



**«ГАРМОНИЯ»**  
**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**  
**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**ПО СТЕП-АЭРОБИКЕ**  
**для детей 5 - 6 лет**

Управление образованием Администрации города Юрги  
Муниципальное бюджетное  
дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида № 7 «Дарование»

Юридический (фактический)  
адрес:

652057, Кемеровская область -  
Кузбасс, город Юрга,  
бульвар Металлургов, 5а

Телефон: 8 (38451) 44733

**Юрга 2021 год**

Управление образованием Администрации города Юрги  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида № 7 «Дарование»

**УТВЕРЖДЕНО**

Педагогическим советом  
МБДОУ «ДСКВ № 7 «Дарование».  
Протокол № 4 от 31.05.2021 г.

Заведующий  
МБДОУ «ДСКВ № 7 «Дарование»

\_\_\_\_\_  
Л.Н. Морозова  
Приказ № 148 от 31.05.2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
по степ-аэробике  
«Гармония»**

Возраст учащихся: 5 - 6 лет  
Срок реализации: 9 месяцев

Разработчик:  
Денисова Елена Александровна,  
инструктор по физической культуре

г. Юрга, 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Комплекс основных характеристик программы</b>	3
Пояснительная записка	3
Цель, задачи программы	12
Учебный план	13
Содержание программы	14
Планируемые результаты освоения программы	18
<b>Комплекс организационно-педагогических условий</b>	19
Календарный учебный график	19
Условия реализации программы	20
Формы аттестации и контроля	22
Оценочные материалы	23
Методическое обеспечение программы	25
<b>Список литературы</b>	27
<b>Приложение</b>	28

## Комплекс основных характеристик программы

### *Пояснительная записка*

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является актуальной, так как отмечается факт нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей раннего и дошкольного возраста.

Современные дети живут в условиях постоянно меняющейся действительности. На смену увлекательным спортивным, подвижным играм пришли не менее увлекательные – виртуальные. Дети перестали выходить на улицу во двор, отдавая предпочтение малоподвижным видам деятельности: компьютерным играм, просмотру мультфильмов. Поэтому сегодня много скучающих, равнодушных к спорту, слабых и неумелых мальчишек и девочек. А для ребёнка малоподвижный образ жизни – это потеря здоровья, нарушение физического, интеллектуального развития.

Установка на здоровье, здоровый образ жизни не появляется у ребенка сама собой, а формируется в результате определенного информационного, педагогического воздействия. В связи с этим главной целью физического воспитания в дошкольной образовательной организации является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, всестороннего двигательного развития и достижение оптимального уровня здоровья.

Достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы. Повысить двигательную активность дошкольников можно благодаря использованию современных фитнес-технологий. Одним из таких направлений является степ-аэробика.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по степ-аэробике «Гармония» (далее – программа) разработана на основе следующих документов:

- ✚ Закона Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ);
- ✚ Государственной программы РФ «Развитие образования» на 2018-2025 гг. (Постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642);
- ✚ Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- ✚ Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- ✚ Письма Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- ✚ Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- ✚ Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей (Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 05.05.2019 г. № 740);
- ✚ Устава МБДОУ «ДСКВ № 7 «Дарование» (Постановление Администрации города Юрги от 01.07.2019 г. № 702).

*Направленность программы* – физкультурно-спортивная. Содержание и материал программы соответствует стартовому уровню сложности. Программа реализуется за рамками основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ «ДСКВ № 7 «Дарование». Обучение ведется в форме кружковой работы. Программа является модифицированной.

*Новизной и отличительной особенностью* программы является то, что в ней наряду с традиционными формами по оздоровлению детей, представлена нетрадиционная форма физкультурно-оздоровительной работы – степ-аэробика.

Программа составлена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, их уровня развития и физической подготовки, включает в себя адаптированные для детского организма системы тренировок.

Программа основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и аэробных упражнений с применением современных средств фитнеса (степ-платформы). Степ – это небольшая ступенька, приподнятая платформа, название которой произошло от английского слова «step» и означает «шаг». Изобретена она была в Америке известным фитнес-инструктором Джином Миллером.

В программу включено множество упражнений на степ-платформе с предметом и без него, интересные спортивные игры разной подвижности. Положительный эмоциональный фон, обязательное музыкальное сопровождение, наличие мотивации делают занятия интересными, насыщенными, привлекательными для детей и доставляют им удовольствие.

Цель каждого занятия – развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.

Материал программы направлен на сохранение и укрепление здоровья детей и носит оздоровительный характер. У детей, занимающихся оздоровительной аэробикой, повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности. Степ – аэробика снимает психическое напряжение, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает самочувствие.

Кроме того, занятия по степ-аэробике способствуют формированию морально-волевых качеств (ответственности, целеустремленности, чувства уверенности в себе, организованности, дисциплинированности), коммуникативных способностей.

*Педагогическая целесообразность* программы заключается в том, что она органично сочетает в себе методы, формы, технологии, средства реализации, которые способствуют формированию у детей практических навыков здорового образа жизни, потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом; развивают осознанное отношение к своему здоровью; воспитывают бережное отношение к своему организму; формируют способность оценивать себя и свое состояние.

*Адресат программы* – учащиеся в возрасте 5 - 6 лет. *Срок реализации программы:* 9 месяцев.

Программа построена в соответствии с *принципами* дошкольного образования, определёнными в ФГОС ДО:

- ✚ полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- ✚ построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее – индивидуализация дошкольного образования);
- ✚ содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- ✚ поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- ✚ сотрудничество с семьей;
- ✚ приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- ✚ формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

✚ возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).

Кроме принципов, сформулированных в ФГОС, можно выделить и *специфические принципы* оздоровительной тренировки:

- ✚ принцип «нагрузки ради здоровья» или принцип управляемости нагрузкой;
- ✚ принцип комплексного воздействия на занимающихся отражает комплексность воздействия на психофизическую сферу, функциональные системы, двигательные способности и интеллект;
- ✚ принцип эстетической целесообразности;
- ✚ принцип психологической регуляции;
- ✚ принцип контроля и мониторинга физического состояния занимающихся.

В целях раскрытия педагогического и развивающего потенциала образовательного процесса по программе акцент в ней делается на следующие принципы:

- ✚ доступность – обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей;
- ✚ систематичность – регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнения техники их выполнения;
- ✚ закрепление навыков – многократное выполнение упражнений; умение выполнять их самостоятельно, вне занятий;
- ✚ индивидуально-дифференциальный подход – учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка;
- ✚ сознательность – понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять.

Занятия с детьми включают все вышеизложенные принципы, базируются на них, но в силу того, что они имеют свои узко-специфические особенности, отличающие занятия степ-аэробикой с детьми от занятий с взрослыми, используются *дополнительные принципы*, характерные только для детей. К ним относятся:

- ✚ принцип игровой и эмоциональной направленности. Занятия с детьми должны быть интересными, побуждать к активной деятельности, содержать игровые и соревновательные моменты. Это облегчает процесс запоминания, придает тренировочному процессу привлекательную форму, повышает эмоциональный фон, вызывая положительные эмоции;
- ✚ принцип инициативности и творчества (креативности) предусматривает целенаправленную работу инструктора по применению нестандартных

упражнений, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы, артистизма и воображения;

✚ принцип самореализации через двигательную деятельность обуславливает самоутверждение ребенка через танец, соревновательные моменты, показательные выступления, содействует раскрепощенности, развивает уверенность в своих силах.

*Набор учащихся в группу* – свободный, без предъявления требований к уровню стартовых знаний, умений, навыков, а также к уровню развития ребенка. На занятия могут быть приняты все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Учащиеся осваивают программу в очной форме.

Форма организации занятий - групповая. *Наполняемость группы* до 12 человек.

### *Норма распределения учебного времени*

<i>Возраст детей</i>	<i>Периодичность в неделю</i>	<i>Продолжительность занятий</i>	<i>Количество занятий в год</i>
5-6 лет	1	30 мин	36

Основной *формой* организации деятельности является учебное занятие.

#### *Виды занятий:*

✚ диагностическое – на нем определяется уровень физической подготовленности воспитанников;

✚ обучающее – дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми.

✚ комбинированное – повторение и совершенствование ранее изученных движений и изучение нового материала;

✚ контрольное – открытое занятие, на котором обобщается материал, разученный за определенный период, проводится один раз в полугодие (январь, май).

В занятии выделяются три части: вводная (разминка), основная, заключительная.



<i>Части занятия</i>	<i>Длительность (мин)</i>	<i>Количество упражнений</i>	<i>Преимущественная направленность упражнений</i>	<i>Темп</i>
Вводная (разминка): строевые упражнения; игроритмика	5	7	на осанку; типы ходьбы; движения рук; хлопки в такт	умеренный
Основная (аэробная): танцевальные шаги; акробатические упражнения; гимнастический этюд	20 3 7 5	8 5 9	для мышц шеи; для мышц плечевого пояса; для мышц туловища; для ног; для развития силы мышц; для развития гибкости; для развития ритма, такта; упражнения на осанку; упражнения на равновесие	выше среднего; высокий
Стретч	5			умеренный; медленный
Заключительная: самомассаж; дыхательные упражнения	5 2 3	2 3	массаж рук; на дыхание; расслабление	умеренный; медленный

Цель *вводной части (разминки)* – подготовка опорно-двигательного аппарата и всех систем организма к предстоящей работе. Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. Критерием эффективности разминки является появление первых капель пота. Соответственно, продолжительность разминки зависит от температуры окружающей среды и, в среднем, будет составлять 5 минут.

Средством решения этой цели является выполнение низкоамплитудных, изолированных движений, производимые в медленном темпе, по принципу «сверху – вниз»: наклоны головы в стороны, вперед, круговые движения в плечевом суставе, движения таза вперед – назад, подъемы пятки и т.д. Во время разминки должна происходить фиксация правильного положения корпуса и постановки ног.

*Основная (аэробная часть)* состоит из базовых и простейших основных «шагов» степ – аэробики. Во время аэробной части происходит разучивание «шагов», связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений – прогон. «Шаги» выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику. При этом они могут соединяться в простейшие связки или следовать один за другим по принципу линейной прогрессии. Если аэробная часть разминки достаточно интенсивна, то в организме происходят следующие процессы:

- ✚ повышается частота сердечных сокращений;
- ✚ повышается частота дыхания;
- ✚ увеличивается систолический и минутный объем крови;
- ✚ перераспределяется кровоток: кровь отливает от внутренних органов и приливает к мышцам;
- ✚ усиливается деятельность дыхательных ферментов в мышцах, т.е. повышается способность мышц потреблять кислород;
- ✚ повышаются функциональные возможности организма;
- ✚ развиваются координационные способности;
- ✚ улучшается эмоциональное состояние занимающихся.

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

В основную часть включен stretch (стретч), который длится 5 минут и призван решить следующие задачи:

- ✚ восстановить длину мышц до исходного состояния;
- ✚ умеренно развить гибкость – возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);
- ✚ создать эмоциональную разрядку после физической нагрузки.

Стретч включает в себя растягивающие упражнения для групп мышц, которые у большинства занимающихся растянуты слабо и могут спровоцировать травму при последующих занятиях.

В отличие от всего занятия, заключительный stretch создается структурно-хореографическим методом и выполняется под выбранное педагогом музыкальное произведение лирического характера.

Stretch начинается из положения, лежа на спине, в котором выполняются статические растяжки для мышц ног. Каждое положение фиксируется и удерживается в течение 8-10 секунд, выполняются поочередные подтягивания ног руками к корпусу, как прямых, так и

согнутых с фиксацией в конечном положении, разведение ног в стороны и т.д.

Из седа следует продуманный переход в положение, стоя, в котором выполняются всевозможные статические растягивания в выпадах, наклонах, а также упражнения на равновесие с опорой на одну ногу

В заключительной части занятия (5 минут) выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. По желанию детей можно провести игру. Это необходимо для создания у занимающихся ощущения законченности занятия. Разработанная методика поможет педагогу строить занятия на основе методов, приемов и принципов, специфических для оздоровительной аэробики в условиях образовательного учреждения, выбирать оптимальную нагрузку.

Чтобы избежать ошибок в обучении, необходимо проводить учебно – тренировочный процесс по определенной методике.

*Метод сходства:* при подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений.

*Метод усложнения:* определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

*Метод повторений.*

*Метод музыкальной интерпретации:*

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

✚ вариации движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. При повторении музыкальной темы повторяются ранее выполненные упражнения, в которые вводятся дополнения (акценты, другой темп или ритм, амплитуда или др.).

*Метод блоков:* объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение.

*«Калифорнийский стиль»:* комплексное проявление требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях.

### Основные этапы обучения степ-аэробики

- ✚ обучение простым шагам;
- ✚ при овладении в совершенстве движениями ног, обучать работе рук;
- ✚ после освоения медленного темпа, переходить на быстрый темп.

#### Основные элементы упражнений в степ – аэробике

✚ *Базовый шаг.* 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, одновременно выпрямляя ноги, поочередно шагом правой, левой сойти с платформы. 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 полупальцы к левой.*

✚ *Шаги – ноги вместе, ноги врозь.* И.п. – стойка ноги врозь, стоя на платформе ноги вместе. И.п. может быть лицом к степу, боком, с левой или правой стороны, а также позади. Все выше перечисленные позиции обычно варьируются для того, чтобы упражнения задействовали как можно больше групп мышц и при этом не были бы монотонными.

Для того чтобы избежать монотонности и для достижения оптимального результата, на занятиях используются различные *формы работы* с воспитанниками:

- ✚ подвижные игры и эстафеты;
- ✚ логоритмика;
- ✚ интегрированная деятельность;
- ✚ креативные игры и упражнения;
- ✚ просмотр презентаций, видеофильмов;
- ✚ разгадывание загадок;
- ✚ дидактические игры;
- ✚ праздники, досуги, развлечения;
- ✚ показательные выступления.

Для решения поставленных задач используются следующие *методы*:

- ✚ *словесные* – объяснение упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, беседа, литературные (разучивание, проговаривание стихов, пропевание песен при выполнении движений);

- ✚ *наглядные* – показ, имитация, участие инструктора по физической культуре и воспитателя в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры;
- ✚ *практические* – конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь;
- ✚ *применение необычных исходных положений* – быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать);
- ✚ *изменение скорости или темпа движений*, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов;
- ✚ *смена способов выполнения упражнений* – использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.

#### *Средства:*

- ✚ гимнастические упражнения (строевые, общеразвивающие и др.);
- ✚ основные упражнения аэробики (шаги, связки, блоки);
- ✚ танцевальные упражнения (элементы ритмики);
- ✚ профилактико – корригирующие упражнения (упражнения, направленные на профилактику плоскостопия, нарушений осанки и других заболеваний);
- ✚ упражнения из других видов оздоровительной физической культуры.

Учебные занятия включают теоретический блок подачи материала и практический блок.

### ***Цель, задачи программы***

*Цель программы:* повышение уровня физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста посредством степ – аэробики.

Достижение данной цели требует решения ряда *задач*.

#### *Обучающие задачи:*

- ✚ обучать базовым шагам, основным движениям и комплексам физических упражнений на степ-платформе;
- ✚ учить сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений на степ-платформе;
- ✚ совершенствовать двигательные навыки с использованием изменения музыкального темпа;

✚ формировать умения детей ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку;

✚ вырабатывать четкие координированные движения во взаимосвязи с речью.

*Воспитательные задачи:*

✚ воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой, спортом и самостоятельной двигательной деятельности;

✚ воспитывать морально-волевые качества: ответственности, целеустремленности, чувства уверенности в себе, организованность, дисциплинированность;

✚ воспитывать взаимопомощь и умение заниматься в коллективе;

✚ воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;

✚ воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и подвижных играх.

*Развивающие задачи:*

✚ развивать двигательные способности и физические качества: мышечную силу, выносливость, быстроту, гибкость и координационные способности;

✚ повышать общую работоспособность организма: улучшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепление опорно-двигательного аппарата, профилактика плоскостопия;

✚ повышать двигательную активность;

✚ развивать чувство ритма, музыкальный слух, память, внимание, умение согласовывать движения с музыкой.

### **Учебный план**

<i>№</i>	<i>Наименование тем</i>	<i>Общее количество учебных часов</i>	<i>В том числе теоретических</i>	<i>В том числе практических</i>	<i>Форма контроля</i>
1.	<b>Диагностика</b>				
1.1.	Вводная диагностика	2	0	2	Диагностические тесты
1.2.	Промежуточная диагностика	1	0	1	
1.3.	Итоговая диагностика	2	0	2	

2.	<b>Комплексы</b>				Наблюдение, беседы, игровые упражнения, игровые ситуации
2.1.	Комплекс № 1 «Степ-тач (step touch)», «Опен-степ (open-step)», «Ви-степ (V-step)»	2	1	1	
2.2.	Комплекс № 2 «Стредл ап (straddle)»	4	1	3	
2.3.	Комплекс № 3 «Тёрн степ (turn step)»	5	1	4	
2.4.	Комплекс № 4 «Колено вверх», «Захлест»	4	1	3	
2.5.	Комплекс № 5 «Тап - даун (tap-down)»	3	1	2	
2.6.	Комплекс № 6 «Повторение изученных шагов»	4	1	3	
2.7.	Комплекс № 7 «Композиция «Флешмоб»	3	1	2	
2.8.	Комплекс № 8 «Повторение изученных шагов»	4	1	3	
3.	<b>Контрольные занятия</b>				
3.1.	«Веселые ступеньки»	1	0	1	Открытые занятия
3.2.	«Встречи с мультгероями»	1	0	1	
Итого		36	8	28	

### ***Содержание программы***

*Тема: Вводная диагностика  
(2 часа)*

*Практика:* провести диагностическое обследование по физическому развитию, общих физических качеств (гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности). Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги).

*Тема: Комплекс № 1*

*«Стен-тач (step touch)», «Опен-стен (open- step)», «Ви-стен (V-step)»  
(2 часа)*

*Теория:* знакомство детей с содержанием программы, с предметом изучения. Знакомство с оборудованием и техникой безопасности, правилами поведения на занятиях.

Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

*Практика:* разучить основные шаги «Степ-тач (step touch)», «Опен-стен (open- step)», «Ви-стен (V-step)».

*Тема: Комплекс № 2*

*«Стредл ан (straddle)»  
(4 часа)*

*Теория:* знакомство с новыми комбинациями движений.

*Практика:* разучить комплекс № 2. Учить правильному выполнению степ – шагов на стечах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка). Разучивать аэробные шаги. Учить начинать упражнения с различным подходом к платформе.

Воспитание нравственно – волевых черт личности. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности.

*Тема: Комплекс № 3*

*«Тёрн стен (turn step)»  
(5 часов)*

*Теория:* знакомить с новыми шагами. Разучивание сопроводительных слов к комплексу текста. Закрепление знаний техники безопасности на степ – платформах.

*Практика:* разучить комплекс № 3. Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела. Закреплять основные подходы в степ – аэробике, продолжать учить сочетать движения с музыкой.

Развивать выносливость, равновесие, гибкость. Укреплять дыхательную систему. Развивать уверенность в себе.

*Тема: Комплекс № 4*

*«Колено вверх», «Захлест»  
(4 часа)*



*Теория:* знакомить с новым шагом: подъем на платформу и сгибание ноги вперед, мах в сторону.

*Практика:* разучить комплекс № 4. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. Развивать умение работать в общем темпе с предметами – мелкими мячами. Разучивать шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, махом в сторону. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке.

Развивать умение твердо стоять на степе.

*Тема: Промежуточная диагностика*

*(1 час)*

*Практика:* провести промежуточное диагностическое обследование по физическому развитию, общих физических качеств (гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности).

*Тема: Контрольное занятие*

*«Веселые ступеньки»*

*(1 час)*

*Практика:* развивать координацию движений, ловкость, быстроту в подвижных играх, чувство равновесия, ориентировку в пространстве, чувство ритма и умение согласовывать свои движения с музыкой. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой, морально-волевые качества: выдержку, внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов.

*Тема: Комплекс № 5*

*«Tap - даун (tap-down)»*

*(3 часа)*

*Теория:* знакомить с новым шагом – тап-даун.

*Практика:* разучить комплекс № 5. Закреплять ранее изученные шаги, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. Развивать умение работать в общем темпе с предметами – кубиками.

Развивать выносливость, гибкость.

*Тема: Комплекс № 6*

*«Повторение изученных шагов»*

*(4 часа)*

*Теория:* знакомить с техникой выполнения движений с лентами.

*Практика:* разучить комплекс № 6. Продолжать закреплять степ-шаги. Учить реагировать на визуальные контакты. Развивать умение работать в общем темпе с предметами – лентами.  
Совершенствовать точность движений. Развивать быстроту, ловкость.

*Тема: Комплекс № 7*  
*«Композиция «Флешмоб»*  
*(3 часа)*

*Теория:* разучивание текста – сопровождения к играм.

*Практика:* разучить комплекс № 7. Совершенствовать разученные шаги. Соединить все разученные шаги в танцевально ритмической композиции «Флешмоб».

Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. Воспитывать любовь к физкультуре. Развивать ориентировку в пространстве.

*Тема: Комплекс № 8*  
*«Повторение изученных шагов»*  
*(4 часа)*

*Теория:* разучивание текста – сопровождения к играм. Закрепление знаний техники безопасности на степ – платформах.

*Практика:* упражнять в сочетании элементов.

Продолжать развивать мышечную силу ног. Продолжать развивать выносливость, равновесие, гибкость, быстроту. Развивать умение действовать в общем темпе. Поддерживать интерес заниматься аэробикой.

*Тема: Итоговая диагностика*  
*(2 часа)*

*Практика:* провести итоговое диагностическое обследование по физическому развитию, общим физическим качеств (гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности).

*Тема: Контрольное занятие*  
*«Встречи с мультгероями»*  
*(1 час)*

*Практика:* закрепить ранее изученные виды ходьбы, бега и основные виды движений; формировать потребность заботиться о своём здоровье, систематически заниматься физкультурой; продолжать учить детей держать равновесие, при выполнении упражнений на степ-платформах; оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (правильной

осанки, профилактика плоскостопия); развивать двигательную активность, скорость ловкость, гибкость силу; положительные эмоции.

### ***Планируемые результаты освоения программы***

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

#### *метапредметных:*

- ✚ понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;
- ✚ осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- ✚ понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- ✚ проявлять индивидуальные способности;
- ✚ работать в группе, учитывать мнения сверстников;
- ✚ обращаться за помощью; формулировать свои затруднения;
- ✚ предлагать помощь и сотрудничество;
- ✚ формулировать собственное мнение и позицию;
- ✚ осуществлять взаимный контроль;
- ✚ адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- ✚ общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи;
- ✚ планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

#### *личностных:*

- ✚ мотивация на ведение здорового образа жизни;
- ✚ проявлять эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой, спортом и самостоятельной двигательной деятельности;
- ✚ потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к ним, бесконфликтное поведение;
- ✚ активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ✚ проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- ✚ проявлять морально-волевые качества: ответственность, целеустремленность, чувство уверенности в себе, организованность, дисциплинированность;

#### *предметных:*

- ✚ выполнять базовые шаги, основные движения и комплексы физических упражнений на степ-платформе;
- ✚ сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений на степ-платформе;
- ✚ владеть двигательными навыками с использованием изменения музыкального темпа;
- ✚ выполнять четкие координированные движения во взаимосвязи с речью.

## Комплекс организационно-педагогических условий

### *Календарный учебный график*

<i>№ п/п</i>	<i>Форма занятий</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Место проведе ния</i>	<i>Форма контроля</i>
1	Диагностическое	2	Вводная диагностика	Физкультурный зал	Диагностические тесты
2					
3	Вводное	2	Комплекс № 1 «Степ-тач (step touch)», «Опен-степ (open- step)», «Ви-степ (V-step)»		Беседа
4					
5	Обучающее	1	Комплекс № 2 «Стредл ап (straddle)»		Наблюдение, беседы, игровые упражнения, игровые ситуации
6	Комбинированное	3			
7					
8					
9	Обучающее	1	Комплекс № 3 «Тёрн степ (turn step)»		
10	Комбинированное	4			
11					
12					
13					
14	Контрольное	1	«Веселые ступеньки»		Открытое занятие
15	Обучающее	1	Комплекс № 4 «Колено вверх», «Захлест»		Наблюдение, беседы, игровые упражнения, игровые ситуации
16	Комбинированное	3			
17					
18					
19	Диагностическое	1	Промежуточная диагностика		Диагностические тесты
20	Обучающее	1	Комплекс № 5 «Тап - даун (tap-down)»		Наблюдение, беседы, игровые упражнения, игровые ситуации
21	Комбинированное	2			
22					
23	Обучающее	1	Комплекс № 6 «Повторение изученных шагов»		Наблюдение, беседы, игровые упражнения,
24	Комбинированное	3			
25					

26					игровые ситуации	
27	Обучающее	1	Комплекс № 7			
28	Комбинированное	2	«Композиция «Флешмоб»»			
29						
30	Обучающее	1	Комплекс № 8			
31	Комбинированное	3	«Повторение изученных шагов»			
32						
33						
34	Диагностическое	2	Итоговая диагностика			Диагностические тесты
35						
36	Контрольное	1	«Встречи с мультгероями»	Открытое занятие		

### *Условия реализации программы*

Наличие автоматической системы пожарной сигнализации, ее работоспособность.	В МБДОУ «ДСКВ № 7 «Дарование» установлена АУПС, СОУЭ, система огнезащиты воздуховодов и GSM-мониторинг систем пожарной сигнализации. Автоматическая система GSM-мониторинга пожарной сигнализации находится в исправном состоянии. Заключены договоры по обслуживанию автоматической системы пожарной сигнализации и техническому обслуживанию пожарной автоматики для передачи сигналов в пожарную часть.
Организация охраны и пропускного режима.	Территория и здание учреждения находится на постоянном контроле. Физическая охрана МБДОУ «ДСКВ № 7 «Дарование» осуществляется сотрудниками частного охранного предприятия. Учреждение оборудовано системами видеонаблюдения и охранного телевидения с выводом на монитор на вахту. Центральный вход в здание оборудован металлической дверью с видеодомофонной системой для организации контроля доступа в учреждение и двухсторонней аудио-видео связи с вызывной панелью. Прямая связь с Росгвардией, МВД организована с использованием кнопки экстренного вызова.
Наличие списков телефонов, обеспечивающих безопасность.	Номера телефонов вызова экстренных служб имеются на вахте, у администрации и информационном стенде в холле учреждения.
Наличие поэтажных планов эвакуации.	Эвакуационные планы (светоотражающие) имеются на всех этажах и расположены в соответствии с требованиями пожарной безопасности.
Наличие и состояние пожарных (эвакуационных) выходов.	В учреждение имеется 12 эвакуационных выходов. Выходы не загромождены и соответствуют требованиям пожарной безопасности.
Состояние территории, наличие ограждения.	Территория учреждения находится в удовлетворительном состоянии. Ограждение территории

	<p>выполнено из металлических прутьев высотой 1,8 м по всему периметру, не имеет дополнительных средств защиты.</p> <p>Вход на территорию осуществляется через 3 входа (2 калитки закрываются в дневное время на замок).</p> <p>Имеются ворота для въезда автотранспорта на территорию учреждения (закрыты на замок).</p>
Наличие ответственных лиц за обеспечение пожарной безопасности.	<p>Приказом заведующего назначены лица ответственные за пожарную безопасность:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ заместитель заведующего по безопасности образовательного процесса – отвечает за организацию работы по пожарной безопасности территории и здания учреждения;</li> <li>✚ персонал учреждения – отвечает за пожарную безопасность закрепленных отдельных помещений.</li> </ul>
Наличие ответственных лиц за обеспечение охраны труда.	<p>С целью создания безопасных условий труда и предупреждения возможных правонарушений приказом заведующего назначен ответственный по охране труда.</p>
Наличие ответственных лиц за обеспечение безопасности образовательного процесса.	<p>Приказом заведующего за организацию безопасной работы назначены:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ заместитель заведующего по ВМП – ответственный за безопасное проведение образовательного процесса;</li> <li>✚ заместитель заведующего по АХР – ответственный за безопасную организацию работ обслуживающего персонала, санитарно-гигиеническое состояние групп;</li> <li>✚ заместитель заведующего по БОП – ответственный за охрану жизни и здоровья детей при проведении праздников и развлечений;</li> <li>✚ педагогические работники – ответственные за охрану жизни и здоровья детей на занятиях и в группах.</li> </ul>

Создание полноценной физкультурно – оздоровительной среды для реализации программы, предусматривает наличие соответствующей материально-технической базы, развивающей предметно – пространственной среды.

Техническое оснащение занятий включает в себя:

- ✚ помещение для занятий степ-аэробикой (физкультурный зал);
- ✚ степ – платформы;
- ✚ гимнастические скамейки;
- ✚ гантели;
- ✚ мячи разного размера;
- ✚ флажки;
- ✚ кубики;
- ✚ мультимедийные средства (проектор, музыкальный центр, CD и DVD диски);
- ✚ спортивная форма, отвечающая требованиям занятий.

Реализует программу педагог, имеющий высшее педагогическое образование, имеющий квалификацию «Инструктор по физической культуре» и обладающий достаточными знаниями и опытом практической работы с дошкольниками.

### **Формы аттестации и контроля**

Основная задача *мониторинга личностного развития* - выявить индивидуальные особенности развития каждого ребенка и наметить, при необходимости, индивидуальный маршрут образовательной работы для максимального раскрытия потенциала ребенка.

Для этого используются разные виды контроля:

- ✚ *текущий* – осуществляется посредством наблюдения за деятельностью учащихся на каждом занятии;
- ✚ *вводный* – проводится на начало учебного года (сентябрь);
- ✚ *промежуточный* – в середине года (декабрь-январь);
- ✚ *итоговый* – в конце года (май).

<b>Вид контроля</b>	<b>Содержание</b>	<b>Методы</b>	<b>Сроки</b>
<i>Вводный</i>	Область интересов и склонностей	Беседы, наблюдение	Сентябрь
<i>Текущий</i>	Освоение материала по темам	Творческие и практические задания, упражнения	В течение учебного года
	Творческий потенциал	Наблюдение, игры	
	Оценка самостоятельности, возможностей, способность к самоконтролю	Наблюдение	
<i>Промежуточный</i>	Освоение материала по темам	Творческие и практические задания, упражнения	Декабрь-январь
<i>Коррекция</i>	Успешность выполнения воспитанниками задач тематического плана	Индивидуальные занятия, помощь в самореализации	В течение учебного года
<i>Итоговый</i>	Контроль выполнения поставленных задач, уровень творческого развития и самостоятельности	Показательные выступления	Май

Мониторинг личностного развития включает в себя диагностические методики для оценки физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей. Мониторинг осуществляется с использованием методов наблюдения, диагностических методик, тестовых методов.

Диагностические тесты направлены:

- ✚ на определение уровня сформированности основных физических качеств – равновесие, гибкость, силу и выносливость, чувство ритма, быстроту и координационные способности; на знание базовых шагов;
- ✚ на умение ребенком применять знакомые движения в играх, в процессе праздников, развлечений, а также в самостоятельной деятельности.

*Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:*  
открытые занятия.

### ***Оценочные материалы***

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

- ✚ базовый шаг;
- ✚ шаг ноги врозь, ноги вместе (Шаг страдел);
- ✚ приставной шаг с касанием на платформе или на полу;
- ✚ шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты);
- ✚ касание платформы носком свободной ноги;
- ✚ шаг через платформу;
- ✚ выпады в сторону и назад;
- ✚ приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами;
- ✚ шаги на угол;
- ✚ В – степ;
- ✚ А – степ;
- ✚ подскоки (наскок на платформу на 1 ногу);
- ✚ прыжки;
- ✚ шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками.

Выполнение каждого основного элемента оценивается по 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;



✚ 3 балла – выполнение движений самостоятельно, по показу, движения четкие, уверенные.

В результате подсчета среднего балла ребенок выходит на освоение программы на определенном уровне:

✚ высокий – ребенок знает и выполняет все базовые шаги самостоятельно, с интересом, четко и уверенно;

✚ средний – ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения не уверенные, скованные, требуют тренировки;

✚ низкий – ребенок плохо ориентируется в базовых шагах, выполняет основные элементы только по показу взрослого, движения неуверенные, скованные.

Диагностические тесты, направленные на определение уровня сформированности основных физических качеств.

### 1. Равновесие

✚ Упражнение «Фламинго». Удерживание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорой, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на поясе (сек).

✚ Упражнение «Ровная дорожка». Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела распределен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

Фиксируется все в секундах, а также оценивается характер балансировки.

Пол	Возраст	
	5 лет	6 лет
Мальчики	8,7 – 12,0	12,1 – 25,0
Девочки	7,3 – 10,6	10,7 – 23,7

✚ Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

### 2. Гибкость

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

Пол	Уровни	Возраст
		5 – 6 лет
Мальчики	Высокий	7 см
	Средний	2 – 4 см
	Низкий	менее 2 см

Девочки	Высокий	8 см
	Средний	4 – 7 см
	Низкий	менее 4 см

### 3. Чувство ритма

Соответствие ритма движений ритму музыки (используя смену ритма).

- ✚ Высокий – соответствие движений и ритма музыки, слышит смену музыкального ритма.
- ✚ Средний – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.
- ✚ Низкий – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

### 4. Быстрота

Бег	Пол	Возраст	
		5 лет	6 лет
10 м/с хода	Мальчики	2,5 – 2,1	2,4 – 1,9
	Девочки	2,7 – 2,2	2,5 – 2,0
30 м/с со старта	Мальчики	9,2 – 7,9	8,4 – 7,6
	Девочки	9,8 – 7,3	8,9 – 7,7

### 5. Координационные способности

Бег	Пол	Возраст	
		5 лет	6 лет
Челночный бег	Мальчики	12,7	11,5
	Девочки	13,0	12,1

### **Методическое обеспечение программы**

Методическое обеспечение программы представляет собой совокупность систематизированных материалов к ее реализации: методические рекомендации; методические пособия; конспекты комплексов; картотеки подвижных игр; картотеки релаксационных упражнений; картотеки дыхательных упражнений; дидактический материал (таблицы, схемы, плакаты, фотографии, дидактические карточки, памятки, видеозаписи, аудиозаписи, мультимедийные материалы, компьютерные программные средства и др.); материалы мониторинга.

<i>Тема раздела</i>	<i>Форма занятий</i>	<i>Приёмы и методы</i>	<i>Дидактический материал</i>	<i>Техническое оснащение</i>	<i>Формы подведения итогов</i>
Диагностика	Диагностическое	Творческие и практические задания, упражнения	-	Степ-платформы, гимнастическая скамейка, секундомер, музыкальный центр	Наблюдение, диагностические тесты
Комплексы	Обучающее Комбинированное	Объяснение, показ; подвижные игры и эстафеты; логоритмика; интегрированная деятельность; креативные игры и упражнения; просмотр презентаций, видеофильмов; разгадывание загадок; дидактические игры	Таблицы, схемы, плакаты, фотографии, дидактические карточки, мультимедийные материалы, компьютерные программные средства	Степ-платформы, гантели; мячи разного размера; флажки; кубики; проектор; музыкальный центр, CD и DVD диски	Наблюдение, беседы, игровые упражнения, игровые ситуации
Контрольные занятия	Контрольное	Игра-путешествие	Плакаты, фотографии, дидактические карточки, мультимедийные материалы,	Степ-платформы, спортивный инвентарь, проектор; музыкальный центр, CD и DVD диски	Открытые занятия

## Список литературы

1. Гаврючина, Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: методическое пособие /Л.В. Гаврючина. - Москва: ТЦ Сфера, 2008. - 160 с.
2. Орел, В.И. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях: учебное пособие / В.И. Орел, С.Н. Агаджанова. - Санкт-Петербург: Детство-пресс, 2008. - 172 с.
3. Пензулаева, Л.П. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет: комплексы оздоровительной гимнастики / Л.П. Пензулаева. - Москва: Мозаика-Синтез, 2011. - 101 с.
4. Сайкина, Е.Г. Физкульт-привет минуткам и паузам!: учебно-методическое пособие / Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилева. - Санкт-Петербург: Детство-пресс, 2006. - 128 с.
5. Степаненкова, Э. Я. Физическое воспитание в детском саду: программа и методические рекомендации / Э.Я. Степаненкова. - Москва: Мозаика-Синтез, 2005. - 96 с.
6. Сулим, Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие: методическое пособие / Е.В. Сулим. - Москва: ТЦ Сфера, 2018. - 224 с.
7. Нечитайлова, А.А. Фитнес для дошкольников: методическое пособие / А.А. Нечитайлова, Н.С. Полунина, М.А. Архипова. - Санкт-Петербург: Детство-пресс, 2017. – 169 с.

## Комплекс № 1

### Вводная часть

**«Степ-тач (step touch)», «Опен-стен (open- step)», «Ви-стен (V-step)»**

*Дети входят в зал под бодрую, ритмичную музыку и становятся позади стенов.*

**Беседа.** Ребята, сегодня мы с вами будем заниматься, используя новое для нас оборудование. Кто из вас знает, что это такое? (*Показывает на степ платформы*). Это степ-платформы. «Step» по-английски значит шаг, ступенька. А на что ещё похожа степ-платформа? Правильно, на скамеечку. Зачем нам нужны скамейки? А зачем нужны ступеньки? Вот сегодня мы и будем с вами учиться подниматься на степ и спускаться с него, а, когда устанем, сможем присесть на него и отдохнуть. А ещё между степами можно ходить и бегать. Вот первое задание: ходьба по залу врассыпную между степами. Шагом марш.

*Ходьба врассыпную между степами. Затем, по команде инструктора, бег между степами, ходьба и восстановление дыхания после бега, перестроение к степам.*

**Беседа.** Ребята, степ, как и любая ступенька, требует осторожности и правильного обращения. Есть несколько правил, которые мы должны выполнять. Прежде всего, правильная стойка: ноги должны быть слегка расставлены и обращены носками вперёд. Ставить ногу надо ближе к центру ступени, иначе она соскользнёт. На степ платформу надо вставать на всю ступню (*показывает, как ставить ногу правильно*), пятка не должна свисать (*показывает неправильную постановку ноги*). Если нога соскользнёт, то вы можете повредить её.

**Логоритмическое упражнение «Осенью».**

### Основная часть

- Шаги со ступени на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.
- Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад.
- Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи вверх, плечи назад, плечи вниз.
- И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз. 1 – шаг правой ногой в сторону со ступени; 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 счет 1 – 4, но в другую сторону.
- И.п.: шаг со ступени правой ногой, левая нога на степе. 1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху; 2 – вернуться в и.п.; 3 – 4 – тоже в другую сторону.
- Стоя на коленях на степе, руки в стороны. 1 – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пятки; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же в другую сторону.
- И.п.: сидя, руками держаться за края ступени. 1 – 2 – поднять тело и прогнуться; 3 – 4 – вернуться в и.п.

**Разучивание основных и базовых шагов сначала без стенов, а затем со степами:**

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

Давайте все вместе отставим правую ногу, приставляем левую ногу на носок. Повторяем 4 раза правой ногой, затем 4 раза левой. Мы с вами разучили степ – тач или приставной шаг. Затем делаем основной шаг Ви - степ или «галочку» основной «базовый» шаг с правой и левой ноги. Переходим на степ – лайв или два приставных шага и завершаем шагом опен – степ или открытый шаг.

**Стретчинг «Лягушонок», «Самолет».**

**Подвижная игра «Разноцветный мячик».**

*Игра повторяется 2 раза.*

*Дети убирают ступени в определенное место и рассаживаются на ковры.*

### **Заключительная часть**

*Упражнение на расслабление «На полянке».*

*Упражнение на дыхание «Воздушный шар».*

### **Комплекс № 2 «Стредл ап (straddle)»**

*Степы расположены в хаотичном порядке.*

#### **Вводная часть**

*Логоритмическое упражнение «Листья».*

#### **Разминка**

*Ходьба на каждый счет и через счет с притопом. Приставной шаг вперед с пружинкой и хлопками перед собой. Различные хлопки перед собой, легкий бег врассыпную, ходьба с восстановлением дыхания около ступи.*

#### **Основная часть**

##### **Комплекс ОРУ с малым мячом**

1. Базовый шаг с передачей мяча перед собой.
2. Ви ступ, с передачей мяча над головой.
3. Захлест (основной шаг), мяч к груди, вперед, к груди опустить вниз.
4. Шаг со ступи в сторону, руки с мячом развести в сторону, чередуя с приседанием, поднимая руки вперед.
5. Шаг со ступи вперед правой и левой ногой, на ступи назад правой и левой, поднимая и опуская плечи.
6. Прыжки, стоя боком на ступе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение.

##### **Разучивание основных и базовых шагов сначала без ступи, а затем со ступи**

*Шаг страдел* (шаги делаются на одной линии в сторону) И.п. - ноги вместе. 1-шаг правой ногой в правую сторону, 2 - шаг левой ногой в сторону, 3 - правой ногой вернуться в и.п., 4 вернуться левой ногой в и.п. А – ступи (Буква А) И.п. – ноги врозь, 1 - поставить правую ногу на ступи, 2 - встать на ступи левой ногой, ноги вместе.

##### **Повторить и соединить разученные шаги**

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

##### **Подвижная игра «Паук».**

##### **Подвижная игра «Баба Яга».**

*Дети убирают ступи в определенное место и расслаживаются на ковре.*

#### **Заключительная часть**

*Упражнение на расслабление «Облака».*

*Упражнение на дыхание «Шарик лопнул».*

### **Комплекс № 3 «Тёрн ступ (turn step)»**

*В хорошо проветренном зале на полу в три ряда разложены ступи – платформы.*

#### **Вводная часть**

*Логоритмическое упражнение «Снежная баба».*

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

#### **Основная часть**

### **Комплекс ОРУ без предметов**

1. «Разминка стопы». 4 раза 1-2 – встать на носочки, 3-4 – вернуться в и.п.
2. «Покажи носочек». И.п. – то же. 1-2 – поставить носок одной ноги на степ- платформу, 3-4 вернуться в и.п. То же с другой ноги.
3. «Покажи пяточку». И.п. – то же. 1-2 –поставить пятку одной ноги на степ- платформу, 3-4 вернуться в и.п. То же с другой ноги.
4. «Полукруг». Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п.
5. «Приставной шаг» на степе с полуприседанием.
6. «Выпады на степ». Стоя на полу перед степом, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко поднять вверх; вернуться в и.п.
7. И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колени; вернуться в и.п.
8. Выпады ногой вправо; влево; назад, стоя на степе.

### **Разучивание основных и базовых шагов сначала без степа, а затем со степами**

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

**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.

**Повторить и соединить разученные шаги:** Степ – тач, Ви – степ, Степ - лайв, Опен - степ, Шаг – стредел, А – степ + разученные выше 3 шага.

**Подвижная игра «Пингвины на льдине».** Игра повторяется 2 - 3 раза. 1 - 2 неделя.

**Подвижная игра «Мышка продай уголок».** Игра повторяется 2 - 3 раза. 3 - 4 неделя.

*Дети убирают степы в определенное место и расслаживаются на ковре.*

### **Заключительная часть**

**Упражнение на расслабление «Лентяи».**

**Упражнение на дыхание «Подуй на снежинку».**

### **Контрольное занятие «Веселые ступеньки»**

**Цель:** создание условий для формирования культуры здоровья и физкультурно-спортивных компетенций воспитанников через занятия степ - аэробикой.

**Задачи:** продолжать обучать технике степ – аэробики; развивать координацию движений, ловкость, быстроту в подвижных играх, чувство равновесия, ориентировку в пространстве, чувство ритма и умение согласовывать свои движения с музыкой; воспитывать интерес к занятиям физической культурой, морально-волевые качества: выдержку, внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов.

**Предварительная работа:** беседы с детьми «Что такое здоровье», «Значение степ-аэробики в оздоровительной работе с детьми», разучивание стихотворений про степ, разучивание отдельных движений на степ - платформах.

**Ход:** Дети входят в зал. Построение в шеренгу.

**Инструктор:** Здравствуйте. Я очень рада встрече с вами!

По порядку становитесь, подтянитесь, не ленитесь!

Внимание! Внимание! Спешу вам сообщить.

На степ - аэробику хочу вас пригласить.

Ну-ка, дружно выходите и меня вы удивите!

Ребята, на электронную почту детского сада пришло письмо. Давайте прочитаем его.

Слайд 1 (текст письма): «Я, ребята, заболел. Целый день не пил, не ел. Не играл, не веселился... Прошу вашей помощи. Клоун Клепа».

*Инструктор:* Клепа просит вашей помощи. У него что-то случилось. Хотите узнать что? У нас есть возможность связаться с ним.

*Беседа с Клепой по видеосвязи.*

*Клепа:* Вы получили моё сообщение?! Это просто замечательно!

*Инструктор:* Что же у тебя произошло?

*Клепа:* У меня настроение пропало, и здоровье вдруг не стало. Кто же сможет мне помочь, как болезнь мне превозмочь?

*Инструктор:* Ребята, как вы думаете, почему заболел клоун Клепа? Вы правы, ребята, Клепа заболел, потому что мало двигался, не занимался физкультурой. И без всякого сомненья есть хорошее решение. Чтоб здоровым быть сполна физкультура всем нужна. От занятий физкультурой будет стройная фигура. Вы ребятки помогите, всему Клепу научите. Поможем? Ну-ка, Клепа, не зевай и за нами повторяй. Пусть не сразу всё даётся, постараться всем придётся!

*Клепа:* Обещаю постараться с вами вместе заниматься.

*Инструктор:* Все собрались? Все здоровы? Заниматься вы готовы? Ну, тогда не ленись, на разминку становись!

*Ходьба «змейкой» между рядами степов. Ходьба на пятках, руки на поясе. Ходьба на носках, руки на поясе. Ходьба, обходя «змейкой» каждый степ. Бег с захлестыванием голени назад (покажи пятки). Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд (покажи носочки). Ходьба по кругу, вокруг степов.*

*Инструктор:* Степ-платформы есть у нас, мы покажем мастер-класс!

1. «Разминка стопы». 4 раза 1 - 2 – встать на носочки, 3 - 4 – вернуться в и.п.
2. «Покажи носочек». И.п. – то же. 1 - 2 –поставить носок одной ноги на степ - платформу, 3 - 4 вернуться в и.п. То же с другой ноги.
3. «Покажи пяточки». И.п. – то же. 1 - 2 –поставить пятку одной ноги на степ-платформу, 3 - 4 вернуться в и.п. То же с другой ноги.
4. «Полукруг». Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п.
5. «Приставной шаг» на степе с полуприседанием.
6. «Выпады на степ». Стоя на полу перед степом, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко поднять вверх; вернуться в и.п.
7. И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п.
8. Выпады ногой вправо; влево; назад стоя на степе.

***Подвижная игра «Пингвины на льдине».***

***Подвижная игра «Мышка продай уголок».***

*Дети убирают степы в определенное место и расслаживаются на ковре.*

**Заключительная часть**

***Упражнение на расслабление «Лентяи».***

***Упражнение на дыхание «Подуй на снежинку».***

*Клепа:* Ребята, спасибо, у меня для вас тоже игра есть «**Цирковые лошадки**».

*Правила игры. Круг из степов – это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу инструктора переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и после остановки музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2-3 меньше, чем участников игры.*

*Дети убирают степы в определённое место, берут коврики, раскладывают их по кругу и садятся на них.*

***Релаксация «На берегу моря».***



- Занимались мы, играли и немножечко устали. Сядем дружно мы в кружок, отдохнём с тобой дружок. Представим себя на берегу моря, волны плещут, чайки кричат, солнышко прогревает, позагораем. Мы легли на бережок, закрывай глаза, дружок (*дети слушают шум моря*).

*Клепа:* Мне очень понравилось заниматься с вами аэробикой. Сразу я повеселел. Силы прибавляются, здоровье добавляется. Спасибо вам, дети.

#### **Комплекс № 4 «Колено вверх», «Захлест»**

##### **Вводная часть**

1. Ходьба в колонне в чередовании с бегом.
2. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы.
3. Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них.
4. Ходьба по коррекционным дорожкам (во время ходьбы дети берут правой рукой мяч малого диаметра).
5. Перестроение в три звена к степ-платформам (заранее разложенным).
6. Ходьба на месте, поворот к степам.

##### **Логоритмическое упражнение «Снеговик».**

##### **Основная часть**

##### **Комплекс ОРУ с мячами**

1. И.п.: стоя на степе, мяч в правой руке. Шаг со степа вперед, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
2. И.п.: то же. Шаг со степа назад, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
3. И.п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, мяч перекладывать над головой из руки в руку.
4. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с мячом; вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.
5. И.п.: о.с. Выполняется то же движение вправо (влево) от степа.
6. И.п.: о.с. То же – назад от степа.
7. И.п.: о.с. на степе, руки в стороны, мяч в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.
8. И.п.: о.с. на степе. Выпад правой (левой) ногой вперед за степ; руки вперед; переложить мяч; вернуться в и.п.
9. Ходьба на степе, «растирая мяч в ладонях».
10. И.п.: правая нога - на степе, левая – на полу, слева от степа, руки в стороны, мяч в левой руке. Прыжком сменить положение ног, мяч переложить в другую руку.
11. Ходьба обычная.

*Дети убирают мячи в корзину и переходят к разучиванию шагов.*

##### **Разучивание основных и базовых шагов сначала без степа, а затем со степами**

##### **Колено вверх или солдатик**

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.

##### **Захлест**

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.

Соединить с разученными шагами.

**Подвижная игра «Физкульт – ура!».**

*Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковры.*

**Заключительная часть**

**Упражнение на расслабление «Снежная баба».**

**Упражнение дыхание «Подуй на снежинку».**

## **Комплекс № 5 «Тап - даун (tap-down)»**

**Вводная часть**

1. Ходьба в колонне в чередовании с бегом.
2. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы.
3. Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них.
4. Перестроение в три звена к степ - платформам (заранее разложенным).
5. Ходьба на месте, поворот к степам.

**Основная часть**

1. И.п.: стоя на степе, кубик в правой руке. Шаг со степа вперед, кубик переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
2. И.п.: то же. Шаг со степа назад, кубик переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
3. И.п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, кубик перекладывать над головой из руки в руку.
4. И.п.: о.с. на степе, кубик в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с кубиком; вернуться в и.п., кубик переложить в другую руку.
5. И.п.: о.с. Выполняется то же движение вправо (влево) от степа.
6. И.п.: о.с. То же – назад от степа.
7. И.п.: о.с. на степе, руки в стороны, кубик в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., кубик переложить в другую руку.
8. Ходьба на степе.
9. И.п.: правая нога - на степе, левая – на полу, слева от степа, руки в стороны, кубик в левой руке. Прыжком сменить положение ног, кубик переложить в другую руку. Ходьба на месте, восстановление дыхания. Обычная ходьба за ведущим.

*Убираем кубики на место в корзину и переходим к разучиванию новых шагов.*

**Разучивание нового шага** Тап - даун, сначала без степа, а затем со степами.

Приставной шаг со сменой ноги с касанием внизу на 8 счетов (Tap Down). Шагом правой встать на платформу, левую приставить к правой, тяжесть тела переносится на две ноги. Шагом правой сойти с платформы назад, приставить левую на полупальцы, не перенося на нее тяжесть тела. Шагом левой встать на платформу, приставить правую, шагом левой назад сойти с платформы. Возможно выполнение упражнения с левой ноги.

Повторить связку разученных шагов.

**Подвижная игра «Быстро в домик».**

**Подвижная игра «Разноцветный мячик».**

*Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковры.*

**Заключительная часть**

**Упражнение на расслабление «Бубенчик».**

**Упражнение на дыхание «Сдуем снежок».**

## **Комплекс № 6 «Повторение изученных шагов»**

### **Вводная часть**

1. Ходьба в колонне в чередовании с бегом.
2. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы.
3. Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них.

### **Логоритмическое упражнение «Зима прошла».**

#### **Основная часть**

##### **Комплекс ОРУ с лентами**

1. И.п.: стоя на степе, лента в правой руке. Шаг со степа вперед, ленту переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
2. И.п.: то же. Шаг со степа назад, ленту переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
3. И.п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, ленту перекладывать над головой из руки в руку.
4. И.п.: о.с. на степе, лента в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с лентой; вернуться в и.п., ленту переложить в другую руку.
5. И.п.: о.с. Выполняется то же движение вправо (влево) от степа.
6. И.п.: о.с. То же – назад от степа.
7. И.п.: о.с. на степе, руки в стороны, лента в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., ленту переложить в другую руку.
8. Ходьба на степе.
9. И.п.: правая нога - на степе, левая – на полу, слева от степа, руки в стороны, лента в левой руке. Прыжком сменить положение ног, ленту переложить в другую руку.
10. Ходьба на месте, на степе.

### **Повторение всех разученных шагов по схемам.**

#### **Подвижная игра «Маланья».**

#### **Подвижная игра «Бездомный заяц».**

*Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковры.*

#### **Заключительная часть**

#### **Упражнение на расслабление «Воздушные шары».**

#### **Упражнение на дыхание «Задуй свечу».**

## **Комплекс № 7 «Композиция «Флешмоб»**

*Степы расположены в хаотичном порядке.*

### **Вводная часть**

#### **Логоритмическое упражнение «Веснянка».**

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 вперед – назад с хлопками спереди и сзади.

#### **Основная часть**

##### **Комплекс ОРУ без предметов**

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, чередуя с приседанием, поднимая руки вперед.
3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.
5. Ходьба в рассыпную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения (*повторить 2 раза*).
6. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.

7. И.п. – то же. Взмахнув руками вперед, быстро встать, вернуться в исходное положение.
8. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в исходное положение.
9. Ходьба на степе, бодро работая руками.
10. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение.
11. Ходьба на степе с восстановлением дыхания.

***Соединить все разученные шаги в танцевально ритмической композиции «Флешмоб».***

***Подвижная игра «Космонавты».***

***Подвижная игра «Пчелка».***

*Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковры.*

**Заключительная часть**

***Упражнение на расслабление «Птички».***

***Упражнение на дыхание «Филин».***

### **Комплекс № 8 «Повторение изученных шагов»**

*Дети входят в зал под бодрую, ритмичную музыку и становятся позади степов.*

**Вводная часть**

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

***Логоритмическое упражнение «Радуга - дуга».***

1. Ходьба на степе.
2. Приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
3. Приставной шаг назад со степа, вперед со степа.
4. Ходьба на степе; руки поочередно вперед, вверх, вперед, вниз.

**Основная часть**

***Комплекс ОРУ без предметов***

1. Ходьба на степе, руками рисуя поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочередно вдоль туловища (3 раза).
3. Приставной шаг на степе вправо-влево, прямые руки, поднимая одновременно вперед - вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо-влево с полуприседанием (шаг – присесть); кисти рук, согнутые в локтях, - к плечам, вниз.
5. Ходьба на степе, высоко поднимая колено, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной (повторить 3 раза).
7. Ходьба на носках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.
8. Шаг в сторону со степа на степ.
9. Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.
10. Шаг в сторону со степа на степ.
11. Бег змейкой вокруг степов.

*Соединить все разученные шаги в танцевально ритмическую композицию.*

***Подвижная игра «Я люблю степ».***

*Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковры.*

**Заключительная часть**

***Упражнение на расслабление «Медузы».***

***Упражнение на дыхание «Запах цветка».***

### **Контрольное занятие «Встречи с мультгероями»**

**Цель:** создание условий для укрепления здоровья детей через использование степ - платформ.

**Задачи:** формировать потребность заботиться о своём здоровье, систематически заниматься физкультурой; продолжать учить детей держать равновесие, при выполнении упражнений на нетрадиционном оборудовании (степ-платформах); оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (правильной осанки, профилактика плоскостопия); закрепить ранее изученные виды ходьбы, бега и основные виды движений; развивать двигательную активность, скорость ловкость, гибкость силу; мышцы верхнего плечевого пояса, туловища, ног, внимание, координацию движений, функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, нервной системы; воспитывать общительность, взаимовыручку, положительные эмоции, желания заботиться о своём здоровье.

**Оборудование:** степ-платформы (на каждого ребенка), зрительные ориентиры, обручи, канат, оформление зала, проектор для показа слайдов, музыкальное сопровождение.

**Ход:**

*Дети заходят в зал и становятся в шеренгу.*

**Инструктор:** Всем, всем добрый день! На меня все посмотрите и друг другу улыбнитесь. Дети, посмотрите, сколько гостей пришло к вам на занятия! Давайте с ними поздороваемся. Дети, вы любите смотреть мультфильмы? А хотите встретиться с друзьями мультяшками? Ну, что же давайте попробуем. *(Дети расходятся по залу и садятся на пол).* Дети, закройте глаза и представьте, что мы лежим на берегу моря, солнышко играет. Чтобы попасть в страну Мультяшек нам надо сделать магическое движение - сидя, обернуться вокруг себя, отрывая ноги от пола. *Дети открывают глаза (в это на стене появляется изображение из мультфильма «Львенок и черепаха»).*

В каком мультфильме вы встречались с этими героями? Представьте, что мы и есть герои этого мультика.

**Комплекс упражнений по методике Ефименко под песню «Львенок и черепаха» «Я на солнышке лежу».**

*Дети ложатся на пол парами. Лежа на спине, головой друг к другу.*

1. «Пробуждение». Маленькие дети, проснулись, а вставать ещё не хотят, лениво потянулись. И.п. - лёжа на спине поднимать и опускать руки (5-6 раз) Поднимают ножки и переворачиваются с боку на бок.

2. И.п. - тоже самое, руки объединить с партнером. Поднимание ног (4-5 раз).

3. «Рыбка» прогнула спинки. И.п. - тоже самое, перевернуться на живот и прогнуть спину (5-6 раз).

4. «Улыбка» И.п. - упор, сидя на коленях. Прогнуть спин, и улыбнуться друг другу (4-5 раз).

5. «Качалочки» И.п. - сидя на полу, ноги врозь, руки соединены с партнером. Наклоны вперед (6-8 раз).

*Дети после разминки выстраиваются в колонну по одному.*

**Инструктор:** Дети, очень хорошую песенку нам спел львенок и черепаха. Но нас ждет очень интересное путешествие. Для этого нам нужно попасть в другой мультфильм.

*Дети снова делают оборот вокруг себя и попадают в другой мультфильм.*

*На экране появляется герой мультфильма «Лунтик».*

**Инструктор:** Дети, Лунтик ищет своих друзей, давайте поможем ему.

**«Полоса препятствий»**

**Инструктор:** Друзья Лунтика живут в лесу, чтобы их найти, надо проползти под деревьями и кустами. *(Ползание на четвереньках между ориентирами «змейкой»).* Далее на пути ещё одно препятствие – узкий мостик, давайте пройдем по нему *(ходьба приставным шагом по канату).* Перед нами появилась река, чтобы её перейти, не намочив ног, надо прыгать с кочки на кочку. *(Прыжки с продвижением вперед с обруча в обруч).*

Полосу препятствий повторить 2-3 раза.

*На экране появляются Лунтик со своими друзьями, дети называют его друзей.*

*Инструктор:* Дети, чтобы продолжить наше путешествие нам нужно попасть в другой мультфильм.

*Дети снова делают поворот вокруг себя и попадают в другой мультфильм «Маша и Медведь», на экране – Маша.*

*Инструктор:* Что это за песенка звучит, кто её поёт? (*Звучит песня «Зверя по следам любого»*). Дети, давайте поможет Маше найти медведя.

### **Комплекс упражнений на степ-платформах**

*На полу по кругу разложены степ-платформы. Под бодрую музыку дети двигаются вокруг платформ.*

1. Ходьба обычная вокруг степ-платформ (*Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, настроиться*).
2. Ходьба на цыпочках вокруг степ-платформы, чередуются с бегом по кругу.
3. Ходьба на пятках руки в замке на голове вокруг степ-платформ (*чередуются с бегом*).
4. Ходьба на месте у степ-платформ.
5. Приставной шаг назад из степ-платформ на пол и обратно на равнину с правой ноги, бодро работая руками.
6. Ходьба через степ-платформы и обратно с правой ноги.
7. Ходьба на месте на степ-платформе.
8. Приседания у степ-платформ, руки кладут на степ-платформы.
9. Перешагивание через степ-платформу левым боком приставным шагом.
10. Ходьба обычная у степ-платформ (*Дети с помощью взрослого убирают степ-платформы и становятся в круг*).

*На экране появляются герои мультфильма «Маша и Медведь».*

### **Подвижная игра «Найди себе место».**

#### **Заключительная часть**

- Дети, вы ничего не слышите? (*раздается звонкий смех, на экране появляется изображение солнышка*). Посмотрите, как красиво улыбается нам солнышко и приглашает нас отдохнуть. Давайте представим, что мы маленькие лучики (*дети ложатся вокруг обруча в виде лучей*).

#### **Релаксация «Позови друга».**

Надо всем нам отдыхать. Все ложимся осторожно, выпрямляя спинку. Расслабляя пяточки, носочки, плечи и ручки. Глаза закрывайте и отдыхайте. (*Дети лежат с закрытыми глазами, педагог подходит к одному ребенку и тихонько называет ее по имени, ребенок поднимается и зовет по имени другого ребенка. Игра продолжается, пока не поднимутся все дети*)

Вот и закончилось наше путешествие, понравилась оно вам, что понравилось больше?

До новых встреч!