

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №1 р.п. Тамала

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
МБДОУ ДС №1 р.п. Тамала
Председатель Хрянина С.А.
протокол № 1 от 30.08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий
МБДОУ ДС №1 р.п. Тамала
С.М.Федина
приказ
МБДОУ ДС №1 р.п. Тамала
№ 3 от «31» августа 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СТЕП - АЭРОБИКА»**

Направленность: физкультурно-спортивная

**Возраст учащихся: 5 - 7 лет
Срок реализации: 1 год**

**Составители программы:
педагоги дополнительного образования
Каширина Марина Алексеевна,
Богданова Лилия Алексеевна**

**р. п. Тамала
2022 г.**

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы:

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Степ-аэробика» имеет физкультурно-спортивную направленность, ориентирована на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, разностороннее развитие личности дошкольника средствами оздоровительной степ-аэробики.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Степ-аэробика» разработана в соответствии с современными нормативно-правовыми документами в сфере образования:

Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ» (с изменениями и добавлениями);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20» "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи«

Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996 – р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;

Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден протоколом заседания комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г.№3);

Письма Минобрнауки РФ от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».

Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

Устава и локальных актов МБДОУ ДС №1 р.п. Тамала Тамалинского район Пензенской области.

Актуальность программы:

Актуальность программы «Степ-аэробика» заключается в том, что в настоящее время проблема оздоровления детей дошкольного возраста занимает центральное место и приоритетные позиции в современном обществе.

Актуальной проблемой становится поиск эффективных путей укрепления здоровья дошкольника. Степ-аэробика - это оздоровительная аэробика с использованием специальной степ - платформы.

Программа по оздоровительной аэробике основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает деятельность кружка привлекательными.

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

Актуальность предлагаемой программы определяется запросом со стороны обучающихся и их родителей так, как 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.

Разработанная программа «Степ-аэробика» позволит добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, а также несет профилактический характер.

Отличительная особенность программы:

Программы «Степ-аэробика» разработана на основе методических рекомендаций Е.В. Сулим Детский фитнес «Физическое развитие детей 5-7 лет».

В процессе обучения используется многофункциональное оборудование степ - платформа - это новое направление оздоровительной работы, которое обеспечивает решение общеразвивающих и профилактических задач.

В программе применена комбинация методики детского фитнеса - степ-аэробика в сочетании с оздоровительными технологиями: логоритмика; игровая гимнастика, дыхательная гимнастика; координационно- подвижная игра; релаксация

Отличительные особенности программы по оздоровительной аэробике основаны на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля.

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.

Новизна:

Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, используются индивидуальные степ-платформы и логоритмические упражнения, оптимальное сочетание, которых в ходе занятий позволяет решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь.

Новизна заключается и в том, что программа включает новое направление в здоровьесберегающей технологии - оздоровительную аэробику, в основе которой лежат формирование навыков здорового образа жизни, а также сохранение и укрепление здоровья обучающихся, что способствует социализации и адаптации их к жизни в обществе.

Разработанная программа «Степ – аэробика» позволит добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, и направлена на всестороннее, гармоничное развитие обучающихся.

Педагогическая целесообразность:

Педагогическая целесообразность программы «Степ-аэробика» заключается в организации комплексной деятельности: оздоровительной, образовательной и воспитательной направленности, через организацию двигательной активности на занятиях. Программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие обучающихся, на формирование способности свободно и осознанно владеть своим телом.

Педагогическая целесообразность оздоровительной технологии состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья, и является мощным фактором интеллектуального и эмоционального развития обучающегося.

Программа по оздоровительной аэробике основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает деятельность кружка привлекательными.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что программа предусматривает практическую деятельность, направленную на развитие физических и эстетических качеств, укрепление здоровья и формирование навыков здорового образа жизни. По своему функциональному предназначению программа является общеразвивающей, она дает возможность обучающемуся получать

дополнительное образование в соответствии с его интересами и потребностями.

Цель программы: развитие двигательной активности и физических качеств детей старшего дошкольного возраста средствами степ – аэробики.

Задачи:

Образовательные:

- Формировать умения детей ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.

- Формировать навыки правильной осанки, развивать мышечную систему через упражнения на степ – платформах;

- Обогащать двигательный опыт ребенка

Развивающие:

- Развивать двигательные способности и физические качества детей (быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию движений)

- Развивать четкие координированные движения во взаимосвязи с речью.

- Развивать способность слушать и чувствовать музыку.

Воспитательные:

- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес детей дошкольного возраста к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

- Воспитывать чувство уверенности в себе.

Адресат программы:

Программа рассчитана для обучающихся старшего дошкольного возраста - от 5 до 7 лет.

Прием в объединение свободный, без предъявления требований к содержанию и уровню стартовых знаний, умений и навыков, а также к уровню развития обучающегося. Принимаются все желающие старшего дошкольного возраста, не имеющие медицинских противопоказаний.

Набор обучающихся в объединение производится по заявлению родителей (законных представителей) на договорной основе.

Наполняемость групп для реализации программы «Степ-аэробика» определяется в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями к данному виду деятельности, локальным нормативным актом организации, осуществляющей образовательную деятельность.

Возрастная характеристика, контингента детей 5-7 лет:

Этот период жизни ребенка принято называть старший дошкольный возраст. В это время 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.

Возраст 5—7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Каждый возрастной этап характерен разной интенсивностью роста отдельных частей тела.

К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но 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 вестибулярных рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. 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.

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

Самым главным новшеством в развитии личности ребенка 5-7 лет можно считать появление произвольности, то есть способность самостоятельно регулировать свое поведение

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

Объем программы: Общее количество часов в год составляет 72 часа.

Сроки реализации программы: Программа рассчитана на 1 год обучения - 72 часа в год. Программа реализуется 2 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность занятия 30 минут.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса:

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени сложности. Обучение начинается с показа и

объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, происходит переход к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. При этом, показ и объяснения не носят слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям.

На первых занятиях обучающимся 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 упражнения варьируются, меняются исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки.

В структуре 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.

Нагрузка при занятиях физическими упражнениями должна быть оптимальной.

Упражнения для степ-аэробике носят преимущественно циклический характер, вызывают активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливают обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям.

Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной, основной и заключительной части.

Программа состоит из шести разделов:

Раздел «Основы знаний» включает теоретические знания о степ-аэробике, технику безопасности на степ-платформах, основные правила техники выполнения степ-тренировки.

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 «Игрогимнастика» 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 «Степ-атлетика» 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 «Степ-коррекция» в программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики

Прогнозируемые результаты:

К концу учебного года обучающийся будет **знать:**

- что такое степ-аэробика; названия степ шагов;
- правила безопасного поведения при выполнении упражнений с использованием спортивных снарядов, при выполнении гимнастических упражнений, при взаимодействии с другими детьми;

Будут **уметь:**

- выполнять базовые шаги степ-аэробики;
- изменять движения в соответствии с различным темпом и ритмом музыкального произведения;
- владеть корпусом во время исполнения движений;
- координировать свои движения;
- согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы позу;
- корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями.

Календарный учебный график

| Год обучения | Начало занятий | Дата окончания занятий | Кол-во учебных недель | Кол-во учебных часов | Режим занятий |
|--------------|----------------|------------------------|-----------------------|----------------------|---------------------------|
| 1 год | сентябрь | май | 36 | 72 | 2 раза в неделю по 1 часу |

Учебно-тематическое планирование

| № п/п | Наименование разделов/тем | Количество часов | | | Форма аттестации/ контроля |
|-------|---------------------------|------------------|--------|----------|----------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Основы знаний | 6 | 3 | 3 | беседа, |

| | | | | | |
|----|-------------------|----|---|----|---|
| | | | | | диагностика, собеседование, наблюдение, анализ, блиц-опрос |
| 2. | Игрогимнастика | 17 | 3 | 14 | собеседование, опрос, наблюдение, следить за осанкой, точно соблюдать направления движения, блиц-опрос, качество выполнения упражнения, оценка выполнения правил подвижных и музыкальных игр, творческий задания, технология выполнения упражнений. |
| 3. | Игроритмика | 13 | 2 | 11 | собеседование по вопросам, наблюдение, ритмический рисунок, отработка танцевальных шагов, корпус держать прямо, анализ выполнения танцевальных элементов |
| 4. | Танцевальные шаги | 19 | 2 | 17 | наблюдение, анализ выполнения базовых шагов, беседа, техника |

| | | | | | |
|----|-------------------------|-----------|-----------|-----------|---|
| | | | | | выполнения базовых шагов |
| 5. | Степ – атлетика | 6 | 1 | 5 | собеседование, наблюдение |
| 6. | Степ-коррекция | 6 | 1 | 5 | наблюдение, оценка выполнения упражнений |
| 7. | Педагогический контроль | 5 | 1 | 4 | тестирование, показательное выступление, техника выполнения упражнений степ-аэробики, ритмические движения, выразительность исполнения. |
| | Итого: | 72 | 13 | 59 | |

Календарно-тематическое планирование

| № п/п | Наименование разделов/тем | Количество часов | | | Форма аттестации/контроля |
|--|--|------------------|--------|----------|--|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| Раздел I: Основы знаний - 6 ч. | | | | | |
| 1.1. | Вводное занятие. Степ-аэробика. | 2 | 1 | 1 | беседа, диагностика |
| 1.2. | Техника безопасности на степ-платформе. | 2 | 1 | 1 | собеседование, наблюдение, анализ |
| 1.3. | Основные правила техники выполнения степ-тренировки. | 2 | 1 | 1 | блиц-опрос, наблюдение |
| Раздел II: Игрогимнастика - 17 ч. | | | | | |
| 2.1. | Игροгимнастика для дошкольников. | 0,5 | 0,5 | | собеседование. |
| 2.2. | Строевые упражнения. | 2,5 | 0,5 | 2 | опрос, наблюдение, следить за осанкой. |

| | | | | | |
|---|---|-----|-----|---|---|
| 2.3. | Общеразвивающие упражнения | 2,5 | 0,5 | 2 | опрос, наблюдение, соблюдение осанки, точно соблюдать направления движения. |
| 2.4. | Равновесие | 2,5 | 0,5 | 2 | блиц-опрос, наблюдение, качество выполнения упражнения. |
| 2.5. | Подвижные, сюжетные и музыкальные игры. | 2,5 | 0,5 | 2 | наблюдение, оценка выполнения правил подвижных и музыкальных игр. |
| 2.6. | Творческие задания и логоритмические упражнения | 2 | | 2 | наблюдение, оценка выполнения творческих заданий и упражнений. |
| 2.7. | Базовые упражнения степ-аэробики. | 4,5 | 0,5 | 4 | наблюдение, четкая технология выполнения упражнений. |
| Раздел III: Игроритмика 2+11=13 ч. | | | | | |
| 3.1. | Ритмические танцы. | 3 | 1 | 2 | собеседование по вопросам, наблюдение, ритмический рисунок. |
| 3.2. | Основы хореографии | 3,5 | 0,5 | 3 | собеседование, отработка танцевальных шагов, наблюдение, корпус держать прямо |

| | | | | | |
|---|---|-----|-----|---|---|
| 3.3. | Ритмический танец | 6,5 | 0,5 | 6 | наблюдение, анализ выполнения танцевальных элементов |
| Раздел IV: Танцевальные шаги - 19ч. | | | | | |
| 4.1. | Базовые шаги аэробики | 4 | 1 | 3 | наблюдение, анализ выполнения базовых шагов |
| 4.2. | Классическая (базовая) степ-аэробика | 3,5 | 0,5 | 3 | беседа, техника выполнения базовых шагов, |
| 4.3. | Танцевальная аэробика | 3,5 | 0,5 | 3 | беседа, технология базовых танцевальных шагов |
| 4.4. | Музыкально – ритмические композиции | 5 | | 5 | наблюдение, технология базовых шагов в композиции |
| 4.5. | Танцевальные этюды | 3 | | 3 | наблюдение, технология базовых шагов в танцевальных этюдах. |
| Раздел V: Степ - атлетика – 6 ч. | | | | | |
| 5.1. | Степ - атлетика в оздоровлении дошкольника. | 6 | 1 | 5 | собеседование, наблюдение |
| Раздел VI: Степ-коррекция 1+5=6ч. | | | | | |
| 6.1. | Использование степ- платформ для профилактики и коррекции нарушений у дошкольников. | 6 | 1 | 5 | наблюдение, оценка выполнения упражнений |
| Раздел VII: Педагогический контроль – 5 ч. | | | | | |
| 7.1. | Промежуточная и итоговая аттестация по результатам завершения программы | 2 | 1 | 1 | тестирование |
| 7.2. | Итоговое занятие: | 3 | | 3 | показательное |

| | | | | | |
|--|----------------------------|-----------|-----------|-----------|---|
| | «Танцевальный калейдоскоп» | | | | выступление, техника выполнения упражнений степ-аэробики, ритмические движения, выразительность исполнения. |
| | Итого: | 72 | 13 | 59 | |

Содержание

Раздел I: Основы знаний - 6 ч.

Тема 1.1. Вводное занятие. Степ-аэробика.

Теория: (1ч.) Степ-аэробика – оздоровительный вид спорта. История развития аэробики. Техника безопасности и правила поведения в зале. Специальная форма одежды и обуви. Объяснение правил поведения и внутреннего распорядка.

Практика: (1ч.) Игра - знакомство с детьми. Разучивание разминки. Входная диагностика. Диагностические упражнения на определение уровня двигательных умений.

Контроль: беседа, диагностика

1.2. Тема: Техника безопасности на степ-платформе.

Теория: (1ч.) Инструктаж о правилах поведения на занятиях и технике безопасности на степ-платформах.

Практика: (1ч.) тренировка по технике безопасности на степ-платформах:

-держат 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.

Контроль: собеседование, наблюдение, анализ

1.3. Тема: Основные правила техники выполнения степ-тренировки.

Теория: (1ч.) Правила техники выполнения степ-тренировки.

Практика: (1ч.) отработать основные правила техники выполнения степ-тренировки.

- выполнять шаги в центр степ - платформы;
 - ставить на степ - платформу всю подошву ступни при подъеме, а спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
 - опускаясь со степ - платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину ступни от степ - платформы;
 - не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног, и не подниматься и не опускаться со степ -платформы, стоя к ней спиной;
 - делать шаг с легкостью, не ударять по степ - платформе ногами.
- Контроль:** блиц-опрос, наблюдение

Раздел II: Игрогимнастика - 17 ч.

2.1. Тема: Игрогимнастика для дошкольников.

Теория: (0,5ч.) Игрогимнастика в степ-аэробике. Средства игрогимнастики. Этапы освоения упражнений с использованием степов. Правила безопасности на занятиях по игрогимнастики.

Контроль: собеседование.

2.2. Тема: Строевые упражнения.

Теория: (0,5ч.) Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах, базовые упражнения степ-аэробики.

Практика(2ч.)

- строевые приемы: «Становись!», «Разойдись!», «Кругом!», при шаге на местепереступанием
- повороты: «Направо!», «Налево!», три шага на месте, переступанием.
- походный шаг на месте и в движении, построение в шеренги, колонну, круг.
- перестроение в рассыпную, в шеренгу и колонны по ориентирам или выбранным водящим.
- передвижения по кругу, в обход (шагом и бегом) с различными видами фигурной маршировки, за педагогом.
- перестроение из одной колонны в две (три) одновременным поворотом в движении в сцеплении за руки.
- перестроение из одной шеренги в несколько уступами (по ориентирам и расчетам).

- размыкание на вытянутые руки вперед, в стороны.
- размыкание и смыкание приставными шагами.
- фигурная маршрутовка: «Противоход», «Диагональ», «Змейка» и др.

Контроль: опрос, наблюдение, следить за осанкой.

2.3. Тема: Общеразвивающие упражнения.

Теория: (0,5 ч.) Роль общеразвивающих упражнений в степ-аэробике. Назначение общеразвивающих упражнений. Техника выполнения упражнений. Эффективные средства и методы развития физических качеств.

Практика: (2ч.)

- Общеразвивающие упражнения без предметов: основные движения рук, ног, туловища, комбинированные упражнения, прыжки, бег.

- Общеразвивающие упражнения без предметов: на развитие силы, гибкости, координации движений.

- Общеразвивающие упражнения с предметами: с платочками, ленточками, с малыми мячами, со скакалкой.

Контроль: опрос, наблюдение, соблюдение осанки, точно соблюдать направления движения.

2.4. Тема: Равновесие.

Теория: (0,5 ч.) Техника и методика формирования равновесия. Педагогические условия развития равновесия. Значение упражнений в равновесии для психофизического развития обучающихся. Роль равновесия в степ-аэробике.

Практика: (2ч.) упражнения на степ-платформах на все группы мышц.

Контроль: блиц-опрос, наблюдение, качество выполнения упражнения.

2.5. Тема: Подвижные, сюжетные и музыкальные игры.

Теория: (0,5ч.) Подвижные игры, эстафеты, упражнения, творческие задания. Этапы освоения упражнений на степ-платформах. Использование игровых технологий в степ-аэробике..

Практика: (2ч.) Проведение подвижных и музыкальных игр: «Пингвины на льду», «Уголки», «Путешествие в Москву», «Бездомный заяц», «Лиса и тушканчик», «Космонавты», «Фигуры», «Лиса в курятнике», «Охотники и обезьяны», «Липкие пеньки», «Пчелка», «Цирковые лошадки», «Мышка, мышка, продай мне свой уголок».

Контроль: наблюдение, оценка выполнения подвижных и музыкальных игр.

2.6. Тема: Творческие задания и логоритмические упражнения

Практика: (2ч.)

- Упражнения «типа задания» в ходьбе и беге, по звуковому, зрительному сигналу. «Сделай фигуру» - «Звездочка», «Сосулька», «Лошадка», «Ежик», «Часовой», «Самолет», «Балерина».

- Логоритмические упражнения: «Ветер дует нам в лицо», «Физкульт-привет!», «Бабочка», «Водичка», «Кулачок», «Зайчики», «Снег».

- **Контроль:** наблюдение, оценка выполнения творческих заданий и упражнений.

2.7. Тема: Базовые упражнения степ-аэробики.

Теория: (0,5 ч.) Методики и технология выполнения базовых упражнений степ-аэробики.

Практика: (4ч.) Основные элементы упражнений в степ - аэробике.

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

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

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

- Шаги – ноги вместе, ноги врозь. (и.п. стойка ноги врозь; стоя на платформе ноги вместе) И.п. может быть лицом к ступу, боком, с левой или правой стороны, а также позади.

(Все вышеперечисленные позиции обычно варьируются для того, чтобы упражнения задействовали как можно больше групп мышц и при этом не были бы монотонными)

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

- Приставной шаг в сторону. И.П. стоя на полу ноги вместе. 1- выполнить правой ногой шаг в сторону, 2- левую приставить, 3- левой ногой шаг в сторону, 4- правую приставить.

- Шаг на степ ноги врозь, назад ноги вместе. На 4 счета. И. П. стоя на полу ноги вместе. 1- выполнить правой ногой шаг на правый край ступа, 2- левую ногу поставить на левый край ступа. 3- шаг на пол правой ногой, 4- левую приставить.

- Шаги на месте с переступанием вперед, назад. И. П. стоя на полу ноги вместе. 1- выполнить правой ногой шаг на степ, 2- левую ногу на

полу переступающий шаг. 3- шаг на пол правой ногой, 4- левую приставить.

- Открытый шаг. И.П. ноги шире бедер. 1- выполнить полу присед и поставить правую ногу на носок, 2- полу присед, поставить левую ногу на носок. На 4 счета.

- «Захлест» голени назад. 1- шаг правой ногой на степ, 2- левую ногу согнуть назад. 3- поставить левую ногу на пол. 4- правую приставить.

- «Подъем колена вверх». 1- шаг правой ногой на степ, 2- левую ногу согнуть в колене и поднять вверх. 3- поставить левую на пол. 4- правую приставить.

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

Контроль: наблюдение, четкая технология выполнения упражнений.

Раздел III: Игроритмика - 13 ч.

3.1. Тема: Ритмические танцы.

Теория: (1 ч.) Ритмика как основа танца. Значение ритмики для музыкально-ритмического развития. Основные движения в передаче характера музыки. Средства музыкальной выразительности.

Практика: (2ч.)

- Специальные упражнения для согласования движений с музыкой: хлопки, притопы на каждый счет и через счет, притопы на сильные и слабые доли, притопы и удары с различными заданиями (1 и 3 счет или 2 и 4 счет), хлопки и притопы на сильную долю такта двухдольного и трехдольного музыкального размера

- Выполнение игровых заданий на определение ритмического рисунка.

- Выполнение ритмических заданий в комплексе. «Танец с хлопками и притопами».

- Выполнение заданий «Послушай и определи».

Контроль: собеседование по вопросам, наблюдение, ритмический рисунок.

3.2. Основы хореографии.

Тема: (0,5 ч.) Средства и методы хореографии танцевальной степ-аэробике.

Практика: (3ч.) Танцевальные шаги:

- Шаг на носках, с носка (со степом в руках).

- Шаг с притопом «елочка», «гармошка», «ковырялочка».

- Переменный шаг.

- Полуприсед на одной, другая вперед на носок, пятку.

- Тройной притоп, скрестный поворот.

- Сочетание изученных шагов в комбинацию с использованием степов

Контроль: собеседование, отработка танцевальных шагов, наблюдение, корпус держать прямо.

3.3. Тема: Ритмический танец

Теория: (0,5 ч.) Основные танцевальные элементы. Последовательность разучивания основных танцевальных движений в танце.

Практика: (6ч.) «Веселые кузнечики», «Мы циркачи», «Зимушка-зима», «Богатыри», «Смелые моряки», «Кавалеристы», «Танец утят», «Макарена», Чунга-чанга».

Контроль: наблюдение, анализ выполнения танцевальных элементов

Раздел IV: Танцевальные шаги – 19 ч.

4. 1. Базовые шаги аэробики

Теория: (1ч.) Основные базовые шаги в аэробике. Их терминология. Модификация базовых шагов в композиции.

Практика: (3ч.) отработка базовых шагов:

- March - марш (шаги на месте);

- Step-touch - приставной шаг;

- Knee-up - колено вверх;

- Lunge – выпад; -

Kick - выброс ноги вперед;

- Jack (jumping jack) - прыжки ноги врозь-вместе;

- V-step.

- шаги: мамбо, ча-ча-ча, кросс (скрестный шаг вперед).

- выполнение изученных шагов в различных соединениях и связках.

Контроль: наблюдение, анализ выполнения базовых шагов

4.2.Тема: Классическая (базовая) степ-аэробика

Теория: (0,5ч.) Овладение техникой базовых шагов степ-аэробики.

Практика: (3ч.) Разучивание базовых шагов степ-аэробики:

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

- 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);

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

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

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

- Подъем колена вверх (knee up, knee lift)- сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше;

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

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

- Скрестный шаг (cross step)- скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг;

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

- Бег на месте с продвижением в различных направлениях;

-«Галоп» (gallop)- шаг правой вперед (в сторону), приставить левую. Следующий шаг с правой ноги;

- Pendulum- прыжком смена положения ног (маятник);

- Pivot turn- поворот вокруг опорной ноги;

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

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

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

- «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.

Контроль: беседа, техника выполнения базовых шагов

4.3.Тема: Танцевальная аэробика

Теория: (0,5ч.) Освоение техники основных базовых танцевальных шагов.

Практика: (3ч.) Разучивание основных базовых танцевальных шагов.

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

- 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 направления, с выполнением полуприседа, с подпружиниванием коленями внутрь - наружу;

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

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

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

- Скользящие шаги - выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом;

- «Кик» - махи вперед, в сторону, назад;

- Прыжки на двух ногах - вертикальный прыжок толчком двух с приземлением на две;

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

- Прыжок ноги врозь, ноги вместе - 1- прыжок ноги врозь и прыжок ноги вместе; 2- пауза;

- Прыжок ноги врозь, ноги скрестно - движение аналогично предыдущему, но заканчивается в скрестной стойке правая или левая впереди;

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

Контроль: беседа, технология базовых танцевальных шагов

4.4. Тема: Музыкально - ритмические композиции:

Практика: (5ч.) «Доброе утро», «Я всегда такая», «Солнечные зайчики», «Васильковая страна», «Русские зимы» «Катюша» ко Дню Победы.

Контроль: наблюдение, технология базовых шагов в композиции

4.5. Тема: (3ч.) Танцевальные этюды:

Практика: «Цыганский этюд», Этюд «Богатыри», «Лягушата», «Ритм», «Цветок», «Времена года», «Музыка цвета».

Контроль: наблюдение, технология базовых шагов в танцевальных этюдах.

Раздел V: Степ - атлетика - 6 ч.

5.1. Тема: Степ - атлетика в оздоровлении дошкольника.

Теория: (1 ч.) Упражнения, направленные на развитие выносливости, силы, гибкости, подвижности.

Практика: (5ч.)

- Упражнения направленные на развитие силы.
 - Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног (передняя поверхность бедра), рук и грудных мышц.
 - Упражнения направленные на развитие гибкости и подвижности суставов.
 - Суставная гимнастика.
 - Статические и динамические упражнения на растягивание.
 - Упражнения, направленные на развитие выносливости.
 - Прыжки на месте: на двух, на одной, ноги врозь - вместе.
 - Упражнения стретчинга.
 - Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов
 - Упражнения джаз-гимнастики.
- Контроль:** собеседование, наблюдение

Раздел VI: Степ-коррекция - 6ч.

6.1. Тема: Использование степ-платформ для профилактики и **коррекции** нарушений осанки, сутулости (кифоза), плоскостопия у дошкольников.

Теория: (1 ч.) Использование упражнений на степ-платформах для укрепления мелкой моторики, опорно-двигательного аппарата, для коррекции осанки, сутулости (кифоза), плоскостопия.

Практика: (5ч.)

- Упражнения для укрепления пальцев рук и развития мелкой моторики.
- Упражнения на формирование правильной осанки.
- Упражнения для профилактики плоскостопия.
- Упражнения пальчиковой гимнастики: упражнения с речитативами (стихи, сказки, игры) на степе.
- Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию.
- Упражнения для укрепления глазных мышц.
- Самомассаж рук, ног, туловища.
- Самомассаж рук, ног, туловища с использованием массажного мяча.

Контроль: наблюдение, оценка выполнения упражнений

Раздел VII: Педагогический контроль – 5 ч.

7.1. Тема «Промежуточная и аттестация по результатам завершения программы»

Теория: (1ч.) Требования к результатам освоения программы. Контрольные нормативы.

Практика: (1 ч.) Техника выполнения контрольных упражнений степ-аэробики.

Контроль: тестирование

7.2. Итоговое занятие

Тема «Танцевальный калейдоскоп»

Практика: (3ч.) Показательные выступления обучающихся.

Контроль: техника выполнения упражнений степ-аэробики, ритмические движения, выразительность исполнения.

2 часть: Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

Материально-технические

Для занятий степ-аэробикой должны созданы следующие условия:

- музыкально-физкультурный зал должен соответствовать требованиям СанПиНа;
- степ-платформы по количеству занимающихся;
- мячи, гантели, ленточки, султанчики, флажки по количеству детей и т.д.

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

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

- музыкальный центр;
- ноутбук;
- сканер, принтер, ксерокс.

Информационное обеспечение

Электронные образовательные ресурсы:

Видео занятия:

- Степ-аэробика в детском саду;
- Степ-аэробика в ДОУ;
- Степ-аэробика в ДОУ (подготовительная группа);
- Мастер-класс. Степ-аэробика в детском саду.

Аудио записи:

- музыкальная картотека для занятий степ-аэробикой;
- фонотека музыкальных произведений.

- Научно-методическая литература;
- Тематические медиапрезентации;
- Интернет-ресурсы.

Кадровое обеспечение

Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий высшее образование или среднее специальное педагогическое образование в соответствии с профилем деятельности или прошедший специальную переподготовку, требований к квалификационной категории.

2.2. Формы аттестации

Формы контроля и оценочные материалы служат для определения результативности освоения обучающимися программы.

Текущий контроль проводится по окончании изучения каждого раздела – выполнение обучающимися практических заданий или тестов.

Промежуточный контроль проходит в середине учебного года в форме открытого занятия.

Контроль по результатам завершения программы (зачетное занятие) проходит в конце учебного года – в форме показательного мероприятия.

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития обучающихся. Анализ деятельности обучающихся осуществляется в процессе наблюдения за ними.

Способы проверки знаний, умений и навыков обучающихся:

Основной метод педагогической диагностики – систематическое наблюдение проявлений обучающихся, оценки выполнения ими различных заданий.

Цель диагностики - выявление уровня двигательных навыков развития обучающегося (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

Метод диагностики: наблюдение за обучающимися в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения обучающимися планируемых результатов освоения программы представлен в таблицах.

| № п/п | Фамилия, имя | Владение доской | | Знание базовых шагов | | Чувство ритма | | Равновеси е | | Гибкость | | Статическ ое равновеси | | Уровень усвоения программ | |
|----------|--------------|--------------------|----|----------------------------|----|------------------|----|----------------|----|----------|----|------------------------------|----|---------------------------------|----|
| | | нг | кг | нг | кг | нг | кг | нг | кг | нг | кг | нг | кг | нг | кг |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |

Формы аттестации

Базовые шаги:

Эффективность усвоения программы оценивается по уровню сформированности умений выполнять основные элементы (базовые шаги):

1. Базовый шаг.
2. Шаг ноги врозь, ноги вместе (Шаг страддел).
3. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.
4. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед

(различные варианты).

5. Касание платформы носком свободной ноги.
6. Шаг через платформу.
7. Выпады в сторону и назад.
8. Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.
9. Шаги на угол.
10. В – степ.
11. А – степ.
12. Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу).
- 13.Прыжки.
- 14.Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками.

Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе:

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

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

Оценка уровня развития:

3 балла:

▪ обучающийся 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:

- обучающийся 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:

- обучающийся 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 обучающихся:

- *высокий уровень:* 21 - 18 баллов;

- *средний уровень:* 17 - 11 баллов;

- *низкий уровень:* 10 - 7 баллов

Показатели успешности реализации программы можем увидеть через раскрытие динамики формирования интегративных качеств обучающихся в период освоения программы по всем направлениям развития обучающегося:

| Интегративные качества | Динамика формирования интегративных качеств |
|--|---|
| Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками | Антропометрические показатели в норме или отмечается их положительная динамика. Отсутствие частой заболеваемости. Владеет соответствующими возрасту основными видами движениями. Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет |

| | |
|---|--|
| | <p>положительные эмоции при физической активности.</p> <p>Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.</p> <p>Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.</p> |
| Любознательный, активный | <p>Участвуют в разговорах.</p> <p>Активен при создании индивидуальных и коллективных танцевальных композиций.</p> <p>Интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами.</p> |
| Овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками | <p>Проявляет заинтересованность в общении со взрослыми и сверстниками. В случае затруднения обращается к взрослому за помощью.</p> <p>Охотно демонстрирует взрослым и сверстникам результаты своей практической деятельности.</p> |
| Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту | <p>Способен самостоятельно выполнить элементарные поручение (убрать инвентарь, разложить материалы к занятиям).</p> <p>Умеет занимать себя игрой, организовать игру.</p> <p>Способен ставить простые цели и при поддержке и помощи взрослого реализовывать их в процессе деятельности</p> |
| Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности | <p>Умеет выполнять пошагово инструкцию взрослого.</p> <p>Начинает овладевать умением слушать взрослого и выполнять его инструкцию.</p> <p>Способен самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности. В случае проблемной ситуации обращаться за помощью.</p> <p>Испытывает положительные эмоции от правильно решенных познавательных задач и продуктивной (конструктивной) деятельности..</p> |
| Овладевший необходимыми | У обучающегося сформированы умения и |

| | |
|---------------------|--|
| умениями и навыками | навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности |
|---------------------|--|

2.3. Методический материал

Все занятия по степ-аэробике составляются согласно педагогическим принципам. По своему содержанию они должны соответствовать возрастным особенностям занимающихся, их физической подготовленности, уровню здоровья и физического развития, а также решать в единстве задачи оздоровления, обучения и воспитания.

Структура занятий по степ-аэробике соответствует современным требованиям построения и проведения оздоровительных занятий по физической культуре. Они должны отвечать интересам занимающихся, быть динамичными, познавательными, включать инновационные технологии обучения и разнообразные средства оздоровительных методик и фитнес-технологий. Все эти требования являются основными для проведения современных занятий степ-аэробикой.

В настоящее время за основу построения занятия принято деление его на три части: подготовительную, основную и заключительную. Наличие этих частей и расположение их только в этой последовательности обеспечивается биологическими закономерностями функционирования организма, определяющими его работоспособность, и логикой развертывания педагогического процесса в двигательной деятельности.

Данное деление не означает, что занятие теряет свою целостность, наоборот, каждая часть логически предшествует последующей. Переходы от одной части занятия к другой плавные, незаметные, в то же время каждая часть решает определенные частные задачи.

Продолжительность частей занятия может быть разная: подготовительная часть может составлять 15—20 % от общего времени занятия, основная — 75—80 %, а заключительная — 5—10 %. Распределение времени частей занятия зависит от основных задач и типа занятия, а также от особенностей занимающихся и других факторов.

К средствам подготовительной части занятия для обучающихся относятся:

- строевые упражнения (построения, перестроения, фигурная маршировка,
- размыкания, повороты, ходьба, бег и др.);
- общеразвивающие упражнения с предметами: ленточками, платочками, скакалками и т. д.);

общеразвивающие упражнения на степ-платформах;

- упражнения на согласование движений с музыкой (ритмика);
- основы хореографии (позиции рук, ног и др.);
- танцевальные шаги;
- ритмические танцы;
- базовые шаги степ-аэробики и их связки; - музыкально-подвижные игры на внимание, игры малой и средней интенсивности, эстафеты.

В подготовительной части следует применять музыкальное сопровождение для организации занимающихся, активизирующее внимание и способное настроить организм на ритм тренировочного процесса.

В основной части занятия решаются основные педагогические задачи (образовательные, оздоровительные, воспитательные). Здесь происходят обучение новым упражнениям, связкам, танцам, комплексам упражнений степ-аэробики разной направленности, повторение и совершенствование пройденного материала, развитие двигательных способностей. На основную часть занятия приходится пик физической нагрузки.

В основную часть занятий могут входить различные упражнения степ-аэробики. Для оптимальной физической нагрузки должны входить упражнения, требующие определенных волевых и силовых усилий, сложные по координации и технике выполнения, прыжковые, беговые упражнения и др.

К ним относятся:

- базовые упражнения степ-аэробики (шаги, прыжки, связки);
- комплексы упражнений степ-аэробики различной направленности (силовой, танцевальной и др.);
- упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости и других способностей в различных и. п.;
- акробатические упражнения на степ-платформах, различные перемены исходных положений;
- упражнения на сохранение равновесия и развитие вестибулярного аппарата;
- эстафеты, музыкально-подвижные игры высокой интенсивности, полосы препятствий.

В основной части более логично подбирать музыкальный материал, прежде всего соответствующий по своему темпу и характеру звучания выполняемым упражнениям. Музыкальный темп подбирается в зависимости от темпа работы, а ритмический рисунок соответствует динамике выполнения движений. Содержание музыкального сопровождения зависит от педагогических задач занятия, специфики изучаемого материала и особенностей двигательной деятельности занимающихся и их интересов.

В заключительной части осуществляется завершение занятия, подводятся итоги, обеспечивается плавное, целенаправленное снижение физической и эмоциональной активности занимающихся, происходит восстановление сил.

Средства, входящие в заключительную часть занятия, должны быть разнообразны, доступны, просты, не требовать от занимающихся при их выполнении особого внимания и напряжения сил.

Все упражнения должны выполняться в спокойном темпе и применяться в зависимости от задач, типа занятия (разучивания нового материала, закрепления и повторения пройденного и др.) и содержания его основной части.

К средствам заключительной части занятия относятся: успокаивающие упражнения; отвлекающие упражнения и упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния занимающихся.

К успокаивающим упражнениям относятся упражнения в расслаблении (посегментные расслабления, различные встряхивания, массирующие движения), приемы самомассажа, элементы релаксации, дыхательные упражнения и упражнения на растягивание различных групп мышц. Упражнения на растягивания могут выполняться в динамическом и статическом режимах (стретчинг).

Музыкальное сопровождение к проведению заключительной части занятия подбирается соответственно характеру выполняемых упражнений. В этой части занятия (заминке) применяются музыкальные произведения, способствующие отдыху, снятию утомления и восстановлению сил. Не следует заканчивать занятие произведениями, звучащими в нижнем регистре, желательно гармонизовать внутреннее состояние занимающихся, их энергетику музыкой, звучащей в среднем или верхнем регистрах. В основном используются успокаивающие, лирические мелодии, характеризующиеся медленным темпом, тихим и умеренным звучанием. Можно использовать записи естественных звуков природы: шума листвы, моря, пения птиц и т. п.

Основные формы занятий:

- учебно-тренировочное занятие с группой или индивидуально с обучающимися;

- постановка и репетиция танцев;

- концерты, конкурсы и фестивали: внутри школы, в район

Методы обучения:

- словесный (беседа, объяснение, убеждение, поощрение);

- наглядный (показ, пример);

- практический (упражнения); -

аналитический (сравнение, самоконтроль, самоанализ).

Реализация программы осуществляется на основе следующих **принципов:**

- принцип наглядности;
- последовательность и непрерывность педагогического процесса;
- принцип креативности;
- принцип связи теории с практикой;
- индивидуальный и дифференцированный подход;
- принцип сознательности, активности и самостоятельности в обучении;
- комплексное решение задач обучения и воспитания;
- использование разнообразных форм организации занятий: рациональное сочетание фронтального и индивидуального взаимодействия педагога с обучающимися;
- от простого к сложному;
- доступности;
- научности;
- преемственности и последовательности.

В рамках данной программы реализуются следующие **педагогические технологии:**

- технология личностно-ориентированного обучения;
- технология индивидуального обучения;
- технология коллективной творческой деятельности;
- игровые технологии;
- новые информационные технологии
- здоровьесберегающие технологии;
- фитнес-технологии;
- методика дифференцированного обучения;
- методика индивидуального обучения.

2.4. Дидактический материал

- Картотека упражнений по степ-аэробике;
- Музыкальная картотека для занятий степ-аэробикой;
- Комплексы занятий;
- Комплексы музыкально-ритмических композиций
- Схемы и плакаты освоения техники степ-аэробики;
- Правила занятия степ-аэробикой;

2.5. Список литературы:

1. Арсеновская О.А. «Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду»//Волгоград2011г.

2. Вераксы Н. Е., Васильева М.А., Комарова Т.С. Программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы»// Мозайка-Синтез, М., 2010г
3. Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005 №6
4. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008 №5
5. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005 №1
6. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: в 2 т. Т. 1: Теория и методика. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.
7. Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. «Здоровячок» (система оздоровления дошкольников) // Воронеж 2007г.
8. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб.: Речь, 2003. – 476 с.
9. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988, 205с.
10. Полтавцева Н.В, Стожарова М.Ю. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» Методическое пособие// Москва 2012г.
11. Прищепа С.С. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Москва 2009г.
12. Сайкина Е.Г. Теоретические основы фитнеса: учеб. пособие. – СПб.: Арт-экспресс, 2017. – 164 с.
13. Сайкина Е.Г. Фитнес в модернизации физкультурного образования детей и подростков в современных социокультурных условиях. – СПб.: Образование, 2008. – 301 с.
14. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитнес-технологии в образовательных учреждениях: учеб.- метод. пособие. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2016. – 253 с.
15. Сайкина Е.Г., Лобанов Ю.Я., Смирнова Ю.В. Концепция оздоровления школьников средствами фитнеса в реалиях современной школы. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2019. – 218 с.
16. Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В. Требования к подбору музыкального сопровождения занятий фитнесом // Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. - №4 (38). – С. 68 – 71.
17. Смирнова Ю.В., Сайкина Е.Г., Кадыров Р.М. Музыкальное сопровождение в физической культуре: учеб.-метод. пособие. – СПб: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2010. – 107 с.
- 18.« Степ-танс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
19. Фирлева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СП . Детствопресс., 2000.
20. Фирлева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно – профилактический танец «Фитнес-Данс»: учеб.- метод. пособие. -- СПб.: Утро, 2005.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Подвижные игры с использованием степов.

- **«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 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.

- **«Путешествие в Москву»:** Дети сидят (стоят) на степах по кругу, имитирующим аэродром. Ведущий произносит: «Я лечу в Москву, всех с собой возьму». Дети, оставив степы, 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 степа, 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 30 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 степах 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 степах («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 траву 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 32 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

Игровые задания на степах

«Птички на ветке» - сидение на корточках на степе.

«Флюгер на крыше» - кружение в обе стороны на степе. Одна рука отведена в сторону.

«Самолет» - стоя на степе, ноги вместе руки в стороны на высоту плеч, руки – крылья самолета, который при полете делает наклон то вправо, то влево.

«Пингвины» - прыгивание, запрыгивание на степ.

«Перебрось мяч» - парное упражнение. Перебрасывание мяча, стоя на степах.

«Аист на крыше» - стойка на одной ноге с открытыми глазами.

«Стойкий оловянный солдатик» - стойка на степе на одной ноге, вторая согнута в колене, отведена назад.

«Стоп - кадр» - имитация фотографических изображений (варианты).

«Египетский шаг» - стоя на степе (по длине степа) – носок одной ноги касается пятки другой.

«Великан» - стоя на носочках на степе, потянуть руки вверх.

«Кран» - стоя на степе ноги на ширине плеч, руки к плечам, выдвинуты вперед. Поднять правую ногу, согнутую в колене, прикоснуться коленом к левому локтю, вернуться в и.п. то же – левой ногой.

«Стрекоза» - стоя на степе на носках, руки на поясе, локти назад.

Логоритмические упражнения

- Наклон головы вправо – влево.
- Поднимание плеч вверх – вниз.
- Ходьба обычная на месте на степе.
- Приставной шаг вперёд со степа на пол и обратно на степ.
- Приставной шаг назад.
- Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в и.п.
- Приставной шаг вперёд – назад; вправо – влево.
- Ному назад; за степ – доску – руки вверх, вернуться в и.п.
- Выпад ногой вперёд, руки в стороны.

Основная часть (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 – доски. Назад от степ – доски.

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

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

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

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

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

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

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

11. «Покачивания».

12. Беговые упражнения.

13. Полуприседания с круговыми движениями руками.

14. Беговые упражнения.

15. Прыжковые упражнения.
16. Кружение на степ – доске в правую и левую стороны вокруг себя, руки в стороны.
17. Прыжковые упражнения.
18. Ходьба вокруг степ – доски на полусогнутых ногах, руки на поясе.
19. Ногу вперед, за степ – доску, руки резко в стороны; вернуться в и.п.
20. Ходьба обычная на месте.
21. Шаг вперед; шаг назад; ноги ставить широко.
22. Перестроение со степами в круг. Ходьба на степах на месте.
23. Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.
24. И.п. то же; четыре шага вперед – назад.
25. Упражнение на восстановление дыхания.

Дует ветер нам в лицо

Дует ветер нам в лицо. *(махать руками ладонками к себе)*

Закачалось деревцо. *(руки подняты, покачивания туловищем из стороны в сторону)*

Ветерок всё тише-тише, *(плавно опустить руки)*

Деревцо всё выше-выше. *(поднять руки и тянуться вверх)*

«Физкульт-привет!»

На болоте две подружки,

Две зеленые лягушки

Утром рано умывались, *(имитировать умывание)*

Полотенцем растирались. *(имитировать растирание спины полотенцем)*

Ножками топали,

Ручками хлопали.

Вправо-влево наклонялись

И обратно возвращались. *(имитировать движения, указанные в тексте)*

Вот здоровья в чем секрет:

Всем друзьям - физкульт-привет! *(резко поднять руки вверх)*

«Бабочка»

Спал цветок *(исходное положение: присесть, спрятав голову колени, обхватив колени руками)*

И вдруг проснулся. *(поднять голову, выпрямить руки; затем опустить руки вдоль тела)*

Больше спать не захотел.

Шевельнулся, потянулся.

Взвился вверх и полетел. *(выпрямить спину, подняться; слегка покачаться вправо-влево; отвести руки назад - «вырастают крылья»)*

Солнце утром лишь проснется -

Бабочка кружит и вьется. *(«летать», имитируя движения бабочки)*

«Водичка»

Водичка, водичка, (двумя руками по-очереди показывать, как сверху льется водичка)

Умой мое личико. (ладошками имитировать умывание)

Чтобы глазки блестели, (дотрагиваться до глазок по-очереди)

Чтобы щечки краснели, (тереть щечки)

Улыбался роток (улыбаться, гладить руками ротик)

И кусался зубок. (стучать зубками, показывать руками, как закрывается ротик)

«Кулачок»

Как сожму я кулачок, (сжать руки в кулачки)

Да поставлю на бочок. (поставить кулачки большими пальцами вверх)

Разожму ладошку, (распрямить кисть)

Положу на ножку. (положить руку на колено ладонью вверх)

тук-тук

- Тук-тук-тук. (три удара кулаками друг о друга)

- Да-да-да. (три хлопка в ладоши)

- Можно к вам? (три удара кулаками друг о друга)

- Рад всегда! (три хлопка в ладоши)

«Зайчики»

Жили-были зайчики (показывать на голове заячьи ушки)

На лесной опушке. (разводить руками перед собой, описывая окружность)

Жили-были зайчики (показывать на голове заячьи ушки)

В серенькой избушке. (сложить руки над головой в форме домика)

Мыли свои ушки, (проводить руками по воображаемым ушкам)

Мыли свои лапочки. (имитировать мытье рук)

Наряжались зайчики, (руки на бока, слегка поворачиваться в обе стороны, в полуприседе)

Одевали тапочки. (руки на бока, поочередно выставлять вперед правую и левую ноги)

«Снег»

Как на горке снег, снег, (показывать руками «горку»)

Снег, снег, снег, снег. (двигать руками, перебирая пальцами)

И под горкой снег, снег, (показывать руками «под горкой»)

Снег, снег, снег, снег. (двигать руками, перебирая пальцами)

А под снегом спит медведь. (сначала ладошки под щечку, а потом изобразить ушки медведя)

Тише, тише, не шуметь! (пальчик ко рту, грозить пальчиком)

Рекомендации для родителей

Несколько простых, но важных правил на занятиях степ - аэробикой!

- Подъем на платформу надо 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.

- Шагать нужно вперед с пятки, назад с носка. При спуске с платформы пятки следует прижимать на пол. Стараться не смотреть на ногу, это нарушит осанку и может повлечь за собой травму. Повреждения могут быть следствием слишком сильного толчка ногой либо неправильного размещения стопы. Чтобы этого не произошло, для занятий степ-аэробикой необходима комфортная обувь с хорошей амортизацией и фиксацией голеностопа.

- Заниматься не более трех раз в неделю. Научить детей быть чуткими к ощущениям в ногах. Избегать некомфортных упражнений.

Положение платформы

Разнообразить движения возможно за счет различных положений платформы вдоль туловища или поперек (рис.1)



Продольное положение платформы



Поперечное положение платформы

Требования к технике выполнения упражнений в степ аэробике

- Во время подъема на степ сохраняйте естественный наклон вперед.

- Не сгибайте спину в поясничном отделе.

- Основная стойка: Стопы параллельны или находятся в свободной позиции, не касаются друг друга.

- Начинаящим следует контролировать свои движения. Для этого смотрите себе под ноги. По мере развития это пройдет и Вам не будет нужно контролировать зрительно технику выполнения.

- Ставьте ногу на платформу таким образом, чтобы вся ступня была на ней. Спускайтесь с платформы своеобразным перекатом с носка на пятку, это снизит нагрузку на позвоночник.

- Руки включаются в работу лишь после того, как освоена техника работы ногами.
- При выполнении выпадов и поворотов пятка не опускается на пол.
- В целом степ аэробика является отличным средством физического самосовершенствования.

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 - 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.

Основные правила техники выполнения степ- тренировки

- выполнять шаги в центр степ - платформы;
- ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме, а спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
- опускаясь со степ - доски, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину ступни от степ - доски;
- не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног, и не подниматься и не опускаться со степ - доски, стоя к ней спиной;
- делать шаг с легкостью, не ударять по степ - доске ногами.

Комплексы

Комплекс № 1. В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены ступы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади ступов.

Подготовительная часть: Игроритмика: Повороты направо, налево в движении. Хлопки на сильную долю такта впереди, вверху, справа и слева.

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

2. Разминка без степов: 4 Step touch = 8 счетов 2 V-step = 8 счетов 2 Step line = 8 счетов 4 Open step = 8 счетов Комбинация = 32 счета

3. Ходьба на степе.

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

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

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

Основная часть:

1. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.

2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад.

3. Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи верх, плечи назад, плечи вниз.

4. И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз. 1 – шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх; 2 – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз; 3 – правую руку вниз, левой ногой встать на степ; 4 – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой; 5 – 8 – то же, что на счёт 1 – 4, но в другую сторону.

5. И.п.: шаг со степа правой ногой, левая на степе. 1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху; 2 – вернуться в и.п.; 3 – 4 – тоже в другую сторону.

6. Стоя на коленях на степе, руки в стороны. 1 – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пяток; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же в другую сторону.

7. И.п.: сидя, руками держаться за края степа. 1 – 2 – поднять тело и прогнуться; 3 – 4 – вернуться в и.п. Стретчинг: «Лягушонок», «Самолет», «Шпагат».

8. Подвижная игра «Быстро в домик». Задачи: учить бегать по кругу, развивать ловкость. Дети бегают вокруг степов, поставленных по кругу. По сигналу «в домик» участники игры садятся на любой степ. Проиграл тот, кому не хватило места.

Заключительная часть:

После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 2. В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал.

Подготовительная часть: Игроритмика: Ходьба на каждый счет и через счет с притопом. Приставной шаг вперед с пружинкой и хлопками перед собой. Различные хлопки перед собой.

Разминка без степов: 4 Step touch = 8 счетов 2 Герл (опен с захлестом) = 8 счетов 2 Step line = 8 счетов 4 Open step = 8 счетов
Комбинация = 32 счета

1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперед и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).

2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).

Основная часть:

1. 2 хлопка над головой, 2 хлопка по коленям.

2. Бег на месте с захлестом голени назад, работа руками, пальцы сжаты в кулаки.

3. Ходьба на месте, руки к плечам и вверх.

4. Степ-шаг, исходное положение – стоя на полу, шаг на степ, хлопок впереди, степ-шаг, хлопок сзади.

5. Степ-шаг, руки вперед, степ-шаг руки в стороны

6. Ходьба на степе с круговыми движениями рук.

7. Стоя на степе, приставной шаг вправо-влево, руки к плечам.

8. Степ-шаг с активной работой рук.

9. Стоя на степе, выпад в сторону, руки в стороны и вернуться на степ. То же в другую сторону.

10. Стоя на полу, сгруппироваться, руки на степ. Выпрямление ног из упора сидя в упор лежа.

11. Мальчики – упор руками на степ, ноги вытянуты назад, отжимание. Девочки – лежа на степе на животе, упражнение «Корзиночка».

12. Обход степа с энергичной работой рук.

13. Лежа спиной на степе, упражнение «Велосипед».

14. Стоя на степе, руки на пояс, прыжки со степа, ноги врозь, руки в стороны.

15. Степ-шаг с регулировкой дыхания. Стретчинг: «Морская звезда», «Аист», «Бабочка».

Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»).

Заключительная часть:

После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 3. В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал.

Подготовительная часть: Игроритмика:

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов, с хлопками на счет 1 вверх, на счет 2 вниз.
2. Ходьба с перешагиванием через степы.
3. Выполнение различных заданий на степах с бегом в рассыпную.
4. Разминка без степов: 4 Кни-ап, шаг-кик = 8 счетов 2 Шаг страдел = 8 счетов 2 Step line = 8 счетов 4 Open step = 8 счетов Комбинация = 32 счета

Основная часть:

1. И.п.: упор присев на степе. 1 – 2 – ноги поочередно (правую, затем левую) отставить назад, упор лежа; 3 – 4 – поочередно сгибая ноги, вернуться в и.п. Руки должны быть прямыми, плечи не опускать.
2. И.п.: упор присев на правой ноге на степе, левую – назад на носок. 1 – 4 – пружинить на ноге; 5 – подтянуть левую ногу к степ-платформе, поднять руки вверх, 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.
5. И.п.: сидя на степе, ноги врозь, руки согнуты и сплетены перед грудью (пальцами левой руки обхватить правый локоть, а пальцами правой руки – левый локоть). 1 – 3 – три пружинистых наклона вперед, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать; 4 – вернуться в и.п.

Цыганский этюд – построен в цыганском характере. Используется цыганская музыка в умеренном темпе. Применяются основные шаги при работе на степ – платформе:

- Поочередное вхождение на степ правой и левой ногами;
- Полное вхождение на степ обеими ногами;
- Повороты на месте вокруг себя на степе влево и право;
- Приставной шаг со степа по сторонам, одна нога выносится на каблук или с небольшим ударом остается на степе. Исполняется в обе стороны;
- Поворот на степе вокруг себя в обе стороны с быстрым выбросом ног вперед;
- Схождение со степа одной ногой назад, в сторону, вперед. Исполняется с обеих ног;
- Хожение вокруг степа, поднятие на степ с боку в медленном темпе, схождение со степа в бок в медленном темпе, прыжок с разворотом корпуса;
- «Подбивочка» из стороны в сторону на степе, схождение со степа одной ногой, другая остается на степе. В движение ног добавляются руки, цыганская манера исполнения. Работа рук, тряска кистей по сторонам, с медленным подъемом вверх. Движение плечами

отрабатывается отдельно от всех и более тщательно – включается в эту программу по желанию педагога.

Подвижная игра для профилактики плоскостопия (игровые действия выполняются в соответствии с текстом) 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: После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 4. В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал.

Подготовительная часть:

Игроритмика: Выполнение ходьбы с увеличением темпа, ходьба на каждый счет и хлопки в ладони через счет. Разминка без степов: 4 Step touch = 8 счетов 2 Мамба = 8 счетов 2 Шаг страдел = 8 счетов 4 Open step = 8 счетов Комбинация = 32 счета

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

2. Ходьба 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 поочередно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

Основная часть:

1. Ходьба на степе. Руки рисуют поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.

2. Шаг на степ – со степа. Кисти рук поочередно 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 прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3,4,5,6 – повторить 3 раза).

Подвижная игра «Цирковые лошади». Круг из степов – это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошади в цирке»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и по остановке музыки занимают

степ («стойло»). Степов должно быть на 2 – 3 меньше, чем участников игры.

Заключительная часть: После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 5. В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал.

Подготовительная часть:

Игроритмика: Ходьба на каждый счет и через счет с хлопками. Приставной шаг вперед с пружинкой и хлопками перед собой. Шаг вперед, назад, в сторону. Разминка без степов: 4 Step line = 8 счетов 2 Шаг страдел = 8 счетов 2 Step line = 8 счетов 4 Step «захлест» = 8 счетов Комбинация = 32 счета

1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперед и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).

2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).

3. Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперед), одновременно опуская и поднимая плечи.

4. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз). (Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия).

Основная часть:

1. Одновременно с ходьбой на степе обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой – правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи (5 – 6 раз).

2. Шаг на степ со степа; одновременно энергично разгибать вперед согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки). Отводить руки назад и выпрямлять в стороны из положения – руки перед грудью.

3. Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками круговые движения вперед и назад попеременно и вместе (5 раз).

4. Шаг со степа на степ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, руки на поясе (5 – 6 раз). (№ 1,2,3,4 повторить 2 раза).

5. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (5 – 6 раз).

6. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (можно помогать себе руками).

7. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками. 8. Шаг со степа вправо, влево. (№5,6,7,8 повторить 2 раза).

Этюд “Ритм”: Педагог отбивает ритм бубном. При проучивании педагог должен устный счет и ритм бубна совмещать, при дальнейшем исполнении дети сами считают.

- Переложить мяч или кубик небольшого размера из руки в руку через верх;

- Разворот корпуса, ноги остаются на месте, руки раскрыты по сторонам, переложить предмет впереди себя;

- Сделать поворот на месте на степе, переложить предмет и раскрыть руки в сторону:

- Сделать шаг со степа в сторону, руки раскрыть в стороны, шаг на степ, предмет переложить в другую руку перед собой;

- Сделать шаг со степа назад, руки раскрыты в стороны, шаг на степ, предмет переложить перед собой;

- Сделать поворот на степе вокруг себя, предмет переложить над головой;

- Переложить предмет под коленом поднятой и согнутой ноги в колене, руки раскрыть в стороны;

- Подкинуть на небольшую высоту предмет и поймать.

Этюд выполняется на степе, что дает усложненность для выполнения: сохранение равновесия, координации, устойчивости.

Подвижная игра «Физкульт-ура!». Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны зала. На одной стороне на один степ меньше. Самостоятельно становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне – финиш. Дети говорят: Спорт, ребята, очень нужен. Мы со спортом крепко дружим, Спорт – помощник! Спорт – здоровье! Спорт – игра! Физкульт-ура! С окончанием слов участники игры бегут на перегонки на противоположную сторону. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занимает степ.

Заключительная часть: После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 6: В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть:

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.

2. Ходьба с перешагиванием через степы.

Разминка без степов: 4 Step line = 8 счетов 2 Шаг страдел = 8 счетов 2 Step line = 8 счетов 4 Step «захлест» = 8 счетов Комбинация = 32 счета

Основная часть.

1. И.п.: шаг со степа правой ногой, левая на степе. 1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху; 2 – вернуться в и.п.; 3 – 4 – тоже в другую сторону.

2. Стоя на коленях на степе, руки в стороны. 1 – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пяток; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же в другую сторону.

3. И.п.: сидя, руками держаться за края степа. 1 – 2 – поднять тело и прогнуться; 3 – 4 – вернуться в и.п.

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

5. И.п.: Стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди и сзади (5 раз).

6. И.п.: основная стойка на степе. Шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево (по 5 раз).

7. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (5 – 6 раз).

8. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (5 – 6 раз).

9. Сидя на степе скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом.

10. И.п.: основная стойка на степе. Взмахивать прямой ногой вперед, делать под ногой хлопок. (5 – 6 раз).

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

Подвижная игра «Скворечники». Занимать место (только в своём) скворечнике (степе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займёт степ последним, считается проигравшим.

Заключительная часть: После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 7: В хорошо проветренном зале степы расположены в хаотичном порядке. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть:

Игроритмика: Ходьба в такт музыки с щелчками пальцами и хлопками в ладоши. Ходьба под музыку, боковой галоп, остановка по 3 хлопка справаслева, 3 хлопка по коленям.

Разминка без степов: 4 Step line = 8 счетов 2 Шаг страддел = 8 счетов 2 Step «захлест» = 8 счетов 23 4 Greb wail (Принцесса) = 8 счетов Комбинация = 32 счета

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).

Основная часть:

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

2. Шаг со степа в сторону, чередуются 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. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.

6. 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.

Этюд “Лягушата”: Этюд усложнен тем, что в нем есть образ, который нужно изобразить ребенку. Этюд в игровой манере, что позволяет быстрее запомнить порядок движений. Исполняется под бодрую, ритмичную музыку, напоминающую кваканье лягушек. В этюде включены не только движения на степе, но и танцевальные, так всё задуманное педагогом будет гармонично сочетаться.

Подвижная игра «Заяц без норки». Расставить степы в двойки, стоя на степах, взяться за руки. Двое играющих берутся за руки – «норка», а третий встает без степа в норку. По сигналу, «охотник» догоняет «зайца», а тот, спасаясь, может укрыться в любой норке. А другой «заяц» выбегает и старается занять другую «норку». Для этого он вбегает в норку под руками играющих. Если охотник настигнет зайца, они меняются ролями. После 5 минут игры руководитель дает команду, по которой в круг входят вторые номера.

Заключительная часть: После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 8: В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов. Подготовительная часть.

Игроритмика: Ходьба, 1, 2, 3, на 4 – хлопок вверху над головой, то же под ногой. Шаг вперед, назад, в сторону, ходьба с хлопками у груди.

Разминка без степов: 4 Step line = 8 счетов 2 Шаг страдел = 8 счетов 2 Step «захлест» = 8 счетов 4 Greb wail (Принцесса) = 8 счетов Комбинация = 32 счета

1. Поднимание плеч вверх-вниз.
2. Ходьба обычная на месте, на степе.
3. Приставной шаг вперёд со степа на пол и обратно на степ.
4. Приставной шаг назад.
5. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в и.п.

Основная часть:

1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.
2. Правую (левую) ногу вперёд перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперёд. Вернуться в и.п.
3. То же вправо-влево от степа. Назад от степа.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.
5. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на степе в полуприседанием.

Подвижная игра «Пустое место» Все дети стоят на степах по кругу. Водящий бежит вокруг круга, дотрагивается до кого-нибудь из играющих, и после бежит в другую сторону по кругу. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стараясь быстрее водящего прибежать на свой степ. Встречаясь на пути, играющие здороваются: подают друг другу руки, приседают друг перед другом и т.д. Водит тот, кто не успел занять пустое место.

Заключительная часть: После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.