

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад Медвежонок»  
структурное подразделение Детский сад «Лисёнок»

Утверждаю:  
заведующий МДОУ  
«Детский сад «Медвежонок»  
структурное подразделение  
Детский сад «Лисёнок»  
О.И. Табакаева  
протокол №5 от 30.09.23 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Степ-аэробика для детей старшего дошкольного возраста»

Воспитатель  
Львова Ирина Сергеевна

Чемал 2023г.

# СОДЕРЖАНИЕ

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	6
1.3. Особенности методики проведения занятий оздоровительной степ-аэробики.....	6
1.4. Содержание программы.....	7
1.5. Планирование основных видов движений с использованием степ-платформы.....	19
1.6. Ожидаемые результаты.....	20

## **Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий**

2.1. Условия реализации программы.....	21
2.2. Формы аттестации.....	21
2.3. Оценочные результаты.....	22
2.4. Методические материалы.....	22
2.5. Формы занятий.....	23

## **Список литературы.....24**

Приложение 1..... 25

Приложение 2..... 30

Приложение 3..... 31

# РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Степ-аэробика для детей старшего дошкольного возраста», имеет спортивную направленность. Разработана с учетом нормативных документов: Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ); – Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; – Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р); – Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы); – Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28.; – Приказ Минтруда России от 05.05.2018 N 298 н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (Зарегистрировано в Минюсте России 28.08.2018 N 52016).

**Актуальность** в современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Здоровье как биологический фактор, определяющий структуру личности. Одна из главных задач дошкольных учреждений – укрепление здоровья детей через физическое воспитание. Здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека.

Одной из важнейших теоретических и практических проблем физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ является внедрение и использование в процессе физического развития детей инновационных технологий.

Поэтому возрастает роль детского сада во всестороннем физическом развитии детей. Чтобы разнообразить формы работы с дошкольниками в детском саду необходимо искать новые формы, методы и приёмы физического развития детей.

Степ-аэробика является эффективным и интересным занятием для дошкольников старшего возраста, включает в себя широкий спектр занятий.

В детском саду проводится системная работа по физическому воспитанию детей, которая включает в себя традиционные и нетрадиционные формы. Одной из них является степ – аэробика. «Step» в переводе с английского языка означает «шаг».

**Отличительные особенности** Степ – аэробика – это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Однако в ДОУ высота степ – доски постоянна. Степ – аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие. Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной 25 см, длиной 40 см, легкая. Снаряд очень полезен в работе с детьми. Занятия степ-аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. Степ-аэробика проводится в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста, продолжительностью 25—35 мин. Разработанная программа позволит добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, а так же несет профилактический характер.

*Отличительной особенностью* данной программы является том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ – аэробике. Оптимальное сочетание, которых в ходе занятий позволит решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений.

**Педагогическая целесообразность** степ-аэробика для детей — очень полезное и увлекательное занятие. Первый плюс — это огромный интерес детей к занятиям степ-аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года.

Второй плюс — у детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры.

Третий плюс — это развитие у ребенка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений.

Четвертый плюс — воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др. Повышается выносливость, а вслед за этим и сопротивляемость организма. Но самое главное достоинство степ - аэробики — ее **оздоровительный эффект**.

**Уровень программы** – стартовый. Таким образом заниматься по данной программе могут дошкольники, не имеющих противопоказаний к занятиям физической культуры.

**Адресат программы** Программа рассчитана на 2 года обучения для детей 5-7 лет. Занятия проводятся в группах наполняемостью не более 10-15 человек,

в специально отведенном для этого помещении, с использованием степ платформы.

**Формы организации образовательного процесса.** Организация образовательного процесса осуществляется в форме групповых занятий. Виды занятий определяются содержанием программы и предусматривают практические и открытые занятия (тренировки) с использованием специального оборудования. Комплексная тренировка состоит из базовых шагов.

**Объем и срок освоения программы** Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, составляет 64 часа на каждом году обучения. Формы обучения – очная, состав группы постоянный. Особенности организации образовательного процесса. Количественный состав учащихся 10-15 человек. Состав групп постоянный, группы одновозрастные.

**Таблица режима занятий**

Год обучения	Возраст	Кол-во занятий в неделю	Продолжительность занятий (мин)
1-й год обучения	5-6	2	25-30
2-й год обучения	6-7	2	30-35

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель** - создание условий, для укрепления здоровья и разностороннего развития личности дошкольника средствами оздоровительной степ-аэробики.

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

## 1.3. Особенности методики проведения занятий оздоровительной степ - аэробикой.

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. *Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.* На первом занятии детям предлагаются элементарные комплексы упражнений аэробики, объясняется их сущность, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися. Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку, в медленном темпе, затем ускоряя его. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки.

## 1.4. Содержание программы

### Задачи Содержание занятий степ-аэробикой 1-й год обучения

#### Октябрь

1. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.
2. Учить правильному выполнению степ шагов на стечах (подъём, спуск; подъём с оттягиванием носка).
3. Развивать равновесие, выносливость.
4. Развивать ориентировку в пространстве.
5. Познакомить со степ-платформой.

#### *1-2 занятие.*

**Комплекс 1.** «Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе.

**Объяснение, показ под музыку и без музыки:** строевые упражнения (перестроения в 2 колонны боковым галопом);

**Аэробные шаги:** марш, степ-тачь, степ-лайв.

**Базовая аэробика:** Бейсик-степ (базовый шаг), ви-степ, А-степ, касание.

**Стретчинг (упражнения для гибкости спины)** дуб, вафелька, самолет, лисичка, колобок.

**Подвижные игры:** «Цирковые лошади», «Пингвины на льдине».

#### *3-4 занятие.*

**Комплекс 2.** «Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе.

**Объяснение, показ под музыку и без музыки:** строевые упражнения (перестроения в 2 шеренги);

**Аэробные шаги:** оупен-степ, степ «Кёрл».

**Базовая аэробика:** угол с касанием, захлест, угол с захлестом, колено вверх.

**Стретчинг (упражнения для гибкости спины)** дуб, собачка, самолет, солнышко садится за горизонт, колобок.

**Подвижные игры:** «космонавты», «фигуры».

#### Ноябрь

1. Продолжать учить правильному выполнению степ шагов на стечах (подъём, спуск; подъём с оттягиванием носка).
2. Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе.
3. Развивать мышечную силу ног.
4. Развивать умение работать в общем темпе.

5. Разучить комплекс, № 3, 4.

**1-2 занятие.**

**Комплекс 3.** «Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг».

**Объяснение, показ под музыку и без музыки:** передвижение в сцеплении (цепочка), построение в круг и в 2 круга в передвижении;

**Аэробные шаги:** греб вайл, шаг страдел.

**Базовая аэробика:** подскок, мах ногой назад.

**Стретчинг (упражнения для гибкости спины)** дуб, журавль, вторая поза воина, кузнечик, фонарик, черепашка.

**Подвижные игры:** зоопарк, пчелка.

**3-4 занятие.**

**Комплекс 4.** «Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг».

**Объяснение, показ под музыку и без музыки:** строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по три (разными способами), повороты с переступанием.

**Аэробные шаги:** кнн ап, мамба.

**Базовая аэробика:** повтор - угол с касанием, захлест, угол с захлестом, колено вверх, выучить – кик, мамба.

**Стретчинг (упражнения для гибкости спины)** журавль, вторая поза воина, паучок, кузнечик, матрешка, черепашка.

**Подвижные игры:** зоопарк, пчелка.

**Декабрь**

1. Продолжать обучать основным базовым шагам;
2. Учить самостоятельно, изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки;
3. развивать мышцы шеи, ног; плавность движений;
4. учить правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера
5. Разучить комплекс №5, 6 на степ - платформах

**1-2 занятие.**

**Комплекс 5.** «Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг».

**Объяснение, показ под музыку и без музыки** на закрепление строевые упражнения разученные ранее;

**Аэробные шаги:** дабл степ, рок-степ.

**Базовая аэробика:** выпад назад, выпад в сторону, выпад вперед.

**Стретчинг (упражнения для гибкости спины)** ракета, собачка, цапля, павлин, журавль, черепашка.

**Подвижные игры:** бездомный заяц, перемены предмет.

**3-4 занятие.**

**Комплекс 6.** «Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг».

**Объяснение, показ под музыку и без музыки** строевые упражнения: построение из одной шеренги в несколько, построение в шахматном порядке;

**Аэробные шаги:** дабл степ, рок-степ.

**Базовая аэробика:** выпад назад, выпад в сторону, выпад вперёд.

**Стретчинг (упражнения для гибкости спины)** ракета, ручеек, кустик, павлин, журавль, черепашка.

**Подвижные игры:** бездомный заяц, перемены предмет.

## **Январь**

1. Освоение техники силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления;

2. Закрепление базовых шагов.

3. Развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч;

4. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке

5. Развивать умения твердо стоять на степе

6. Разучивать комплекс №7, 8 на степ – платформах.

### ***1-2 занятие.***

**Комплекс 7.** «Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе и атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг».

**Объяснение, показ под музыку и без музыки** построение враспынную, бег враспынную, построение в две шеренги напротив друг друга;

**Аэробные шаги:** повтор выученных.

**Базовая аэробика:** повтор выученных.

**Стретчинг (упражнения для гибкости спины)** бабочка, лисичка, кустик, сундучок, морская звезда.

**Музыкально-ритмическая композиция** «Соловей разбойник»

**Подвижные игры:** щука, четыре цапли.

### **3-4 занятие.**

**Комплекс 8.** «Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе и атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг».

**Объяснение, показ под музыку и без музыки** построение в шеренгу, повороты с переступанием и в прыжках;

**Аэробные шаги:** повторить пройденное.

**Базовая аэробика:** повторить пройденное.

**Стретчинг (упражнения для гибкости спины)** бабочка, кустик, самолет, сундучок, морская звезда.

**Музыкально-ритмическая композиция** «Соловей разбойник»

**Подвижные игры:** щука, четыре цапли.

## **Февраль**

1. развитие чувства ритма, координации, точности, выразительности исполнения движений, двигательной памяти и произвольного внимания, быстроты реакции, обогащение двигательного опыта;
2. освоения упражнений общего воздействия и танцевального характера;
3. умение сочетать движения с музыкой и словом;
4. учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса.
5. продолжать закреплять степ шаги.
6. совершенствовать точность движений.
7. разучивать комплекс № 11, 12 на степ – платформах.

### ***1-2 занятие.***

**Комплекс 11.** «Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг».

**Объяснение, показ под музыку и без музыки** построение в шахматном порядке, бег по кругу и ориентирам («змейкой»);

**Аэробные шаги:** закреплять выученные шаги.

**Базовая аэробика:** закреплять выученные шаги.

**Стретчинг (упражнения для гибкости спины)** ракета, качели, бабочка, паучок, колобок.

**Музыкально-ритмическая композиция** «Соловей разбойник»

**Подвижные игры:** подмигалы, снежная перестрелка.

### **3-4 занятие.**

**Комплекс 12.** «Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг». *Е.В. Сулим*

**Объяснение, показ под музыку и без музыки** строевые упражнения повторение построения в шахматном порядке, бег по кругу и ориентирам («змейкой»);

**Аэробные шаги:** повторить пройденное.

**Базовая аэробика:** повторить пройденное.

**Стретчинг (упражнения для гибкости спины)** пушка, качели, тигр, паучок, колобок.

**Музыкально-ритмическая композиция** «Соловей разбойник»

**Подвижные игры:** подмигалы, снежная перестрелка.

## **Март**

1. изучение комбинаций и упражнений базовой аэробики;
2. совершенствование координации движений и чувства равновесия;
3. умение сочетать движения с музыкой и словом.
4. освоение техники упражнений для развития силы мышц плечевого пояса и спины.

5. поддерживать интерес заниматься аэробикой
6. Совершенствовать разученные шаги.
7. воспитывать любовь к физической культуре.
8. разучивать комплекс № 15, 16 на степ – платформах.

### ***1-2 занятие.***

**Комплекс 15.** «Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг».

**Объяснение, показ под музыку и без музыки** увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперед к центру;

**Аэробные шаги:** закреплять выученные шаги.

**Базовая аэробика:** закреплять выученные шаги.

**Стретчинг (упражнения для гибкости спины) жеребенок, самолет, волна, ковшик, павлин, колобок.**

**Музыкально-ритмическая композиция** «Вместе весело шагать по просторам»

**Подвижные игры:** шуршащая сказка, колобок.

### ***3-4 занятие.***

**Комплекс 16.** «Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг».

**Объяснение, показ под музыку и без музыки** строевые упражнения: построение в шеренгу, сцеплением за руки, построение в рассыпную;

**Аэробные шаги:** повторить пройденное.

**Базовая аэробика:** повторить пройденное.

**Стретчинг (упражнения для гибкости спины) третья поза воина, солнышко садится за горизонт, тигр, кустик, сундучок, колобок.**

**Музыкально-ритмическая композиция** «Вместе весело шагать»

**Подвижные игры:** шуршащая сказка, колобок.

## **Апрель**

1. освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами;
2. развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом.
3. учить самостоятельно, изменять движения в соответствии со сменой характера музыки;
4. развивать способность к импровизации.
5. продолжать развивать выносливость, равновесие, гибкость, быстроту.
6. закреплять разученное, повторение комплексов

### ***1-2 занятие.***

**Объяснение, показ под музыку и без музыки** строевые упражнения: повторение построения в шеренгу, поворотов с переступанием и в прыжках;

**Аэробные шаги:** закреплять выученные шаги.

**Базовая аэробика:** закреплять выученные шаги.

**Музыкально-ритмическая композиция** «Вместе весело шагать по просторам», «Соловей разбойник»

**Подвижные игры:** повторение ранее изученных игр.

### ***3 занятие.***

**Объяснение, показ под музыку и без музыки** строевые упражнения: повторение ранее изученных перестроений;

**Аэробные шаги:** закреплять выученные шаги.

**Базовая аэробика:** закреплять выученные шаги.

**Музыкально-ритмическая композиция** «Вместе весело шагать по просторам», «Соловей разбойник»

**Подвижные игры:** повторение ранее изученных игр.

### ***4 занятие.***

#### **3-4 занятие.**

**Комплекс 4 (Закрепление).** «Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг».

**Объяснение, показ под музыку и без музыки:** строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по три (разными способами), повороты с переступанием.

**Аэробные шаги:** кнн ап, мамба.

**Базовая аэробика:** повтор - угол с касанием, захлест, угол с захлестом, колено вверх, **выучить** – кик, мамба.

**Стретчинг (упражнения для гибкости спины)** журавль, вторая поза воина, паучок, кузнечик, матрешка, черепашка.

**Подвижные игры:** зоопарк, пчелка.

## **Май**

Закреплять ранее разученные комплексы упражнений.

### **1-2 занятие.**

Комплексные тренировки.

### **3-занятие.**

Открытое занятие с участие родителей.

**Задачи**  
**Содержание занятий степ-аэробикой**  
**2-й год обучения**

**Октябрь**

1. Развивать умение работать в общем темпе.
2. Упражнять в интенсивных упражнениях в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера.
3. Развивать выносливость, равновесие, гибкость.
4. Укреплять дыхательную систему.
5. Развивать уверенность в себе, совершенствование защитных сил организма.
6. Разучить комплекс № 1, 2 на степ - платформах.

***1-2 занятие.***

**Комплекс 1.** «Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг».

**Объяснение, показ под музыку и без музыки:** строевые упражнения (перестроения в 2 круга боковым галопом);

**Аэробные шаги:** повторить марш, степ-тачь, степ-лайв.

**Базовая аэробика:** повторить Бейсик-степ (базовый шаг), ви-степ, А-степ, касание.

**Стретчинг (упражнения для гибкости спины)** звезда, пушка, паучок, замок, жучок.

**Подвижные игры:** «лиса и тушканчик», «Перемени предмет».

***3-4 занятие.***

**Комплекс 2.** «Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг».

**Объяснение, показ под музыку и без музыки:** строевые упражнения (перестроения в 2 шеренги);

**Аэробные шаги:** повторить оупен-степ, степ «Кёрл».

**Базовая аэробика:** повторить угол с касанием, захлёт, угол с захлёстом, колено вверх.

**Стретчинг (упражнения для гибкости спины)** поза воина, качели, кузнечик, тигр, верблюд, черепашка.

**Подвижные игры:** «лиса и тушканчик», «Перемени предмет».

**Ноябрь**

1. Освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений;
2. Совершенствование координации движений и чувства равновесия;

3. Умение сочетать движения с музыкой и словом.
4. Упражнять в танцевальных движениях;
5. Закреплять правильное выполнение степ шагов на стечах (подъём, спуск; подъём с оттягиванием носка)
6. Закреплять упражнения с различным подходом к платформе.
7. Закреплять умение работать в общем темпе
8. Разучить комплекс № 3, 4 на степ - платформах.

### ***1-2 занятие.***

**Комплекс 3.** «Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг».

**Объяснение, показ под музыку и без музыки:** передвижение в сцеплении (цепочка), построение в круг и в 2 круга в передвижении;

**Аэробные шаги:** повторить греб вайл, шаг страдел.

**Базовая аэробика:** повторить подскок, мах ногой назад.

**Стретчинг (упражнения для гибкости спины) вторая поза воина, лебедь, кустик, русалочка, фонарик, гора, жучок.**

**Подвижные игры:** зоопарк, пчелка.

### ***3-4 занятие.***

**Комплекс 4.** «Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг».

**Объяснение, показ под музыку и без музыки:** строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по три (разными способами), повороты с переступанием;

**Аэробные шаги:** повторить кнн ап, мамба.

**Базовая аэробика:** повтор - угол с касанием, захлест, угол с захлестом, колено вверх, – кик, мамба.

**Стретчинг (упражнения для гибкости спины) ласточка, лебедь, качели, русалочка, пенек, жучок, .**

**Подвижные игры:** зоопарк, пчелка.

### **Декабрь**

1. Учить самостоятельно, изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки;
2. Развивать мышцы шеи, ног; плавность движений;
3. Учить правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера;
4. Закреплять разученные упражнения с добавлением рук.
5. Развивать выносливость, равновесие, гибкость.
6. Укреплять дыхательную систему.
7. Развивать уверенность в себе.
8. Разучить комплекс № 5,6 на степ - платформах

### ***1-2 занятие.***

**Комплекс 5.** «Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг».

**Объяснение, показ под музыку и без музыки** строевые упражнения: построение из одной шеренги в несколько, построение в шахматном порядке;

**Аэробные шаги:** повторить дабл степ, рок-степ.

**Базовая аэробика:** повторить выпад назад, выпад в сторону, выпад вперед.

**Стретчинг (упражнения для гибкости спины)** ласточка, месяц, русалочка, скамейка, жираф, колобок.

**Подвижные игры:** бездомный заяц, перемены предмет.

**3-4 занятие.**

**Комплекс 6.** «Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг».

**Объяснение, показ под музыку и без музыки** на закрепление строевые упражнения разученные ранее;

**Аэробные шаги:** дабл степ, рок-степ.

**Базовая аэробика:** выпад назад, выпад в сторону, выпад вперед.

**Стретчинг (упражнения для гибкости спины)** месяц, скамейка, бабочка полетела, жираф, окошко, колобок.

**Подвижные игры:** бездомный заяц, перемены предмет.

**Январь**

1. Учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса;
2. Развивать чувства ритма, координации движений, артистичности
3. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук.
4. Закрепление шага с подъемом на платформу.
5. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке
6. Развивать умения твердо стоять на степе
7. Разучивать комплекс № 7,8 на степ – платформах.

**1-2 занятие.**

**Комплекс 7.** «Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг».

**Объяснение, показ под музыку и без музыки** строевые упражнения: построение в рассыпную, бег в рассыпную, построение в две шеренги напротив друг друга;

**Аэробные шаги:** повтор выученных.

**Базовая аэробика:** повтор выученных.

**Стретчинг (упражнения для гибкости спины)** ручей, маленькая елочка, кузнечик, замок, фонарик, червячок.

**Музыкально-ритмическая композиция** «Соловей разбойник»

**Подвижные игры:** шука, четыре цапли.

### **3-4 занятие.**

**Комплекс 8.** «Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг».

**Объяснение, показ под музыку и без музыки** строевые упражнения: построение в шеренгу, повороты с переступанием и в прыжках;

**Аэробные шаги:** повторить пройденное.

**Базовая аэробика:** повторить пройденное.

**Стретчинг (упражнения для гибкости спины)** **ручеек, смешной клоун, пенек, замок, пирожок, червячок.**

**Музыкально-ритмическая композиция «Соловей разбойник»**

**Подвижные игры:** шука, четыре цапли.

### **Февраль**

1. Развитие чувства ритма, координации, точности, выразительности исполнения движений, двигательной памяти и произвольного внимания, быстроты реакции, обогащение двигательного опыта;

2. Закреплять ранее изученные шаги.

3. Развивать выносливость, гибкость.

4. Разучивать комплекс № 11, 12 на степ – платформах

### **1-2 занятие.**

**Комплекс 11.** «Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча и стретчинг».

**Объяснение, показ под музыку и без музыки** построение в шахматном порядке, бег по кругу и ориентирам («змейкой»);

**Аэробные шаги:** закреплять выученные шаги.

**Базовая аэробика:** закреплять выученные шаги.

**Стретчинг (упражнения для гибкости спины)** **карусель, верблюд, саранча, матрешка, ручей, экскаватор, самолет взлетает, бабочка расправляет крылья, цапля машет крыльями, черепашка.**

**Музыкально-ритмическая композиция «Кадриль»**

**Подвижные игры:** подмигалы, снежная перестрелка.

### **3-4 занятие.**

**Комплекс 12.** «Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг».

**Объяснение, показ под музыку и без музыки** строевые упражнения: увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперед к центру;

**Аэробные шаги:** повторить пройденное.

**Базовая аэробика:** повторить пройденное.

**Стретчинг (упражнения для гибкости спины) карусель, саранча, самолет взлетает, бабочка расправляет крылья, сложный замок, морская звезда.**

**Музыкально-ритмическая композиция «Кадриль»**

**Подвижные игры:** подмигалы, снежная перестрелка.

### **Март**

1. Освоение техники основных базовых танцевальных шагов;
2. Учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки;
3. Развивать чувства ритма, координации движений, образного мышления.
4. Поддерживать интерес заниматься аэробикой.
5. Совершенствовать разученные шаги.
6. Воспитывать любовь к физкультуре.
7. Развивать ориентировку в пространстве.
8. Разучивание связок из нескольких шагов.
9. Разучивать комплекс №15, 16 на степ платформе.

#### ***1-2 занятие.***

**Комплекс 15.** «Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг».

**Объяснение, показ под музыку и без музыки** строевые упражнения построение в шеренгу, сцеплением за руки;

**Аэробные шаги:** закреплять выученные шаги.

**Базовая аэробика:** закреплять выученные шаги.

**Стретчинг (упражнения для гибкости спины) ракета, жеребенок, качели, лебедь, ручеек, русалочка, колобок.**

**Музыкально-ритмическая композиция «Вместе весело шагать по просторам»**

**Подвижные игры:** шуршащая сказка, колобок.

#### ***3-4 занятие.***

**Комплекс 16.** «Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг».

**Объяснение, показ под музыку и без музыки** строевые упражнения: построение в шеренгу, повороты переступанием и в прыжках.

**Аэробные шаги:** повторить пройденное.

**Базовая аэробика:** повторить пройденное.

**Стретчинг (упражнения для гибкости спины) третья поза воина, ласточка, солнышко садится за горизонт, тигр, русалочка, колобок.**

**Музыкально-ритмическая композиция «Вместе весело шагать»**

**Подвижные игры:** шуршащая сказка, колобок.

### **Апрель**

1. Освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами;

2. Развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом.
3. Учить выражать различные эмоции;
4. Развивать способность к импровизации.
5. Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов
6. Продолжать развивать мышечную силу ног.

#### ***1-2 занятие.***

**Объяснение, показ под музыку и без музыки строевые упражнения:** построение в шеренгу, сцеплением за руки, построение врассыпную.

**Аэробные шаги:** закреплять выученные шаги.

**Базовая аэробика:** закреплять выученные шаги.

**Музыкально-ритмическая композиция «Кукла»**

**Подвижные игры:** повторение ранее изученных игр.

#### ***3 занятие.***

**Объяснение, показ под музыку и без музыки строевые упражнения:** повторение построения в шеренгу, поворотов с переступанием и в прыжках;

**Аэробные шаги:** закреплять выученные шаги.

**Базовая аэробика:** закреплять выученные шаги.

**Музыкально-ритмическая композиция «Кукла»**

**Подвижные игры:** повторение ранее изученных игр.

**4 занятие. Комплекс 3 (Закрепление).** «Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг».

**Объяснение, показ под музыку и без музыки:** передвижение в сцеплении (цепочка), построение в круг и в 2 круга в передвижении;

**Аэробные шаги:** повторить греб вайл, шаг страдел.

**Базовая аэробика:** повторить подскок, мах ногой назад.

**Стретчинг (упражнения для гибкости спины) вторая поза воина, лебедь, кустик, русалочка, фонарик, гора, жучок.**

**Подвижные игры:** зоопарк, пчелка.

#### **Май**

Закреплять ранее разученные комплексы упражнений.

#### **1-2 занятие.**

Комплексные тренировки.

#### **3-занятие.**

Открытое занятие с участие родителей.

## **1.5. Планирование основных видов движений с использованием степ – платформ. (1 год обучения)**

### **Равновесие:**

- Стоять на двух ногах на степе, закрыть глаза.
- Стоять на степе на двух ногах, подниматься на носки и опускаться на всю стопу.
- С предметом на голове встать на степ, сойти со степа.
- Стоять на степе на одной ноге (считая до 3-5) чередовать правую и левую ногу.
- Стоять на степе на одной ноге, вторая отведена назад.

### **Прыжки:**

- Напрыгивание на степ, спрыгивание со степа вперед.
- Напрыгивание на степ, спрыгивание за линию на расстоянии 30 – 40 см.
- Напрыгивание на степ и спрыгивание за отмеченную линию с поворотом кругом.

### **Ходьба:**

- Ходьба между степами «змейкой»
- Ходьба по степам.
- Ходьба, перешагивая степы.

### **Бег:**

- Бег «змейкой» между степами.
- Бег вокруг степов, по сигналу встать на степ.

## **Планирование основных видов движений с использованием степ – платформ. (2 год обучения).**

### **Равновесие:**

- Стоять на двух ногах на степе, закрыть глаза.
- Стоять на степе на одной ноге, закрыв глаза.
- С предметом на голове встать на степ, оторвать одну ногу от степа, сойти со степа.
- Стоя на степе прыгнуть вверх и мягко приземлиться на степ.

### **Прыжки:**

- Напрыгивание на степ, спрыгивание в обруч на полу на расстоянии 30 – 40 см.
- Напрыгивание на степ, спрыгивание за линию на расстоянии 40 – 50 см.
- Спрыгивание со степа из положения спиной вперед.
- Спрыгивание со степа из положения, стоя спиной вперед с поворотом на 180

### **Школа мяча:**

- Отбивание мяча в ходьбе «змейкой» огибая ступа одной (двумя) руками.
- Бросать и ловить мяч парами, стоя на ступах.

### **Ходьба:**

- Ходьба с перешагиванием через ступы.
- Ходьба по ступам. Расстояние между ступами 20 см.
- Ходьба «змейкой» между ступами с разными заданиями для рук, ног.

### **Бег:**

- Бег «змейкой» по сигналу встать на ступ.
- Бег между ступами по сигналу встать на ступ, приняв заданную позу.

## **1.6. Ожидаемые результаты**

К концу обучения дети будут иметь определенный уровень знаний и понятий:

### **Знать:**

- что такое степ-аэробика;
- правила безопасного поведения при выполнении упражнений с использованием спортивных снарядов, при выполнении гимнастических упражнений, при взаимодействии с другими детьми;
- большой объем разнообразных композиций и отдельных видов движений;
- упражнения, способствующие поддержанию правильной осанки и расслаблению позвоночника.

### **Уметь:**

- изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения;
- точно и правильно выполнять упражнения, состоящие из разнонаправленных движений для рук и ног, сложные циклические виды движений;
- самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций;
- выразительно исполнять движения под музыку;
- находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки;
- выполнять танцевальные шаги и базовые шаги степ-аэробики;
- согласовывать свои действия со сверстниками при выполнении упражнений в парах, в подгруппах;
- передавать свой опыт младшим, организовать игровое общение с другими детьми.

## **Раздел2. Комплекс организационно-педагогических условий**

## 2.1. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение:

Помещение, где проводятся занятия, должно соответствовать санитарным нормам, быть просторным /3м<sup>3</sup>/чел/, чтобы не задевать друг друга локтями во время упражнений. Это также уменьшает риск получить травмы.

#### 1.Оборудование зала:

- Зал с зеркальной стеной или обычный спортивный зал

#### 2. Одежда для занятий.

- Облегающая одежда, для удобства контроля педагога.
- Спортивная обувь.

#### 3. Спортивный инвентарь

- Мячи разных размеров.
- Степ-платформа.
- Коврики для упражнений в партере на каждого ребенка.

#### 4.Информационное оснащение.

- Ауди и видеотехника,
- CD-R, CD-RW- носители музыкального сопровождения.
- Фонотека, включающая в себя диски со специально подготовленными комплексами из музыкальных композиций, которые соответствуют требованиям к музыке для занятий степ-аэробикой, продолжительностью 25 – 35 минут.
- Методическое сопровождение.
- Интернет источник для обновления музыкального материала, сайта учреждения и обмен опытом с коллегами.

Информационное обеспечение : собранный к программе УМК, специальная литература, фонотека, ПК презентации.

Кадровое обеспечение: в реализации программы занят педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории.

## 2.2. Формы аттестации:

- вводная аттестация (первичная диагностика) – сентябрь
- текущая и промежуточная аттестация – в соответствие с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой,
- итоговая – май.

Вводная аттестация (первичная диагностика) осуществляется путем собеседования, с помощью диагностических тестов и упражнений.

Текущий контроль осуществляется – в процессе обучения, с целью определения качества усвоения программного материала каждого ребёнка.

Промежуточный (рубежный) – по полугодиям и при завершении цикла интенсивности.

Итоговый – в конце учебного года.

### **2.3. Оценочные результаты**

*Для определения достижений учащимися планируемых результатов применяются следующие методы диагностики:*

- практические задания;
- совместные тренировки с родителями;
- открытые занятия.

### **2.4. Методические материалы**

В дошкольном возрасте совершенствуются функциональные возможности центральной нервной системы. Дети быстро и легко запоминают показанные им движения. Однако, развитие скелета, суставно-связочного аппарата у детей еще не окончено, учитывая возрастные особенности и быструю утомляемость при многократном повторении для закрепления усвоенного, следует подбирать упражнения и регулировать нагрузку в зависимости от функционального состояния занимающихся.

Обучение по данной программе, построено на основных принципах дидактики.

Эффективность занятий зависит от реализации определенных требований к процессу подготовки:

- учета мотивов и интересов к занятиям;
- систематизации, т.е. тесной связи предыдущих и последующих занятий, каждое занятие должно стать самостоятельной, но неотъемлемой частью системы занятий;
- организации самостоятельной деятельности занимающихся, обеспечивающейся последовательным формированием и закреплением

умений и навыков, приемов самоконтроля и самовоспитания, изучения культуры движений;

- использования разнообразных организационных форм, средств, методов и приемов;
- достижением оптимальной двигательной активности на каждом занятии;
- обеспечением рациональных условий проведения занятий.

## **2.5. Формы занятий**

Основной формой организации деятельности является групповое занятие по 10 - 15 детей. Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Фронтальная
- Работа в парах, тройках, малых группах
- Индивидуальная

В процессе реализации программы используются и другие формы организации деятельности воспитанников, такие как:

***Виды занятий по оздоровительной степ-аэробике;***

- учебно – тренировочное
- тематическое
- игровое
- сюжетное
- Соревновательные выступления
- Показательные выступления

## **Список литературы**

1. Примерная образовательная программа дошкольного образования «Детство» / В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н. А. Ноткина. СПб.: Детство - Пресс, 2014.
2. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Е.В. Сулим. М.: ТЦ Сфера, 2015. – 224 с.
3. Степ-аэробика для дошкольников. Кузина И. // Дошкольное образование, 2008г.
4. «Степ-аэробика не просто мода». Кузина И. // Обруч 2005г.
5. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г.
6. «Степ-данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
7. Степ-аэробика для часто болеющих детей. Щербакова С.Н. /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 3. 2014г.
8. Занятия по физической культуре в детском саду: «Игровой стретчинг» Е. В. Сулим. М.: ТЦ Сфера, 2012. – 112 с. – (Растим детей здоровыми).

**Особенности осуществления ОП**  
**Программный материал для практических занятий.**  
**Название основных шагов для разминки**

**Профессиональные термины**

**Термины для детей:**

**Марш** – шаги на месте

**Степ-тачь** - на 1– шаг правой ногой в правую сторону;  
2– левую ногу приставить к правой ноге на носок (точка);  
3- шаг левой ногой в левую сторону;  
4- правую ногу приставить к левой ноге на носок (точка).

**Степ-лайв** - 1- шаг правой ногой в правую сторону; 2- левую ногу приставить к правой ноге; 3- шаг правой ногой в правую сторону;  
4- левую ногу приставить к правой ноге на носок (точка); 5- шаг левой ногой в левую сторону; 6- правую ногу приставить к левой ноге;  
7- шаг левой ногой в левую сторону;  
8- правую ногу приставить к левой ноге на носок (точка).

**Опен степ** - И.П.- ноги врозь; 1-полуприсед; 2-выпрямляя ноги, слегка наклон туловища вправо, левую ногу ставить на носок;  
3-полуприсед;  
4- выпрямляя ноги, слегка наклон туловища влево, правую ногу на носок.

**Степ «кёрл»** - И.П.- ноги врозь.

1-полуприсед; 2-выпрямляя ноги слегка наклон вправо, левую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёт»;  
3- разогнуть левую ногу поставить на пол, полуприсед;  
4-выпрямляя ноги слегка наклон влево, правую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёт»; 1-разогнуть правую ногу поставить на пол, полуприсед; 2-3-4- то же.

**Греб вайл** - 1- шаг правой ногой в правую сторону; 2- левую ногу приставляя к правой ноге накрест назад; 3- шаг правой ногой в правую сторону; 4- левую ногу приставить к правой ноге на носок (точка);  
5- шаг левой ногой в левую сторону; 6- правую ногу приставляя к левой ноге накрест назад; 7- шаг левой ногой в левую сторону;  
8- правую ногу приставить к левой ноге на носок (точка).

**Шаг страдел** (шаги делаются по одной линии в сторону):  
И.П.- ноги вместе. 1- шаг правой ногой в правую сторону;

- 2- шаг левой ногой в левую сторону;
- 3- правой ногой вернуться в и.п.;
- 4- левой ногой вернуться в и.п.

**Кни ап-** Ходьба на месте с высоким подниманием коленей;

- 1- поднять правое колено вверх, носок тянуть вниз;
- 2 – опустить ногу на пол; 3-4- то же поднимая вверх левое колено.

**Мамба** - И.П.- ноги вместе, левая нога стоит на месте.

- 1-шаг правой ногой вперёд;
  - 2-шаг левой ногой на месте;
  - 3-шаг правой ногой назад;
  - 4- шаг левой ногой на месте.
- То же с левой ногой.

**Дабле степ-** два приставных шага прыжками, завершая скрестным шагом;

- 1- шаг правой ногой в правую сторону; 2- левую ногу приставить к правой ноге; 3- шаг правой ногой в правую сторону; 4- левую ногу приставляя к правой ноге назад накрест; 5- шаг левой ногой в левую сторону; 6- правую ногу приставить к левой ноге; 7- шаг левой ногой в левую сторону; 8- правую ногу приставляя к левой ноге назад накрест.

**Рок-степ** - два приставных шага прыжками, в конце мамба

- 1- шаг правой ногой в правую сторону; 2- левую ногу приставить к правой ноге; 3- шаг правой ногой в правую сторону; 4- левую ногу приставляя к правой ноге;
- 5- шаг левой ногой назад накрест;
- 6- шаг правой ногой на месте; 7- шаг левой ногой вперёд; 8- шаг правой ногой на месте.

## **Название основных шагов в основной части**

### **Основные шаги на стечах**

#### **Название шагов детям:**

**V- степ (ви – степ)** шаги врозь-врозь, вместе-вместе.

И.П. – о.с.

- 1-поставить правую ногу, на правый край стеча;
- 2-встать на степ левой ногой, на левый край стеча;
- 3-опустить со стеча правую ногу в и.п.;
- 4-опустить со стеча левую ногу в и.п.

### **А – степ.**

Шаги вместе-вместе, врозь-врозь.

И.П.- ноги врозь.

- 1-поставить правую ногу, на степ;
- 2-встать на степ левой ногой, ноги вместе;
- 3-опустить со степа правую ногу в и.п.;
- 4-опустить со степа левую ногу в и.п.

### **Касание.**

И.П. – о.с.

- 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;
- 2-левой ногой носком коснуться степа;
- 3-на пол поставить левую ногу;
- 4-опустить на пол правую ногу;
- 5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;
- 6-правой ногой носком коснуться степа;
- 7- на пол поставить правую ногу;
- 8-опустить на пол левую ногу.

### **Угол с касанием.**

И.П.- о.с. Угол с касанием степа.

- 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;
  - 2- левой ногой носком коснуться степа;
  - 3- с боку от степа на пол поставить левую ногу;
  - 4-опустить на пол правую ногу на носок (точка);
  - 5-встать на степ правой ногой;
  - 6-левой ногой носком коснуться степа;
  - 7-на пол поставить левую ногу, в и.п.
  - 8-опустить на пол правую ногу, в и.п.
- То же начинать с левой ноги, на правый край степа.

### **Захлёт.**

И.П.- о.с.

- 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;
- 2-левую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёт»;
- 3-разогнуть левую ногу поставить на пол; 4-опустить со степа правую ногу;
- 5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;
- 6-правую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёт»;
- 7-разогнуть правую ногу поставить на пол;
- 8-опустить со степа левую ногу.

### **Угол с захлестом**

- 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;
  - 2-левую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлест»;
  - 3- с боку от степа на пол поставить левую ногу;
  - 4- правую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлест»;
  - 5-встать на степ правой ногой;
  - 6- левую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлест»;
  - 7-на пол поставить левую ногу, в и.п. 8-опустить на пол правую ногу, в и.п.
- То же начинать с левой ноги, на правый край степа.

### **Колено вверх**

И.П. – о.с.

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

### **Подскок**

И.П.- о.с. Угол с подниманием колена вверх и подскок

- 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;
  - 2-левую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх, подскок;
  - 3-разогнуть левую ногу и поставить на пол с боку от степа;
  - 4- правую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх, подскок; 5-встать на степ правой ногой, на правый край степа;
  - 6- левую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх, подскок;
  - 7-разогнуть левую ногу и поставить на пол, в и.п.;
  - 8-опустить на пол правую ногу, в и.п.
- То же начинать с левой ноги, на правый край степ.

### **Мах ногой назад.**

И.П.- о.с.

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

8-опустить на пол левую ногу.

**Кик.** Мах ноги вперёд.

И.П.- то же.

1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;

2-левой ногой «кик» мах вперёд;

3-на пол поставить левую ногу;

4-опустить на пол правую ногу;

5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;

6-правой ногой «кик» мах вперёд;

7- на пол поставить правую ногу;

8-опустить на пол левую ногу.

**«Мамба».**

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

1-шаг правой ногой вперёд на степ;

2-шаг левой ногой на месте;

3-шаг правой ногой назад спуститься со степа;

4- шаг левой ногой на месте.

Затем, то же, только правая нога стоит на месте, движения левой ногой.

**Выпад назад.**

И.П.- стоя на степе, руки вниз.

1-опустить на пол назад правую ногу, на всю ступню, руки согнуть в локтях вверх; 2-вернуться в и.п.;

3-4- то же опуская левую ногу.

**Выпад в сторону.**

И.П.- стоя на степе, руки вниз.

1- выпад правой ногой в правую сторону, встать на пол, руки в стороны; 2- вернуться в и.п.;

3- выпад левой ногой в левую сторону, встать на пол, руки в стороны; 4- вернуться в и.п.

**Выпад вперёд.**

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

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

2-вернуться в и.п.;

3-4-то же опуская левую ногу.

**Игровые задания на степях.**

«**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**» - спрыгивание, запрыгивание на степ.

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

«**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.

### 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 удается, 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 степен 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 степен, в последующей игре будет ведущим.

#### «Бездомный заяц»

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

#### «Лиса и тушканчик»

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

#### «Космонавты»

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

Ждут нас быстрые ракеты  
Для прогулок по планетам,  
На какую захотим,  
На такую полетим.

Но в игре один секрет:

Опоздавшим места нет.

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

#### **«Фигуры»**

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

#### **«Паук и мухи»**

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

#### **«Лиса и куры»**

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

#### **«Не оставайся на земле»**

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

#### **«Перемени предмет»**

За линией 5-6 детей, в руках у каждого предмет (мяч). На другом конце зала на степам 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 степам («на пальме»). «Охотник» должен выманить «обезьян» с пальмы, для этого он под музыку выполняет любые танцевальные движения, двигаясь назад. «Обезьяны» бегут к степам, встают, садятся на них. Пойманная «обезьянка» идет в «клетку» (лежащий на полу обруч), выполняет прыжки (8-10) и вновь вступает в игру.

Отмечается «охотник», показавший наиболее интересные движения и поймавший наибольшее количество детей.

#### **«Липкие пеньки»**

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

#### **«Пчелка»**

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

Только солнышко проснется –

Пчелка кружит, пчелка вьется

Над цветами, над рекой

На травую луговой.

Собирает свежий мед

И домой его несет.

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

Игра продолжается.

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

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

#### **«Цирковые лошадки»**

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

