкости, ритма, такта.
<b>3. Заключительная:</b> Самомассаж Дыхательные упражнения Релаксация Подвижная игра, динамическая пауза.	2 мин. 1 мин. 1 мин. 4-5 мин.	2 упр. 2 упр.	Массаж рук, дыхательная гимнастика, расслабление под успокаивающую музыку.

Цель вводной части - 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 вводной части 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, производимых 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.

После разминки следует *аэробная часть*, 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;
- 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 воспитанников.

Все это способствует увеличению возможности кардиореспираторной системы переносить кислород к мышцам, переходу в процессе разминки к аэробному механизму энергообеспечения организма. Продолжительность основной части - 18-20 минут.

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

После этого следует поблагодарить детей за занятие.

#### ***Характеристика содержания деятельности на занятии.***

**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 «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.

Большое значение имеет подбор музыки к упражнениям. Она служит одновременно мотивирующим фактором, направляет ход тренировки и диктует скорость движений.

#### **Правила подбора музыкального сопровождения:**

- наличие четкого ударного ритма;

- чередование медленного и быстрого темпа.

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.

### **2.3. Особенности методики проведения занятий.**

Разработанная Программа предусматривает изучение учебного 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. 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.

Отсутствие оздоровляющего эффекта при занятиях физическими упражнениями чаще всего связано с ошибками в методике этих занятий и наиболее распространенной из них является или недостаточная, или чрезмерная доза физической нагрузки. Нагрузка должна быть оптимальной. Это положение можно выделить в качестве основного принципа оздоровительной направленности занятий физическими упражнениями.

Отклонения от методических норм проведения занятий оздоровительной аэробикой ведут к нарушению восприятия упражнений, расплывчивости содержания занятий. Чтобы избежать ошибок в обучении, необходимо проводить учебно-тренировочный процесс по определенной методике.

**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.**

1) Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.)

2) 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.

### **Содержание комплексов занятий (см ПРИЛОЖЕНИЕ к Программе).**

#### **2.4. Техника безопасности во время выполнения упражнений степ–аэробики.**

Организуя степ – тренировку, нельзя забывать о технике безопасности:

- 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 - платформы всегда использовать безопасный метод подъема;

- стоя лицом к степ - платформе, подниматься, работая ногами, но не спиной;

- держать степ-платформу близко к телу при ее переносе.

#### **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 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.

### **III. Организационный раздел.**

#### **3.1. Расписание и продолжительность занятий.**

Программа рассчитана на один год для детей 6-7 лет, реализуется через спортивную секцию в форме занятий. Занятие проводится в физкультурном зале 1 раз в неделю. Общий объем 36 занятий в год. Работа ведется с сентября по май включительно. Дополнительная образовательная деятельность с детьми 6-7 лет осуществляется во второй половине дня после дневного сна. Продолжительность занятия – 30 минут.

Наименование секции	Наполняемость группы/возраст учащихся	Режим работы		Место/площадь
		День недели	Время занятий	
«Степ-аэробика»	8 чел./ 6-7 лет	Вторник	15.20-15.50	Физкультурный зал/ 60,2 кв.м

### 3.2. Материально–техническое обеспечение Программы.

В ДОУ создана материально-техническая база для проведения занятий степ-аэробики. Материально-техническое оснащение и оборудование, пространственная организация среды физкультурного зала соответствуют требованиям техники безопасности, санитарно-гигиеническим нормам.

Наличие помещений, используемых для организации дополнительной образовательной деятельности	Физкультурный зал -1 Туалетные комнаты (в группах) - 3
Наличие современных технических средств	Проектор – 1 шт., экран – 1 шт., музыкальный центр – 1 шт.; цифровой фотоаппарат – 1 шт.
Наличие компьютерной техники, локальной сети, выхода в интернет и т.д.	Ноутбук – 1 шт., принтер – 1 шт., сканер – 1 шт. Выход в Интернет.

#### *Сведения об обеспеченности образовательного процесса в физкультурном зале.*

<u><b>Степ-аэробика</b></u>	<p><b>Оснащение физкультурного зала.</b> Музыкальный центр LG3365QElektronik– 1 шт. Лампа Чижевского – 1 шт. Степ–платформы – 8 шт. Резиновые коврики под степ-платформы – 8 шт. Мячи малого размера – 20 шт. Гантели - 20 шт. Ленты разного цвета – 60 шт. Массажные коврики – 10 шт.</p> <p><b>Фонотека:</b> Музыка для занятий степ-аэробикой, релакс-композиции для силовой гимнастики и пр.</p> <p><b>Наглядный материал:</b> Иллюстрации видов спорта и степ-шагов Игровые атрибуты, Альбомы со стихами и загадками.</p>
-----------------------------	--

#### **Обеспеченность методическими материалами, средствами обучения и воспитания.**

Основная методическая литература.
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бардышева Т.Ю. Здравствуй пальчик. Расскажи стихи руками. – М.: Карапуз, 2011.</li> <li>2. Барабаш Т.Л. Речедвигательная гимнастика «Шаг к слову» с использованием степов//Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения. – 2012. № 4.</li> <li>3. Белова Т.А. Использование степ-платформы в оздоровительной работе с детьми// Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения. – 2009. №7.</li> <li>4. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. - М.: Владос,1999.</li> <li>5. Павлова М.А. Лысогорская М.В. Здоровьесберегающая система ДОУ. Модели программ. Рекомендации. Разработки занятий. – Волгоград: Учитель, 2009.</li> </ol>

6. Картушина М.Ю. Логоритмические занятия в детском саду. - М.: Сфера, 2004.
7. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников//Дошкольное образование. – 2007. № 12.
8. Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. Лечебно профилактический танец «Фитнес - данс». - СПб.: Детство-Пресс, 2007.
9. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
10. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. - М.: Мозаика-Синтез, 2000.
11. Шабоха Е.Г., Соколов Г.Я., Кислухина И.И., Трушкова М.П. Оздоровительная аэробика для школьников: Методические рекомендации. - Омск: СибГАФК, 1998.

Обеспеченность учебными материалами, наглядными пособиями, игровыми модулями необходимая и достаточная.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ**

к дополнительной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности  
«Степ-аэробика»

### **ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ КОМПЛЕКСОВ ЗАНЯТИЙ.**

#### **Комплекс № 1.**

На полу в шахматном порядке разложены ступы.

#### **Вводная часть (игроритмика, строевые упражнения).**

*Логоритмическое упражнение.*

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

2. Ходьба на ступе.

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

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

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

#### **Основная часть (танцевальные шаги, дыхательная гимнастика).**

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

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

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

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

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

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

7. Бег на месте на полу.

8. Лёгкий бег на степе.

9. Бег вокруг степа.

10. Бег врассыпную.

11. Обычная ходьба на степе.

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

13. Шаг в сторону со степа – на степ.

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

Ходьба в сторону со степа на степ.

15. «Крест». Шаг со степа - вперёд; со степа – назад; со степа – вправо; со степа – влево; руки на поясе.

16. То же, выполняя танцевальные движения руками.

*Упражнение на дыхание.*

Обычная ходьба на степе.

17. Шаг со степа на степ, руки вверх, к плечам.

18. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.

19. Ходьба врассыпную с хлопками над головой.

20. Шаг на степ, со степа.

21. Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.

22. Мах прямой ногой вверх – вперёд (по 8 раз).

23. Ходьба змейкой вокруг степов (2-3 раза).

24. Мах прямой ногой вверх – вперёд, руки на поясе (по 8 раз).

25. Бег змейкой вокруг степов.

**Заключительная часть (самомассаж, дыхательная гимнастика, релаксация, подвижная игра).**

*Подвижная игра «Цирковые лошадки».*

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

Дети убирают степы в определённое место и садятся по кругу.

*Упражнения на расслабление и дыхание.*

## **Комплекс № 2.**

Степы расположены в хаотичном порядке.

**Вводная часть (игроритмика, строевые упражнения).**

*Логоритмическое упражнение.*

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

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

3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперёд – назад с хлопками спереди и сзади.

4. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону).

5. «Крест». (Повторить 2 раза).

**Основная часть (танцевальные шаги, дыхательная гимнастика).**

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

2. Шаг со степа в сторону, чередуется с приседанием, поднимая руки вперёд.

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

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

5. Ходьба в рассыпную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения. (Повторить 2 раза).

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

И.п. – то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п.

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

8. Ходьба на степе, бодро работая руками.

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

10. Кружение на степе, руки в стороны, в одну и другую сторону.

11. Кружение с закрытыми глазами.

12. Шаг на степ – со степа.

13. Бег в рассыпную с выполнением заданий для рук.

Повторить №1.

14. Лёгкий бег на степе чередуется с ходьбой 2 раза.

15. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в и.п.

16. Шаг на степ – со степа.

Повторить №18 в другую сторону.

17. Ходьба на степе.

**Заключительная часть (самомассаж, дыхательная гимнастика, релаксация, подвижная игра).**

*Дыхательные упражнения.*

*Подвижная игра «Физкульт – ура!».*

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

«Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим,

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Физкульт – ура!»

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

### **Комплекс № 3.**

Степ – платформы расположены в три ряда.

#### **Вводная часть (игроритмика, строевые упражнения).**

##### **1-й музыкальный отрезок.**

*Логоритмическое упражнение.*

1. Наклон головы вправо – влево.
2. Поднимание плеч вверх – вниз.
3. Ходьба обычная на месте на степе.
4. Приставной шаг вперёд со степа на пол и обратно на степ.
5. Приставной шаг назад.
6. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в и.п.
7. Приставной шаг вперёд – назад; вправо – влево.
8. Ногу назад; за степ, руки вверх, вернуться в и.п.
9. Выпад ногой вперёд, руки в стороны.

#### **Основная часть (танцевальные шаги, дыхательная гимнастика).**

##### **2-й музыкальный отрезок.**

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

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

3. То же вправо – влево от степ – платформы. Назад от степ – платформы.

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

5. Полукруг. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степ – платформы; вернуться в и.п.

6. Приставной шаг на степ с полуприседанием (упражнение повторить 2 раза).

7. Поворот вправо (влево), ногу назад за степ, руки в стороны; вернуться в и.п.

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

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

10. Выпады ногой вправо; влево; назад, стоя на степ – платформе.

«Покачивания».

Беговые упражнения.

Полуприседания с круговыми движениями руками.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

11. Кружение на степ – доске в правую и левую стороны вокруг себя, руки в стороны.

12. Ходьба вокруг степ – платформы на полусогнутых ногах, руки на поясе.

13. Ногу вперёд, за степ, руки резко в стороны; вернуться в и.п.

Ходьба обычная на месте.

14. Шаг вперёд; шаг назад; ноги ставить широко.

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

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

17. И.п. то же; четыре шага вперёд – назад.

**Заключительная часть (самомассаж, дыхательная гимнастика, релаксация, подвижная игра).**

*Самомассаж.*

*Упражнение на восстановление дыхания.*

**Комплекс № 4 (с мячами малого диаметра).**

**Вводная часть (игроритмика, строевые упражнения).**

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

*Логоритмическое упражнение.*

**Основная часть (танцевальные шаги, дыхательная гимнастика).**

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

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

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

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

5. И.п.: о.с. выполняется то же движение вправо (влево) от ступа.

6. И.п.: о.с. То же назад от ступа.

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

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

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

10. И.п.: о.с. на степе. Выпад правой (левой) ногой вперёд за степ – доску, руки вперёд, мяч переложить; вернуться в и.п.

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

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

13. Бег на месте, на степ доске.

14. И.п.: о.с. на степе, руки вверху над головой, мяч зажат между ладонями. Кружиться на носках вокруг себя, одновременно ладонями «растирать» мяч.

Бег вокруг степ – платформы в правую и левую сторону.

Повторить упр. №14

15. И.п.: о.с. на степе. Бросание мяча вверх и ловля его после хлопка.

То же, сидя на степ – платформе, ноги в стороны.

16. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Перебрасывать мяч из рук в руку, переминаясь с ноги на ногу.

17. И.п.: о.с. на степ – платформе, мяч в правой руке. Прыжком за степ в разные стороны; мяч переложить в другую руку; прыжком вернуться в и.п.

Ходьба на степе, «растирая» мяч в ладонях.

18. Ходьба на месте, на степ – платформе.

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

20. Перестроение в три звена к степ-платформам. Взять степы.

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

22. Ходьба на месте на степ – платформе.

23. Шаг назад – вперёд.

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

**Заключительная часть (самомассаж, дыхательная гимнастика, релаксация, подвижная игра).**

Музыка для релаксации.

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