Утверждаю»
Заведующая МБДОУ
«Детский сад
комбинированного вида
№10 «Рябинушка»
Менделеевского
муниципального района
Республики Татарстан
_____Э.Ф. Абрамова

«Принято»
на педагогическом совете
МБДОУ «Детский сад
комбинированного вида
№10 «Рябинушка»
Менделеевского
муниципального района
Республики Татарстан
протокол №1 от28.08. 2025 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 72905EBA2245033A883579C688521877
Владелец: Абрамова Эльвира Фаритовна
Действителен: с 23.10.2024 по 16.01.2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«СТЕП – АЭРОБИКА»

для детей дошкольного возраста (5-7 лет)
Срок реализации: 2 год

Программу разработала:
Степанова Наталья Сергеевна
инструктор по физической культуре

Менделеевск, 2025 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ
1.1. Пояснительная записка
1.2. Принципы реализации Программы
1.3. Ожидаемый результат

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ
2.1 Возрастные и индивидуальные особенности детей в 4-6 лет
2.2. Структура занятия
2.3 Распределение учебного времени
2.4. Перспективный план образовательной деятельности

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ
3.1. Материально-техническое обеспечение
3.2. Методическое обеспечение

1.Целевой раздел

1.1.Пояснительная записка

Проблема детского здоровья и его сохранения в настоящее время стоит под острым углом. Научные исследования утверждают о том, что дети в основном испытывают «двигательный дефицит». Наши дети в основном сидят за телевизором или за гаджетами. В детский сад в основном родители возят детей на автомобиле. Гулять с детьми всем некогда! В итоге снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие, искривление позвоночника, задержку возрастного развития, быстроты, ловкости, выносливости, координации движений.

Мы, педагоги, все чаще встречаем часто болеющих детей, с ослабленным здоровьем. Все это заставляет педагогов быть в постоянном поиске новых современных технологий по сохранению и укреплению здоровья дошкольников. На мой взгляд, одним из эффективных и интересных для детей методом является степ - аэробика, так как занятия на степ - платформах формируют у дошкольников правильную осанку, укрепляют и развивают сердечно – сосудистую, дыхательную и костно – мышечную системы. Область применения степа довольно широка – это и индивидуальная работа, и самостоятельная двигательная деятельность, и занятия по физической культуре. А также, я уверена, что правильно подобранное музыкальное сопровождение занятий очень благотворно влияет на психоэмоциональное состояние ребенка.

Аэробика — это комплекс физических упражнений. Для достижения эффекта продолжительность выполнения этих упражнений должна составлять не менее 20—30 минут. Занятия аэробикой доставляют малышам огромное удовольствие. Для того, чтобы сделать их еще более интересными и увлекательным придумали простое физкультурное оборудование — степ — платформу.

Степ - платформа — это ступенька шириной 25 см, длиной 40 см, высотой не более 8 см.

Детям на занятиях разрешается выплескивать свои эмоции, раскрыть свой творческий потенциал.

Положительные моменты степ — аэробики:

- Огромный интерес детей к занятиям степ-аэробикой на протяжении всего курса занятий.
- Формирование устойчивого равновесия, занимаясь на уменьшенной площади опоры.
- Развитие уверенности в себе, в своих действиях, ориентировки в пространстве, общей выносливости, точности движений.
- Воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и других.

- Повышение выносливости, сопротивляемости организма к заболеваниям. Но самое главное достоинство степ - аэробики — ее оздоровительный эффект детского организма.
- Развитие психофизических качеств ребенка.

Целостный комплекс движений на степ доске, совмещенные с танцевальными этюдами, дают возможность координировать, сочетать работу всех групп мышц организма, развивают координационные способности у детей, вырабатывают точность движений, ритмичность, ловкость, умение правильно распределять силы. Занятия степ - аэробикой способствуют развитию чувства ритма, позволяют 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 упражнениями и релаксацией. Применение разнообразных форм, средств, методов физического воспитания имеют единую целевую направленность – это развитие координационных способностей дошкольников.

В степ — аэробике выделяются следующие виды движений.

– в зависимости от ведущей ноги:

• Single Leg - элементы, выполняемые с одной и той же ноги на 4 счета;

• Alternating Leg – движения на 4 счета, при которых происходит смена ноги.

– в зависимости от направления вертикального перемещения– вверх или вниз:

• Up Step (шаги вверх) – движения, начинающиеся на полу и выполняющиеся на платформу;

• Down Step (шаги вниз) – движения, выполняемые с платформы на пол;

Наличие или отсутствие вращательного момента вокруг продольной оси позволяет разделять элементы на следующие два вида:

• переместительные - без поворота;

• вращательные - с поворотом.

Наличие или отсутствие опорной базы позволяет классифицировать движения на шаги, подскоки и скачки.

Цель: Формирование положительной потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании через степ - аэробику у детей дошкольного возраста.

Задачи:

1. Укреплять и развивать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку.
2. Развивать физические качества (гибкость, выносливость), координационные и скоростно - силовые способности.
3. Развивать чувство ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

4. Раскрывать творческие способности.
5.Предупреждать плоскостопие.
6.Укреплять мышц стопы и голени.
7.Воспитать смелость, доброжелательность, выдержку.
8.Развивать психофизические качества.
9.Поднять самооценку ребенка.
10.Формировать навыки владения предметами: степ — платформами, мячами, ленточками.

1.2 <u>Принципы реализации программы:</u>

- **Систематичности и последовательности**.
- Соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях обеспечивает полноценное физическое совершенство.
- **Оздоровительной направленности**. Учет физиологических особенностей детей, возраста, их физическую подготовку и обеспечение рациональной двигательной нагрузкой при проведении занятий.
- **Доступности и индивидуализации**. Учет индивидуальных особенностей каждого ребёнка, его интересов и возможностей при планировании занятий.
- **Творческой направленности.** Умение самостоятельно создавать ребёнком новую связку движений, которые основаны на использовании его двигательного опыта.
- **Гуманизации**. Все занятия строятся на основе толерантности, комфортности, доверительного общения взрослого и сверстников.
- **Наглядности**. Двигательные ощущения играют важную роль, что проверяется практикой после словесного задания ребенку. Принцип тесно связан с осознанностью: ребёнок должен уметь осмыслить ход движений.

<u>Основные физиологические принципы:</u>

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

<u>Новизна:</u>

Разработана обоснованная эффективная методика работы с дошкольниками на степ – платформе для целостного оздоровления детского организма, развития чувства ритма, координационных способностей, психофизических качеств.

<u>1.3.Ожидаемый результат:</u>

1. Общее оздоровление детского организма;
2. Развитие психофизических качеств;
3. Формирование правильной осанки;
4. Развитие чувства ритма, темпа, согласованности движений с музыкой;
5. Снижение заболеваемости детей, посещающих кружок;
6. Формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой.

2. Содержательный раздел

Возраст детей: 4- 6 лет
Срок реализации:1 год

2.1.Возрастные и индивидуальные особенности детей в 4-6 лет

В среднем возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становиться целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми.

Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию.

Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. Возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, смело, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим.

Уровень функциональных возможностей повышается. Позитивные изменения наблюдаются в развитии моторики.

В возрасте 5-6 сохраняется потребность в движении и улучшается координация движений. Дети способны выполнять упражнения более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию взрослого или требуемой ситуацией.

2.2. Структура занятия

Части занятия	**Дозировка**	**Количество упражнений**	**Преимущественная направленность упражнений**
1. Вводная: Строевые упражнения, ходьба, бег.	**3 мин.**	**6 упр**	На осанку, типы ходьбы, движения рук, хлопки в такт.
2. Основная: Танцевальные шаги; Комплекс движений; Подвижная игра	**15 мин.** **5 мин.** **6 мин.** **4 мин**	 **4 упр.** **2 упр.** **4 упр**	• Для мышц шеи, • Для мышц • плечевого пояса, • Для мышц туловища, • Для ног, • Для развития • мышц силы, • Для развития • гибкости,

			• Для развития ритма,
Заключительная: Самомассаж; упражнения на дыхание, релаксация, расслабление	**2 мин.** **1 мин.** **1 мин**	**1-2 упр.** **1-2 упр**	• Массаж рук; • На дыхание; • Рефлексия; • Расслабление; • Релаксация

2.3. Распределение учебного времени

Продолжительность (мин)	День недели	Время	Количество часов в неделю	Периодичность в неделю	Количество занятий в год
20	вторник	15:15	20 мин.	1	31

2.4. Перспективный план

№	Дата	Задачи	Этапы
1.	Октябрь 1 неделя	Познакомить со степ-дорожкой Развивать умение слышать музыку и двигаться	Презентация, объяснение комплексов упражнений, показ
2.	Октябрь 2 неделя	Разучить комплекс №1 на степ — платформах. Развивать чувства ориентира в пространстве. Разучивание базовых шагов. Развивать выдержку, равновесие.	Комплекс движений №1
3.	Октябрь 3 неделя	Продолжать осваивать движения по комплексу №1 на степ - платформах . Учить начинать упражнения с различным подходом к платформе. Учить правильному выполнению степ шагов на степ-платформах (спуск; подъем, подъем с оттягиванием носка). Развивать мышечную силу ног	Комплекс движений №1 (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка.)
4.	Октябрь 4 неделя	Совершенствовать связку движений комплекса №1 на степ - платформах . Развивать умение работать в общем темпе с предметами - мелкими мячами . Развивать мышечную силу.	Комплекс движений №1 (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка

5.	Ноябрь 1 неделя	Ознакомиться и разучить комплекс №2 на степ — платформах Развивать уверенность в своих возможностях. Развивать выносливость, гибкость.	Комплекс движений №2
6.	Ноябрь 2 неделя	Совершенствовать базовые движения комплекса №2 на степ - платформах Разучивание новых шагов. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. Развивать уверенность в себе.	Комплекс движений №2
7.	Ноябрь 3 неделя	Совершенствовать связку движений комплекса №2 на степ – платформах. Совершенствовать навыки выполнения упражнений в такт музыке. Развивать умение твердо стоять на степе	Комплекс движений №2
8	Ноябрь 4 неделя	Закреплять разученные упражнения с различной вариацией движений рук. Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. Развивать умение владеть своим телом.	Комплекс движений №2
9	Ноябрь 5 неделя	Разучить комплекс №3 на степ – платформах. Развивать выносливость, силу, гибкость. Способствовать формированию правильной осанки	Комплекс движений №3
10	Декабрь 1 неделя	Продолжать учить комплекс №3 на степ – платформах. Развивать гибкость, терпение, выносливость. Формировать правильную осанку	Комплекс движений №3
11	Декабрь 2 неделя	Упражнять комплекс №3 на степ-платформах. Развивать силу, выносливость, гибкость. Способствовать правильному формированию осанки.	Комплекс движений №3
12	Декабрь 3 неделя.	Совершенствовать комплекс №3 на степ – платформах Повторить комплекс №3 с ленточками. Совершенствовать точность движений. Развивать терпение.	Комплекс движений №3
13	Декабрь	Разучить комплекс №4	Комплекс движений

	4 неделя	Поддерживать интерес заниматься аэробикой	№4
14.	Январь 2 неделя	Совершенствовать разученные шаги. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. Воспитывать любовь к физкультуре.	Комплекс движений №4
15.	Январь 3 неделя	Разучивание связок из нескольких шагов. Разучивание прыжков Воспитывать любовь к физкультуре. Развивать ориентировку в пространстве	Комплекс движений №4
16.	Январь 4 неделя	Совершенствовать комплекс №4 на степ-платформах. Упражнять в связке элементов. Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов Продолжать развивать мышечный корсет детского организма.	Комплекс движений №4
17.	Февраль 1 неделя	Разучить комплекс №5на степ-платформах Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. Развивать умение действовать в общем темпе	Комплекс движений №5
18.	Февраль 2 неделя	Повторить комплекс движений №5 на степ-платформах Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. Развивать умение действовать в общем темпе	Комплекс движений №5
19.	Февраль 3 неделя	Закреплять связку движений комплекс №5 на степ-платформах. Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. Развивать умение действовать в общем темпе.	Комплекс движений №5
20.	Февраль 4 неделя	Совершенствовать связку движений комплекса №5. Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. Развивать умение действовать в общем темпе	Комплекс движений №5
21.	Март 1 неделя	1. Разучить комплекс №6 на степ - платформах. подъѐм с оттягиванием носка) Закреплять упражнения с различным подходом к платформе. Развивать мышечную силу ног	Комплекс движений №6
22.	Март	Повторить комплекс №6	Комплекс движений

	3 неделя	Закреплять правильное выполнение степ шагов на степах (подъѐм, спуск; подъѐм с оттягиванием носка) Развивать мышечную силу ног	№6
23.	Март 4 неделя	Закреплять комплекс №6 Закреплять упражнения с различным подходом к платформе. Развивать мышечную силу рук и ног.	Комплекс движений №6
24.	Март 5 неделя	Совершенствовать комплекс движений № 6 на степ-платформах. Закреплять умение работать в общем темпе Укрепить мышечный корсет всего организма.	Комплекс движений №6
25.	Апрель 1 неделя	Разучивать комплекс движений №7 на степ - платформах Развивать уверенность в себе. Укреплять опорно - двигательную систему.	Комплекс движений № 7
26.	Апрель 2 неделя	Повторить комплекс №7 на степ-платформах Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. Развивать уверенность в себе, выдержку. Укреплять дыхательную систему.	Комплекс движений №7
27.	Апрель 3 неделя	Совершенствовать комплекс № 7 на степ-платформах. Развивать командное чувство. Развивать выдержку, равновесие, силу.	Комплекс движений №7
28.	Апрель 4 неделя	Закреплять разученные упражнения с добавлением движений руками. Укреплять дыхательную систему. Развивать уверенность в себе.	Комплекс движений №8
29.	Май 3 неделя	Разучивать комплекс №8 на степ – платформах Развивать умения уверенно владеть своим телом. Оттачивать синхронность движений.	Комплекс движений №8
30.	Май 4 неделя	Повторение комплекса №8 на степ – платформах Развивать умение твердо стоять на степе. Продолжать учить выполнять упражнения в	Комплекс движений №8

		такт музыке	
31.	Май 5 неделя	Открытое занятие перед родителями	Выступление Итоговое занятие
		Итого: 31 занятие	

Комплекс № 1.
В зале разложены степ - платформы в шахматном порядке. Дети входят в зал под ритмичную музыку и становятся за степ - платформами.
Подготовительная часть.

1. Обычная ходьба на месте. Дети должны настроиться, уловить темп движения, почувствовать музыку.
2. Ходьба на степ — платформе.
3. Приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с левой ноги, работая активно руками.
4. Приставной шаг вперёд со степа, назад со степа.
5. Ходьба на степе, руки поочерёдно движутся в стороны, вверх, вперёд, вниз.

Основная часть.

1. Исходное положение: стоя на платформе - руки в стороны, к плечам, в стороны. Одновременно шаги со степа на степ.
2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад.
3. Руки внизу вдоль туловища, плечи назад, плечи верх, плечи вниз.

Одновременно ходьба на степе.

4. Исходное положение: стойка на платформе, левая рука вниз ,правая на пояс.

Раз – левая рука через сторону вверх; шаг правой ногой в сторону со степа;
Два – левую руку вниз, приставить левую ногу к правой;
Три – левой ногой встать на степ, правую руку вниз;
Четыре – приставить правую ногу к левой, левую руку на пояс;
5 – 8 – повторяем то же, что на счёт *1 – 4,* но в другую сторону.
«Бубен» подвижная игра.
«Ловишка» тот, у кого бубен.
«Бубен, бубен, долгий нос,
Почём в городе овёс?»
Две копейки с пятаком,
Овса Ваня не купил,
Только лошадь утопил
Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!
Кого поймали, тому передается бубен.

Заключительная часть.
Упражнения на восстановление сердечного ритма и дыхания.

Комплекс № 2.

В зале степы расположены вдоль стены. Дети входят в зал под музыку и становятся за степами.

Подготовительная часть.

1. Исходное положение: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в исходное положение (5 раз). Дети должны уловить настроение и темп музыки.
2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).
3. «Паравозиком» встать на степы друг за другом. Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.
4. Разворот кругом, повторить то же (по 6 раз).

(Повтор - 3 раза, затем переставить степы для основной части занятия).

Основная часть.

1. Исходное положение: шаг со степа левой ногой, правая на степе.

1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью вверх;
2 – вернуться в исходное положение;
3– 4 – то же самое в другую сторону.

2. Стоя на коленях на степе, руки в стороны.
1 – наклон вперед, поворот туловища направо, пальцами левой руки коснуться пятки;
2 – исходное положение;
3 – 4 – то же самое в противоположном направлении.

3. Исходное положение: сидя на степе, руками держаться за края степа.
1 – 2 – поднять тело и прогнуться;
3 – 4 – вернуться в исходное положение.

4. Исходное положение: сидя на степе, руки согнуты и сплетены перед грудью (пальцами левой руки обхватить правый локоть, а пальцами правой руки – левый локоть), ноги врозь.
На 1, 2,3 – три пружинистых наклона вперёд, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать;
4 – вернуться в исходное положение.

«Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» подвижная игра.
«Иголка» - водящий, «нитка» - дети. Дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степ - платформы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик». Кто не устоит, того «Иголка» забирает в плен.

Заключительная часть.
Упражнения на расслабление и дыхание.
Лежа « солнышком». Руки, ноги расслаблены, глаза закрыты, дыхание ровное, глубокое.

Комплекс № 3.

Степы разложены в зале в три ряда. Дети входят в зал под музыку и становятся за степами.

Подготовительная часть.

1. Ходьба с перешагиванием через степ — платформы.
2. Ходьба и бег змейкой между степ — платформами.

Основная часть.

1.Исходное положение: присев на степе.

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

На 3,4 – поочерёдно сгибая ноги, вернуться в исходное положение. Руки прямые, плечи не опускать.

2. Исходное положение: упор присев на правой ноге на степе, левую – назад на носок.

На 1,2, 3, 4 – пружинить на ноге;

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

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

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

«Жук» подвижная игра.

В группу жук к нам залетел,
Зажужжал и запел - ЖЖЖ. (грозя пальцем, положении сидя,ноги скрестно)
Вот он вправо полетел,
Каждый вправо посмотрел.
Вот он влево полетел,
Каждый влево посмотрел (отвести руку вправо, проследить глазами за направлением руки, то же в другую сторону)
Жук на нос к нам хочет сесть,
Не дадим ему присесть (указательным пальцем правой руки совершить движение к носу)
Жук наш приземлился, (направление рукой вниз сопровождает глазами)
Зажужжал и закружился - ЖЖЖ. (ноги врозь, положение стоя, делать вращательные движения руками и встать)
Жук, вот правая ладошка,
Посиди на ней немножко.
Жук, вот левая ладошка,
Посиди на ней немножко (отвести руку в правую сторону, проследить глазами, то же в другую сторону)
Жук наверх полетел,
И на потолок присел (поднять руки вверх, посмотреть вверх)
На носочки мы привстали,
Но жучка мы не достали (подняться на носки, смотреть вверх)
Хлоп-хлоп-хлоп.
Чтобы улететь он смог (хлопки в ладоши)

Заключительная часть.

Упражнения на релаксацию, расслабление и дыхание.

Комплекс № 4.

В шахматном порядке разложены степ- платформы по залу. Дети входят в зал под музыку и становятся за степами.

Подготовительная часть.

1. Ходьба- марш на месте. Дети должны почувствовать музыку, уловить настроение, характер движения, настроиться.
2. Марш на степе.
3. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

Основная часть.

1. Ходьба на степе. Руки рисуют поочерёдно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа. Кисти рук поочерёдно рисуют маленькие круги вдоль туловища. (№ 1-2 - повторить 3 раза).
3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперёд – опускаются вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.
5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степ, со степа с хлопками, руки прямые перед собой и за спиной. (№ 3,4,5,6 – повторить 3 раза).

« Мишка» подвижная игра

(текст сопровождается игровыми движениями*)*

Вылез мишка из берлоги,
Разминает мишка ноги.
На носочках он пошёл
И на пяточках потом.
На качелях покачался,
И к лисичке он подкрался:
«Ты куда бежишь, лисица?
Солнце село, спать пора,
Хорошо, что есть нора!» *(каждый ребёнок бежит в свою норку – на свой степ).*

Заключительная часть.

Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

Комплекс № 5.

В шахматном порядке разложены степ- платформы по залу. Дети входят в зал под музыку и становятся за степами.

Подготовительная часть.

1Ходьба обычная друг за другом в колонне

2.Бег на носочках между предметами, руки на поясе

3Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

4Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.

5Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.

Основная часть.

1.Массаж голеней и бедер

И.п.: стоя. Поочередно растирать ладонями бедра и голени

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

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

4.Упражнение «Присядки»(4 раза)

И.п: ноги вместе, руки на поясе. 1- поставить правую ногу на степ- платформу, 2.- поставить левую ногу на степ- платформу, встать, руки на поясе, 3-4 – полуприсед, руки прямые вперед, 5- прямую ногу поставить на пол, 6- левую ногу поставить на пол и подставить к правой ноге, руки на поясе, 7-8 полуприсед, прямые руки – вперед

5. **« Мартышки и удав»** подвижная игра

Выбирается ребенок (удав), который сидит на коврике у стены зала, остальные дети - «мартышки». По сигналу педагога (один свисток) дети начинают передвигаться по залу в разных направлениях. По сигналу педагога «Удав проснулся!», дети убегают в свои домики, а удав их ловит

Заключительная часть.

Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

Комплекс № 6.

В зале степ - платформы разложены в три ряда. Дети входят в зал и становятся за степ — платформами.

Подготовительная часть.

1. Ходьба с перешагиванием через степ - платформы. Бег с перепрыгиванием через степ — платформы.

Ходьба и бег змейкой между степ — платформы. Дети должны успеть почувствовать ритм, настроение, характер музыки.

Основная часть.

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

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

3. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки врозь, стойка на степе. Повороты влево и вправо со свободными движениями рук (5 – 6 раз).

4. Исходное положение: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (5 – 6 раз).

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

6. Исходное положение: основная стойка на степе. Взмах прямой ногой вперёд, хлопок под ногой. (5 – 6 раз).

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

«Скворечники» подвижная игра .

«Скворечники» - степ — платформы.

Занимать место в «скворечнике» можно по сигналу «Скворцы прилетели!». Вылетать из «скворечника» надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займёт степ последним, считается проигравшим. Выходит из игры.

Заключительная часть

Релаксация.

Комплекс № 7.

В зале хаотичном порядке разложены степ — платформы. Дети входят в зал под музыку, становятся за степ — платформами.

Подготовительная часть.

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

2. Шаг на степ – со степа, активно 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).

Дети должны почувствовать характер, настроение и темп музыки, настроиться.

Основная часть.

1. Ходьба на степе, скрестив согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – по левому плечу.

2. Шаг со степа в сторону, приседание, поднимая руки вперёд.

3. Ходьба на степе, поднимая прямые руки через стороны вверх, хлопок над головой.

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

5. Наклон вправо, влево, сидя на степе, руки на поясе, скрестив ноги.

6. Исходное положение: то же. Быстро встать, взмахнув руками вперёд, вернуться в исходное положение.

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

8. Ходьба на платформе, активно работая руками.

«Пингвины» подвижная игра.
Дети – «пингвины» бегают свободно по залу. Водящий ребенок – «охотник» пытается их. Степы – «льдины» стоят на полу в произвольном порядке. «Пингвина» ловить нельзя, если он забрался на льдину.

Заключительная часть.
Упражнение на восстановление сердечного ритма и дыхания.

Комплекс № 8.
В зале в три ряда разложены степ- платформы. Под музыку дети входят в зал и становятся за степ — платформами.

Подготовительная часть.

1. Поворот головы вправо- влево.

2. Поднимание и опускание плеч вверх-вниз.

3. Обычная ходьба на степе на месте.

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

5. Приставной шаг назад, вперед.

6. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в исходное положение.

Дети должны успеть настроиться, принять характер, темп и настроение музыки.

Основная часть.

1. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Вернуться в исходное положение.

2. Перед степом поставить на носок левую (правую) ногу вперёд, левую (правую) руку резко вытянуть вперёд. Вернуться в исходное положение.

3. Повтор п.2-влево - вправо от платформы. Назад от степа.

4. Поставить резко вперёд то правую, леву ногу; влево (вправо); назад и вернуться в исходное положение.

5. Левой (правой) ногой рисуем полукруг вокруг платформы; вернуться в исходное положение.

6. На платформе приставной шаг с полуприседанием.

«Уголки» подвижная игра

«Мышки» (дети) находятся в своих домиках – уголках (стоят на платформах). Водящий подходит к одному из них и говорит:
«Мышка, мышка, продай мне свой уголок». 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. Если ребенок отказывается « продать место», то водящий идет к другому ребенку.

Заключительная часть.

Релаксация.

Упражнения на восстановление дыхания.

Мониторинг развития двигательных качеств у детей

Фамилия имя ребенка	Различные виды ходьбы и бега.		Согласовывает в работе все части тела		Правильно держит осанку и сохраняет равновесие при выполнении упражнений на степ – платформе		Перестроение и соблюдение дистанции во время движения		Выполняет акробатические упражнения		Правильность выполнения шагов на степ - платформе		Уровень усвоения программы	
	октябрь	май	октябрь	май	октябрь	май	октябрь	май	октябрь	май	октябрь	май	октябрь	май

Критерии:

1.Различные виды ходьбы и бега.
2.Согласовывает в работе все части тела
3.Правильно держит осанку и сохраняет равновесие при выполнении упражнений на степ – платформе.
4. Соблюдение дистанции и перестроение во время движения.

5.Правильные выполнения шагов на степ – платформе.
6.Выполнение акробатических упражнений.
Выполнение каждого основного элемента оценивается по трехбалльной системе:
1 балл – ребенок неуверенно, не четко выполняет движения за педагогом, движения скованные;
2 балла — ребенок более уверенно, но не совсем четко выполняет движения по показу, объяснению педагога;
3 балла – ребенок самостоятельно выполняет движения, движения уверенные ,четкие;
По результатам подсчета среднего балла ребенок выходит на освоение программы по следующим уровням:
Низкий - ребенок плохо ориентируется в базовых шагах, движения неуверенные скованные, выполняет основные элементы только по показу педагога.
Средний – ребенок выполняет и знает базовые движения, но необходима помощь педагога, движения скованные, не уверенные, требуют тренировки.
Высокий –ребенок знает и с интересом выполняет основные шаги четко и уверенно, уверенно и самостоятельно .
Условные знаки усвоения программы:
Низкий – от 1 до 8 баллов
Средний — от 9 до 14 баллов
Высокий — от 15 до 18 баллов

Список детей

No	Фамилия имя ребенка	Дата рождения	Группа здоровья
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
..			
..			
...			
...			

Табель посещаемости

Фамилия. Имя ребенка	Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4

3.Организационный раздел

3.1 Материально-техническое обеспечение:

– спортивный зал
– музыкальный центр
– музыкальный репертуар
– степ-платформы по количеству занимающихся
– султанчики, мячи, обручи, ленточки, платочки
– спортивная форма у каждого занимающегося

Количество инвентаря соответствует числу детей, одновременно занимающихся в зале

3.2.Методическое обеспечение:

Аудиозаписи
Специальная литература

Литература

1. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005 No1
2. Сулим Е.В. «Детский фитнес» Физическое развитие детей 3-5 лет - М.:ТЦ Сфера, 2018, стр. 160