

**ПРИНЯТО**  
на Педагогическом совете  
Протокол № 5 от «26» августа 2021 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом МБДОУ «Детский сад № 10»  
от «26» августа 2021 г № 131-Д

Дополнительная общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Ритм»

Тульская область, г. Новомосковск  
2021 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение</b> .....	3
<b>1. Пояснительная записка</b> .....	4
1.1. Направленность программы .....	4
1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность .....	4
1.3. Цель, задачи программы .....	5
1.4. Принципы программы .....	5
1.5. Отличительные особенности программы .....	6
1.6. Возраст детей, участвующих в реализации .....	6
1.7. Срок реализации программы .....	7
1.8. Формы, режим занятий и структура занятия .....	7
1.9. Ожидаемые результаты и способы их результативности .....	8
1.10. Формы подведения итогов реализации программы .....	10
<b>2. Учебно-тематический план</b> .....	10
2.1. Учебно-тематический план .....	10
2.2. Учебный план .....	11
<b>3. Содержание программы</b> .....	11
<b>4. Методическое обеспечение программы</b> .....	25
<b>5. Список литературы, сайтов</b> .....	27

## Введение

Детский сад – первая ступень общей системы образования, главной целью которой является разностороннее развитие ребенка. Одна из задач дошкольного образования на современном этапе – создание максимально благоприятных условий для укрепления здоровья, гармоничного физического развития ребенка.

Дошкольный возраст является наиболее важным для формирования двигательных навыков и физических качеств, так как в этот период наиболее интенсивно развиваются различные органы и системы. В этом возрасте интенсивно созревает мозжечок, подкорковые образования, кора, улучшается способность к анализу движений сверстников.

Новые подходы к содержанию физкультурных занятий способствует повышению уровня здоровья современных дошкольников. Поэтому педагоги применяют в своей работе новые подходы к организации занятий физическими упражнениями.

На основе авторских разработок Т.С. Лисицкой, В.Ю. Давыдова, Т.Н. Суетиной разработана настоящая Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Ритм».

При разработке Программы также учитывались следующие нормативные документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- «Концепция развития дополнительного образования детей», утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. №1726-р;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.05.2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
- Устава Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида № 10».

Настоящая Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Ритм» является нормативно-управленческим документом и определяет содержание дополнительного образования и организации образовательного процесса.

## 1. Пояснительная записка

### 1.1. Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Ритм» (далее программа) носит физкультурно-спортивную направленность.

### 1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы

**Новизна** данной программы заключается в комплексном решении задач физкультурно-спортивного направления.

Степ – аэробика постепенно завоевывает свое место в физической культуре. Этому способствует, положительный эмоциональный фон занятий, обязательное музыкальное сопровождение, необычное сочетание движений, связанных с необычным предметом – платформой. Эффективность степ – аэробики заключается в комплексном развитии у детей, двигательных качеств в благоприятном воздействии на организм человека (на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы). Специфика степ – аэробики – это сочетание базовых упражнений с элементами танцев различных стилей, тесная связь движений с музыкой и ритмами, высокая динамичность и разнообразие движений и, следовательно, обогащение двигательного опыта и повышение культуры движений.

Это практически единственный вид аэробики, где в выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, слуховой и тактильный анализаторы. Практическая ценность степ – аэробики заключается в том, что она:

- способствует гармоничному развитию и укреплению мышечной системы;
- улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела;
- нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы;
- помогает выработать прекрасную осанку, красивые, выразительные и точные движения;
- способствует концентрации ума;
- повышает самооценку.

#### **Актуальность**

Вид детского фитнеса – **степ-аэробика**, это современный и достаточно эффективный инструмент в пропаганде здорового образа жизни. Но самое главное достоинство степ-аэробики – ее оздоровительный эффект.

В программе применена комбинация методики детского фитнеса

- Степ-аэробика в сочетании с оздоровительными технологиями: логоритмика; игровая гимнастика, дыхательная гимнастика; кондиционно-подвижная игра; релаксация.

Возможности применения степ-аэробики широки, диапазон упражнений огромен, и под умелым руководством педагога они являются мощным комплексным средством и методом воздействия как в оздоровительном и образовательном. Так и воспитательном направлении развития личности человека.

Занятия с использованием степ-платформ не ставят задачу достижения каких-либо спортивных результатов или лечения болезней (как ЛФК) и доступны практически всем детям.

Программа предназначена для детей старшего дошкольного возраста (от 5 до 7 лет) и направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма.

### ***Педагогическая целесообразность***

В возрасте 5-7 лет постепенно возрастает роль второй сигнальной системы, увеличивается словарный запас. К 7-летнему возрасту происходит морфологическое созревание любого отдела коры больших полушарий. В 5-7 лет дети могут выполнять простые гимнастические упражнения и осваивать простейшие шаги и соединения классической аэробики. Прыжки. Движения детей становятся более координированными. С этого возраста им вполне под силу занятия степ-аэробикой.

Занятия степ-аэробикой на степ-платформе очень полезны в работе с детьми.

- 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.

### **1.3. Цель, задачи программы**

***Цель программы*** развитие двигательной активности детей старшего дошкольного возраста посредством степ-аэробики.

#### ***Задачи программы:***

##### ***Оздоровительные:***

- укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную систему;
- формировать осанку, костно-мышечного корсета;
- укреплять опорно-двигательный аппарат ребенка;

##### ***Образовательные:***

- Изучить технику выполнения основных циклических упражнений на ступах (базовые шаги);
- Формировать умения ритмически согласованно выполнять простые движения на степ-платформе;

##### ***Развивающие:***

- Развивать музыкальную и двигательную память детей;
- Развивать координацию движений.

##### ***Воспитательные:***

- *Формировать интерес к занятиям степ-аэробикой;*
- *Приобщать к здоровому образу жизни.*

### **1.4. Принципы программы**

Программа опирается на научные принципы ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:

- ***принцип развивающего образования***, целью которого является развитие ребенка. Развивающий характер образования реализуется через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития;
- сочетание ***принципа научной обоснованности и практической применимости***. Содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики;
- ***соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности***, то есть позволять решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»;

– **единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования** детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;

– **принципы гуманизации, дифференциации и индивидуализации, непрерывности и системности образования.**

Отражение принципа гуманизации в программе означает:

\* признание уникальности и неповторимости личности каждого ребенка;

\* признание неограниченных возможностей развития личного потенциала каждого ребенка;

\* уважение к личности ребенка со стороны всех участников образовательного процесса.

– **принцип дифференциации и индивидуализации воспитания и обучения** обеспечивает развитие ребенка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями. Осуществляется этот принцип учитывая индивидуальные особенности развития ребенка.

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

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

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

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

## **1.5. Отличительные особенности программы**

Программа использует метод блоков (объединение между собой разных, ранее изученных упражнений в хореографическом соединении) и в программу включено множество упражнений на степ-платформе с предметом и без него, интересные спортивные игры разной подвижности.

## **1.6 Возраст детей участвующих в реализации программы**

Данная программа предполагает занятия с детьми от 5 до 7 лет.

Дети комплектуются в разновозрастную группу.

Наполняемость группы до 12 человек.

Набор детей осуществляется без ограничений, в плане мастерства и таланта детей, не имеющих медицинские и иные противопоказания к двигательной активности, принимаются все желающие.

### **1.7. Срок реализации программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения при проведении по 2 занятия в неделю, общий объём – 64 часов (64 занятия).

### **1.8. Формы, режим занятий, структура занятий**

#### ***Форма занятий:***

Основной формой организации деятельности является групповое занятие.

Для того чтобы избежать монотонности образовательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используется различная работа с воспитанниками:

- Тематическая
- Индивидуальная
- Круговая тренировка
- Подвижные игры
- Интегрированная деятельность
- Показательные выступления (в процессе реализации Программы)

#### ***Режим занятий:***

Занятия с детьми организуются за рамками основной образовательной деятельности 2 раза в неделю в соответствии с расписанием образовательной деятельности по дополнительному образованию. Продолжительность 1 занятия 1 академический час.

#### ***Структура занятий:***

Занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

#### ***Подготовительная часть (5-7 минут)***

Осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Подготовка организма ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей (основной) части занятия.

В содержание подготовительной части входят: строевые и общеразвивающие упражнения, танцевальные упражнения при ходьбе, на месте, и в передвижениях, беге и прыжках.

Подготовительная часть выполняется с умеренной нагрузкой.

Во время подготовительной части должна происходить фиксация: правильного положения корпуса и постановки ног.

#### ***Основная часть (30-35 минут)***

Занимает большую часть времени. В ней решаются задачи общей и специальной направленности.

Основная часть предусматривает: аэробную часть 20-25 минут), силовая часть (10-15 минут).

*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 достаточно интенсивна, то в организме происходят следующие процессы:

- повышается частота сердечных сокращений;
- повышается частота дыхания
- увеличивается систолический и минутный объём 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 кардио респираторной системы переносить кислород к мышцам, переходу в процессе подготовительной части к аэробному механизму энергообеспечения организма.

*Силовая часть*

*stretch (стретч)* который 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

*заключительный 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 тренером 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.

*Заклучительная часть (3-5 минут)*

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

После этого следует поблагодарить детей за занятие. Разработанная методика поможет педагогу строить занятия на основе методов, приемов и принципов, специфических для оздоровительной аэробики в условиях образовательного учреждения, выбирать оптимальную нагрузку.

## **1.9. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности**

*Ожидаемые результаты*

- сформированность правильной осанки;
- выработка у детей выразительных, плавных, точечных движений по музыке;



- укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой системы, деятельности вестибулярного аппарата;
- повышение способности длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности.

К концу учебного года ребенок будет:

- знать способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, самомассаж);
- знать базовые шаги и применять их самостоятельно деятельности при выполнении музыкально-ритмических комплексов и укрепления своего здоровья;
- знать правила здорового образа жизни;
- уметь использовать дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, самомассаж для укрепления своего здоровья.

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

- 1.Базовый шаг.
- 2.Шаг ноги врозь, ноги вместе.
- 3.Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.
- 4.Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты).
- 5.Касание платформы носком свободной ноги.
- 6.Шаг через платформу.
- 7.Выпады в сторону и назад.
- 8.Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.
- 9.Шаги на угол.
- 10.Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу).
- 11.Прыжки.
- 12.Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками.

Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе:

- 1 балл - выполнение движений по показу, движения не четкие, не уверенные, скованные;
- 2 балла – выполнение движений по показу, объяснению, движения более уверенные, не скованные;
- 3 балла – выполнение движений самостоятельно, по показу, движения четкие, уверенные.

В результате подсчета баллов 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.

На основе итоговой суммы баллов, полученной в результате сложения баллов по всем показателям выводится итоговая оценка:

- 12 баллов – низкий уровень
- 13 – 24 балла – средний уровень
- 26 – 36 балла – высокий уровень

**Уровень сформированности умений выполнять основные элементы  
(базовые шаги)**

Ф.И. ребенка \_\_\_\_\_  
Дата обследования \_\_\_\_\_

Основные элементы	Октябрь	Май
1.Базовый шаг		
2.Шаг ноги врозь, ноги вместе		
3.Приставной шаг с касанием на платформе или на полу		
4.Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты)		
5.Касание платформы носком свободной ноги		
6.Шаг через платформу		
7.Выпады в сторону и назад		
8.Приставные шаги вправо, влево,		
9.Шаги на угол		
10.Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу)		
11.Прыжки		
12.Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками		
<b>Общее количество баллов:</b>		
<b>Уровень сформированности умений:</b>		

### 1.10. Формы подведения итогов реализации программы

Формы подведения итогов реализации программы нужны, чтобы показать достоверность полученных результатов освоения программы для проведения своевременного анализа деятельности педагогом, родителями, администрацией образовательной организации (заведующим, заместителем заведующего) и др.

Эти документальные формы, отражающие достижения каждого ребенка представлены в виде:

- участия детей в конкурсах;
- показательных выступления на праздниках, развлечениях;
- открытого занятия.

## 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 2.1. Учебно-тематический план

Месяц	Наименование комплекса	Количество занятий	Всего часов	теория	практика
Октябрь	Комплекс № 1	4	4	1	3
	Комплекс № 2	4	4	1	3
Ноябрь	Комплекс № 3	4	4	1	3
	Комплекс № 4	4	4	1	3
Декабрь	Комплекс № 5	4	4	1	3
	Комплекс № 6	4	4	1	3
Январь	Комплекс № 7	4	4	1	3
	Комплекс № 8	4	4	1	3
Февраль	Комплекс № 9	4	4	0,6	3,4
	Комплекс № 10	4	4	0,6	3,4
Март	Комплекс № 11	4	4	0,6	3,4
	Комплекс № 12	4	4	0,6	3,4
Апрель	Комплекс № 13	4	4	0,6	3,4
	Комплекс № 14	4	4	0,6	3,4
Май	Комплекс № 15	4	4	0,6	3,4
	Комплекс № 16	4	4	0,6	3,4
<b>Всего</b>		<b>64</b>	<b>64</b>	<b>12,8</b>	<b>51,2</b>

Учебно-тематический план предусматривает 16 комплексов упражнений, 1 комплекс рассчитан на 4 занятия в месяц.

Количество часов в учебно-тематическом плане 64 часов и ведется из расчета на одну учебную группу. Учебно-тематический план предусматривает теоретические и практические часы.

## 2.2. Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов		
		в неделю	в месяц	в год
1	Обязательный курс	2	8	64
<b>Количество часов</b>		<b>2 часа</b>	<b>8 часов</b>	<b>64 часа</b>

Учебный план определяет объем учебного времени, отводимого на проведение занятия по программе.

Программой предусмотрено 16 комплексов упражнений, 1 комплекс рассчитан на 4 занятия в месяц.

В течение месяца проводится 8 занятий.

Каждое занятие по темам программы, включает теоретическую часть и практическое выполнение задания. Основная часть материала отводится практическим занятиям.

## 3. Содержание Программы

### Комплекс № 1

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

#### *Подготовительная часть.*

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться). Варьируя положения рук (на поясе, вверх, в стороны).

2. Базовый шаг на степ, руки согнуты в локтях, бодро работая руками. Правой и левой ногой поочередно, чередуя с ходьбой на месте.

3. Шаг ноги врозь, ноги вместе на полу, упражнения на растяжку.

4. Приставные шаги в сторону (вправо, влево) на полу, руки на поясе.

#### *Основная часть.*

1. Шаг базовый на степ, со степа, руки согнуты в локтях, с левой ноги (8 раз).

2. Приставной шаг влево, руки на поясе (8 раз). Повторить тоже с правой ноги. (8 раз).

3. Шаг ноги врозь, ноги вместе (8 раз).

4. Соединяем упражнения с 1 по 3 в блок, повторяем каждое упражнение 4 раза, влево. Затем тоже вправо (по 2 раза в каждую сторону).

5. Приставные шаги, руки на поясе, упражнения на восстановление дыхания.

6. Сидя на степе, руки на полу, одновременно поднять руки и ноги в сторону «самолетик». Удерживаем на 3 счета, 4-вернуться в исходное положение (4 раза).

#### *Заключительная часть.*

##### *1. Упражнения на восстановление дыхания:*

– лежа на животе, руки на полу и ноги, живот на степ-платформе, одновременно поднимаем руки и ноги вверх прямые, смотрим перед собой на 3 счета, 4-вернуться в исходное положение (8 раз).

– сидя на степ-платформе, ноги «по-турецки», упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

**2. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик»** (игра упражняет детей в равновесии, ведущий-«иголка», остальные-«нитка»). Дети бегут «змейкой», с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге.

**3. Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.**

### **Комплекс № 2**

В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

#### **Подготовительная часть.**

**1.** Ходьба на месте: 1-руки на поясе, 2-руки в стороны, 3-руки вверх, 4-руки на поясе (повторить 8 раз).

**2.** Шаг на степе, со степа левой ногой, руки согнуты в локтях (8 раз). Тоже с правой ноги (8 раз).

**3.** Шаг ноги врозь, ноги вместе, руки на поясе (8 раз).

**4.** Стоя на степе, выпады левой ногой назад, на полу, пружинные движения ногой на 3 счета, 4-вернуться на степ (4 раза). Повторить тоже с правой ноги (4 раза).

#### **Основная часть.**

**1.** Шаг на степ, со степа с левой ноги, руки согнуты в локтях, круговые движения руками (8 раз). Тоже с правой ноги (8 раз).

**2.** Ходьба на месте: 1-руки в стороны, 2-руки вверх, 3-руки в стороны, 4-руки вдоль туловища (8 раз).

**3.** Соединяем упражнения 2 и 1 в блок. Повторяем каждое упражнение 4 раза.

**4.** Приставные шаги, на 2 счета, влево, выполняя круговые движения двумя руками, перед собой. Тоже в правую сторону (4 раза).

**5.** Выполнить ходьбу вокруг степа на 8 счетов, в левую и правую сторону (4 раза).

**6.** Прыжки на месте, 1-ноги врозь, 2-ноги вместе, руки на поясе. В чередовании с ходьбой.

**7.** Соединяем в блок упражнения 2,1,4,5. Повторяем связку в левую и в правую сторону (2 раза).

**8.** Ходьба на месте, упражнения на восстановление дыхания.

**9.** Сидя на степе, руки за степом, круговые движения ногами «велосипед» вперед и назад (4 раза).

**10.** Коленно-кистевое положение: руки на степе, ноги на полу. 1-2-спину округляем, голову опускаем вниз «кошечка злая»; 3-4-прогнуться в поясничном отделе позвоночника, голову поднимаем, смотрим перед собой «кошечка добрая». (8 раз). Дети встают, выполняем упражнения на восстановление дыхания.

#### **Заключительная часть**

**1. Подвижная игра для профилактики плоскостопия** (игровые действия выполняются в соответствии с текстом).

Вылез мишка из берлоги,

Разминает мишка ноги

На носочках он пошел

И на пяточках потом

На коленях покачался

И к лисичке он подкрался:

«Ты куда бежишь, лисица?»

Солнце село, спать пора,

Хорошо, что есть нора! (каждый ребенок бежит в свою норку-на свой степ).

**2. Корректирующие упражнения, упражнения на восстановление дыхания.**

### Комплекс № 3

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

#### **Подготовительная часть.**

1. Встать на степах друг за другом «паровозиком». Шаги на степ, со степа, с правой ноги, руки на поясе, тоже с левой ноги, вперед (назад). Повторить 8 раз каждой ногой.
2. Стоя на степе, ходьба, одновременно опуская и поднимая плечи (по 4 раза).
3. Соединяем в блок упражнения №1 и №. Повторить 8 раз (с левой и правой ноги).
4. Стоя боком на степе: 1-выпад в правую сторону, руки на поясе; 2- вернуться в и.п. (4 раза).
5. Соединяем упражнения в связку №1,2,4 (8 раз).

*Переставляем степы для основной части занятия.*

#### **Основная часть.**

1. Разучиваем открытый шаг (ногу на носок), руки на поясе, в чередовании с ходьбой (на 8 счетов).
2. Шаги на угол на степ, руки свободны, с правой и левой ноги. 9скаждой ноги по 8 раз).
3. Соединяем в блок упражнения №1 и №2. Выполнить по 4 раза, поочередно то с левой, то с правой ноги.
4. Шаги на степ, со степа, руки за головой, с левой (правой) ноги (4 раза).
5. Соединяем в связку упражнения №1,2,4 (по 4 раза с каждой ноги).
6. наскок на степ, руки на поясе, поочередно каждой ногой (8 раз).
7. Ходьба на месте, упражнения на восстановление дыхания.
8. Стоя на коленях на степе, руки в стороны. Поворачивая туловище вправо, прогнуться, коснуться правой рукой левой пятки. Тоже в другую сторону (4 раза в каждую сторону).
9. Лежа на животе на степе руки и ноги на полу, одновременно подняв руки и ноги, покачаться «лодочка» (4 раза).

#### **Заключительная часть**

*Дети встают. Из степов образуют круг-это цирковая арена.*

##### **1. Подвижная игра «Цирковые лошади».**

Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени, затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и на остановку музыки занимают степ «стойло». Степов должно быть на 2-3 меньше, чем участников игры.

*После игры дети ложатся на спину, руки и ноги свободны.*

##### **2. Упражнения на восстановление дыхания.**

### Комплекс № 4

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

#### **Подготовительная часть.**

1. Ходьба обычная на месте, чередуя с ходьбой вокруг степов (на 8 счетов). В одну и другую сторону, руки произвольно (по 4 раза в каждую сторону).
2. Стоя на степе, круговые движения плечами (1-4 вперед, 4-8 назад).
3. Стоя боком на степе, руки на поясе: 1-выпад правой ногой в сторону, руки в стороны; 2-вернуться в и.п.; 3-4- тоже в другую сторону. (8 раз в каждую сторону).
4. Соединяем в блок №1-3 упражнения (по 2 раза).

#### **Основная часть.**

1. Шаги на угол на степе, руки на поясе (4 раза).
2. Шаг нога левая в сторону, руки согнуты в локтях перед собой, разводим в сторону. Вернуться ноги вместе, руки перед собой. Тоже в право (8 раз).
3. Соединяем в блок упражнения №1и 2 (по 4 раза).

4. Шаги на степ, сто степа с левой ноги (правой ноги), руки за головой (8 раз).
5. Соединяем в блок упражнения №1,2,4 (2 раза).
6. Наскок на степ с левой (правой) ноги.
7. Соединяем в блок упражнения №1,2,4,6 (2 раза).
8. Ходьба на степе, упражнения на восстановление дыхания.
9. И.п.: сидя руками держаться за край степа: 1-3 поднять тело и прогнуться; 4-вернуться в и.п. (8 раз).
10. И.П.: в упоре лежа, стопы на платформе, отжимания (8 раз), повторить 3 раза.

#### ***Заключительная часть***

*Дети образуют круг, степы ставят по кругу.*

#### **1. Подвижная игра «Если все мы встанем в круг, мяч тебе я брошу друг».**

Дети становятся в круг на степы на некотором расстоянии друг от друга и перекидывают мяч, говоря при этом «Мяч бросаю вправо Лене, Лена лови!»

#### **2. Спокойная ходьба по кругу, вокруг степов, упражнения на восстановление дыхания.**

### **Комплекс № 5**

В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал.

#### ***Подготовительная часть.***

1. Ходьба на носках «змейкой» вокруг степов, на полусогнутых ногах, в присяде «гусиным шагом».
2. Бег «змейкой» вокруг степов.
3. Ходьба в рассыпную с хлопками на головой.

#### ***Основная часть.***

1. Шаг на степ-со степа с левой ноги с хлопками рук перед собой и за спиной. Тоже с правой ноги (4 раза).
2. Касание платформы носком левой (правой) ноги, руки на поясе (4 раза).
3. Ходьба вокруг степа (на 8 счетов), выполняя хлопки над головой. Тоже в другую сторону.
4. Соединяем в связку (блок) упражнения №1,2,3. Повторяем в каждую сторону.
5. Приставные шаги по диагонали к степу, 2 шага, руки на поясе и обратно.
6. Прыжки ноги врозь, ноги вместе, на полу: 1-ноги врозь, руки в стороны; 2-вернуться в и.п., хлопок (8 раз).
7. Соединить в блок упражнения №5,6 (2 раза).
8. Ходьба на месте, упражнения на восстановление дыхания.
9. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать поочередно прямые ноги, носок вытянуть (8 раз).
10. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь лбом (можно помогать руками). Упражнения 9,10 выполнить 2 раза.

#### ***Заключительная часть***

#### **1. Игра-медитация «У озера».**

Из степов образуется круг-озеро. Дети бегают, резвятся, «плещутся», «брызгаются», «охлаждаются». Под бодрую музыку, музыка замолкает, садятся на степы, опускают ноги, отдыхают.

### **Комплекс № 6**

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

#### ***Подготовительная часть.***

1. Ходьба на месте, руки за головой, разводите руки в стороны с поворотом туловища вправо-влево (4 раза в каждую сторону).
2. Шаги на угол степа (8 раз).

3. Шаги на угол, находясь на степе: 3 раза поднимаем бедро вверх; -- вернуться в и.п. (4 раза в каждую сторону).

4. Соединяем упражнения №1,3 в связку (4 раза).

5. Находясь на степе, выполняем выпады влево и вправо, упражнения на растяжку: 1-3 пружинистые движения влево, руки в стороны; 4-вернуться на степ, руки, на пояс (тоже вправо). Повторить 4 раза в каждую сторону.

#### ***Основная часть***

##### ***(повторяем комплекс № 5, усложняя новыми элементами)***

1. Шаг левой ногой, с хлопками рук, перед собой и за спиной, на степ, со степа. Повторить с правой (4 раза).

2. Касание носком левой ноги степа, руки на поясе. Выполняем хлопки в ладоши перед собой (4 раза).

3. Выполняем подскоки вокруг степа, руки на поясе (на 8 счетов) в одну и другую сторону.

4. Соединяем упражнения №1,2,3 в блок. Выполняем в одну и другую сторону, руки в сторону. Тоже вправо (4 раза в каждую сторону).

5. Шассе – боковой галоп в левую сторону, руки в сторону. Тоже вправо (4 раза).

6. Соединяем в связку упражнения №1,2,3,5. Выполняем в каждую сторону (2 раза).

7. Стоя на коленях на степе, упражнение на восстановление дыхания.. садимся и ставем, не помогая себе руками ( 8 раз).

8. Сидя на степе, руки на полу, 8 счетов выполнить круговые движения вперед, назад в воздухе «велосипед» (2 раза).

9. Лежа на животе на степе, руки и ноги слегка вперед и в стороны. На 1-3 одновременно поднять руки и ноги. 4-и.п. (4 раза).

#### ***Заключительная часть***

##### ***1. Упражнения на восстановление дыхания***

Стоя на степе, руки сцеплены, опущены вниз. Делаем вдох, поднимаясь на носки, рук вверх, опускаем вниз руки с выдохом «Лесоруб».

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

Дети пингвины бегают свободно по залу. Степы «льдина» расположены в произвольном порядке на полу. Водящий «охотник» пытается поймать пингвинов и запятнать. Если пингвин забирается на льдину, ловить его не разрешается.

##### ***3. Упражнение на восстановление дыхания.***

#### **Комплекс № 7**

В хорошо проветренном зале степы расположены в хаотичном порядке. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал.

#### ***Подготовительная часть.***

1. Ходьба по залу вокруг степов: на носках руки вверх, на пятках руки на поясе, приставными шагами, руки на поясе (одним и другим боком).

2. Бег вокруг степов, подскоки руки на поясе.

3. Переход на ходьбу, дети становятся позади степов

4. Шаг на степ-со степа, круговые движения руками сбоку, поочередно меняя ногу (4 раза).

5. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя (движения рук свободны). В одну и другую стороны.

#### ***Основная часть.***

1. Шаг на степ со степа, правая рука кладется на левое плечо, левая рука на правое плечо. Спускаясь со степа поочередно опускаем руки. (4 раза).

2. Приставные шаги (2 шага) влево, рук на поясе (4 раза).

3. Шаг ноги врозь, ноги вместе (8 раз).

4. Соединяем упражнения №1,2,3 в связку, повторяем влево, затем вправо (2 раза).

5. Разучиваем шаг ***V-стен*** на полу. Каждой ногой 8 раз, руки на поясе.

6. Соединяем упражнение №1,2,3,5 в связку. Повторяем в каждую сторону по 2 раза.
7. Лежа боком на степе, верхняя нога на степ, работаем нижняя нога, вверх, вниз. 8 раз. (правым и левым боком, чередуя с отдыхом).
8. Упор сзади, руки на степе, ноги выпрямлены вперед, отжимания, на 8 счетов (2 раза).
9. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.

### ***Заключительная часть***

*Стоя на степе*

***1. Упражнение на восстановление дыхания, руки в стороны вдох, обхватить себя, выдох.***

***2. Подвижная игра «Уголки».***

Дети-мышки, находятся в своих домиках- уголках (стоя на степах). Водящий остановившись в середине, подходит к играющему и говорит: «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 место в кругу. Если водящему не удастся долго занять место, по сигналу «кошка!» все одновременно меняются местами. Мышкам нельзя долго сидеть в своем домике.

***3. Упражнение на восстановление дыхания.***

### **Комплекс № 8.**

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрящую ритмичную музыку дети входят в зал.

#### ***Подготовительная часть.***

1. Ходьба вокруг степов «змейкой», на полусогнутых ногах, полном присяде.
2. Ползание на четвереньках «змейкой».
3. Ходьба вокруг степов, с хлопками над головой.
4. Без «змейкой» вокруг степов.
5. Дети встают позади степов, ходьба на месте.
6. Выпады в стороны: 1-3 пружинистые движения, руки в стороны; 4-и.п. тоже в другую сторону (4 раза).

***Основная часть (повторяем, совершенствуем упражнения комплекса №7, усложняя и добавляя новые элементы)***

1. Шаг на степ, со степа левой ногой, правая рука на левом плече, левая на правом (скрестить), спускаясь со степа, опускаем поочередно руки. (каждой ногой по 4 раза).
2. Приставные шаги влево на 2 счета, сделать выпад вперед, руки в стороны (каждой ногой по 2 раза).
3. Прыжки ноги врозь, ноги вместе, в хлопком над головой (чередую с ходьбой). 8 раз.
4. Соединяем в связку упражнения «1,2,3 (повторить 2 раза).
5. ***V-степ***, соединить с прыжком на двух ногах (с левой и правой ноги по 4 раза)
6. Соединить упражнение №1,2,3,5. Закрепляем, совершенствуем связку. В каждую сторону по 2 раза.
7. Ходьба на месте, касание носком свободной ноги, степа, каждой ногой, восстанавливаем дыхание, измеряем пульс.
8. Сидя на степе, руки на полу. Одновременно руки и ноги поднимаем вверх и в стороны «самолетик». Удерживать на 4 счета. (повторить 4 раза чередуя с отдыхом)
9. Ноги вытянуты вперед, сидя на степе, руки за степом, поднять и отвести левую ногу в сторону (тоже правой ногой. Повторить 4 раза в каждую сторону).
10. Стоя на четвереньках (коленно-кистевое положение). 1-2 голову опустить вниз, спину округлить «кошечка злая», 3-4 прогнуться, голову вверх «кошечка добрая».



**11.** Подвижная игра «Физкульт-ура!». Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны зала. На одной стороне на один шаг меньше. Самостоятельно становятся туда, где шагов больше, по два человека на шаг. Это линия старта. На противоположной стороне-финиш. Дети говорят:

Спорт, ребята, очень нужен  
Мы со спортом крепко дружим,  
Спорт-помощник!  
Спорт-здоровье!  
Спорт-игра!  
Физкульт-ура!

С окончанием слов участники игры бегут на перегонки на противоположную сторону. Проигрывают те, кто не успел занять шаг. Побеждают те, кто в числе первых занимает шаг.

**12.** После игры дети садятся на ковер и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

### **Комплекс № 9**

В хорошо проветренном зале степы расположены в хаотичном порядке. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и встают позади шагов.

#### ***Подготовительная часть.***

1. Приставные шаги влево, вправо, работая руками энергично, сжаты в кулак кисти, поочередно сгибая и разгибая руки в локтях. (в каждую сторону по 8 раз).
2. Касание носком свободной ноги пола, руки на поясе. 1-3 удары носком в разные стороны, 4- и.п. (тоже другой ногой, 4 раза каждой ногой).
3. Соединяем в связку упражнение №1,2. Повторяем влево, вправо (4 раза).

#### ***Основная часть.***

1. Шаги на угол на шаг, с хлопками рук, находясь на шаге (8 раз).
2. Приставные шаги от шага на 2 счета по диагонали, руки на поясе.
3. Соединяем в связку упражнение №1,2 (4 раза).
4. Приставной шаг, руки согнуты в локтях, разводим в стороны. Влево и вправо, повторяем по 8 раз.
5. Ходьба вокруг шага на 8 счетов, с хлопками над головой.
6. Соединяем упражнение №1,2,4,5 в связку. Повторяем связку влево, вправо. Повторить по 2 раза в каждую сторону.
7. Стоя на шаге, руки вверх, сделать вдох, присесть, обнять колени руками, выдох (8 раз).
8. Дети садятся боком на шаг. Руки на полу, ноги вытянуты вперед. На 8 счетов «ножницы», с перерывом на отдых (2 раза).
9. Лежа на животе на шаге, руки и ноги в стороны: 1-3 одновременно поднимаем руки и ноги вверх, 4-и.п. (4 раза).
10. подвижная игра «Бубен» (у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдает бубен):  
Бубен, бубен, долгий нос,  
Почем в городе овес?  
Две копейки с пятаками,  
Овса Ваня не купил,  
Только лошадь утопил  
Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!

**11.** После игры, дети садятся на ковер, проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

### **Комплекс № 10**

В хорошо проветренном зале играем бодрой ритмической музыкой. Дети входят в зал в колонне по одному, передвигаясь по кругу.

### ***Подготовительная часть.***

1. Ходьба, руки к плечам, круговые движения вперед, на 4 счета, назад.
2. Ходьба по кругу, правая рука вверх, левая внизу, смена рук на каждый шаг.
3. С подниманием колен, руки перед собой.
4. Бег по кругу: боковым галопом, руки на поясе, захлест голени назад.
5. Стоя на месте в кругу, выполнить упражнения: а) ноги врозь, руки в стороны, наклоны к противоположной ноге. б) наклон, руками достать до пола, присесть, руки вперед, наклон, вернуться в и.п.

Дети самостоятельно берут степы, расставляют степы, занимают свои места в хаотичном порядке.

### ***Основная часть.***

1. Стоя на полу, в руках гантели, ходьба на месте, поочередно сгибая и разгибая руки с гантелями с усилием и напряжением.
2. Шаг в сторону, руки в стороны с гантелями одновременно, в каждую сторону (8 раз).
3. Соединяем в связку упражнение №1,2.
4. V-степ повторить с каждой ноги, руки поочередно поднимаем прямые с гантелями и опускаем поочередно.
5. Соединяем упражнение №1,2,4. (2 раза).

### ***Основная часть:***

Совершенствуем технику выполнения упражнений, повторяем комплекс №9 февраль, усложняя и добавляя новые элементы.

1. шаги на угол (по диагонали), на степе, выполняя хлопок перед собой.
2. Приставные шаги по диагонали на 2 счета, руки прямые поднять и опустить перед собой.
3. Соединить в связку упражнение №1,2 (4 раза).
4. Приставной шаг, руки согнуты в локтях, разводим руки в стороны. (8 раз).
5. Выполнить подскоки вокруг степов, руки на поясе в каждую сторону.
6. Соединить упражнения №4,5 (повторить 2 раза).
7. Закрепляем связку: упражнение №1,2,4,5. (2 раза).
8. Ходьба на месте, упражнение на восстановление дыхания.
9. Стоя на коленях, руки на степе, поднять правую ногу вверх, пружинистые движения ногой 1-3, 4-и.п. (каждой ногой по 4 раза).
10. И.п.-стойка на коленях, руки на степе: 1-присесть на колени, руки прямые на степе, поняться.; 2-прогнуться, живот положить на степ, прогнуться, голову вверх. (8 раз).

**Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик»** (игра упражняет в равновесии). Ведущий -«иголка», остальные-«нитка». Дети бегут «змейкой», с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге.

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

### ***Комплекс № 11***

В хорошо проветренном зале играет бодрая музыка. Дети входят в зал в колонне по одному. Инструктор выдает каждому ребенку мяч. Степы разложены в 3 ряда. Дети с мячом в руках «змейкой» проходят между степами: ходьба на носках, мяч вверх; ходьба на пятках, мяч вперед перед собой, руки вытянуты; ходьба с высоким подниманием колен, мяч прижат к груди, на каждый шаг мяч от груди, к себе; ходьба с подпрыгиванием мяча вверх, перед собой и ловля его руками; бег с мячом в руках, бен с отбиванием мяча сбоку рукой от пола (темп средний), между степами. Дети становятся с мячом в руках позади степов.

### ***Подготовительная часть.***

1. Шаги на угол (по диагонали) на степ, со тепа с мячом в руках, руки согнуты в локтях: 1-мяч от груди, руки прямые, шаг на угол (на степ); 2- вернуться в и.п.; 3-4-тоже в другую сторону.

2. Стоя на полу, мяч в руках, выполнить захлест голени каждой ногой.
3. Скрестный шаг на 2 счета, захлест голени, на 2 шагу, мяч от груди (влево, вправо).
4. Соединяем упражнение №1,3 в блок, повторим в каждую сторону.
5. Ходьба вокруг степа на 8 счетов, с броском мяча вверх и ловлей двумя руками (в каждую сторону).

***Основная часть.(выполняется без мячей)***

1. Шаг на угол (по диагонали), 3 раза выполняется с подъемом свободной ноги вверх, на 4-спуститься на пол. В каждую сторону повторить по 4 раза, руки произвольно.
2. Приставной шаг на полу, руки сжаты в кулак (изображаем бокс). В каждую сторону повторить 4 раза.
3. Шаг на степ, сто степа, свободной ногой мах выполнить. Руки на поясе. Каждой ногой 4 раза.
4. Шаг ноги врозь, ноги вместе, на полу.
5. Соединяем упражнения №1,4,2,3.
6. Прыжки ноги врозь, ноги вместе, руки на поясе, вокруг своей оси
7. Повторить связку упражнений «1,4,2,3,6 (выполнить в каждую сторону. Повторить 2 раза).
8. Ходьба на месте, упражнения на восстановление дыхания. Дети берут мячи.
9. Сидя на степе, руки за степом на полу (упор сзади), мяч зажат между ступнями ног: 1 поднимаем ноги, с мячом, зажатыми ступнями, ноги прямые; 2- и.п. (повторить 2 раза на 8 счетов).
10. Сидя на степе, упор сзади обе ноги лежат на мяче, ступни, катаем ступнями ног от себя на себя.
11. Лежа на животе, руки с мячом, вытянуты, живот на степе: 1-3 отрываем от пола, руки и ноги вверх, с мячом в руках; 4-и.п.
12. Сидя на степе, мяч в согнутых руках, прижат к груди, ноги врозь на полу: 1-поднимаем вверх, руки с мячом вдох, 2- опускаем вперед выдох, коснуться мячом пола.
13. **Эстафета с мячом** «По извилистой дорожке». Дети делятся на 2 команды. Бег «змейкой» между степами с мячом с руках, обратно возвращаются прямо, мяч передать следующему, встать в коней колонны. Мяч зажат между колен, прыжки между степами «змейкой», обратно возвращаются прямо, передают следующему. Упражнения на восстановление дыхания.

**Комплекс № 12**

В хорошо проветренном зале играет бодрая музыка. Дети входят в зал в колонне по одному. Степы разложены в шахматном порядке. Дети идут в колонне по одному, по залу, ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки на поясе, перекатом с пятки на носок, приставными шагами, поочередно поднимая и опуская прямые руки (одним, другим боком). Бег с прямыми ногами вперед, захлест голени назад, подскоки. Дети становятся позади степов.

***Подготовительная часть.***

1. Приставной шаг на месте, влево, с хлопками рук. Тоже вправо (4 раза).
2. Шаг на угол (на степ), руки на поясе.
3. Пружинистые движения стоя на месте, ноги врозь, 1-3, 4-вернутьсмяч в и.п.
4. Соединяем упражнения №2,1,3 (2 раза).
5. Стойка ноги врозь, руки в стороны, наклон пальцами рук достать до пяток, на 3 счета, 4 – вернуться в и.п.

***Основная часть***

Продолжаем разучивать комплекс №11, дополняя и усложняя новыми элементами.

1. Шаг на угол, свободной ногой выполнить подъем колена вверх 1-3, 4- спускаемся со степа (каждой ногой по 4 раза).
2. Прыжки на месте, руками выполнять движения боксера (руки сжаты в кулак).

3. Шаг на степ, со степа, мах ногой, поочередно (левой и правой), поднимая вверх одновременно с ногой, руку противоположную ноге. (каждой ногой по 4 раза).
  4. Соединить в связку упражнение №1,2,3. (2 раза).
  5. Поочередное касание платформы носком свободной ноги, выполнять одновременно «удар» боксера (руки сжаты в кулак).
  6. Соединяем упражнение №1,2,3,5. (2 раза).
  7. Прыжки вокруг своей оси, выполняя хлопки руками перед собой, на полу.
  8. Соединяем всю связку, упражнение №1,2,3,5,7 (2 раза).
  9. Дети садятся на степы, упор сзади. Согнуть ноги в коленях, выпрямить, развести в стороны, вернуться в и.п. (8 раз)
  10. Стоя на четвереньках, руки на степе, 1-2 подняться на носки, 3-4 вернуться в и.п. (8 раз)
  11. Степы стоят в двух диагоналях. В правой диагонали дети отбивают мяч двумя руками в движении. На второй «раки на тропинке»-передвижение над степами, опора на выпрямленные руки и согнуты в коленях ноги. Выполняется 2 колоннами, поочередно.
- Упражнения на восстановление дыхания.**

### **Комплекс № 13**

В хорошо проветренном зале играет бодрая музыка. Дети входят в зал в колонне по одному. Инструктор выдает каждому ребенку гантели и становятся позади степов.

#### ***Подготовительная часть.***

1. стоя на полу, гантели внизу, ходьба на месте, со сгибанием и разгибанием рук, попеременно (8 раз).
2. Тоже, руки с гантелями к плечам, поочередно поднимаем вверх (8 раз)
3. Шаг на степ, со степа, руки с гантелями на поясе (4 раза)
4. Стоя на степе, боком, шаг ноги врозь, ноги вместе, и.п. руки с гантелями перед грудью; ноги врозь, руки с гантелями в сторону. В каждую сторону (8 раз).
5. Бег с гантелями, вокруг степа, в каждую сторону, руки с гантелями, согнуты с локтях (2 круга в каждую сторону).
6. Подскоки вокруг степа, руки с гантелями на поясе.
7. Стоя на полу, боком выпады (правой и левой ногой). 1-3 пружиним, 4 – и.п.
8. Ноги вместе, руки с гантелями опущены вдоль туловища. 1-наклониться, дотронуться гантелями до колен; 2-присесть, положить гантели на пол; 3- встать, дотронуться руками до колен, 4-и.п. дети убирают гантели в корзину.

#### ***Основная часть.(выполняется без мячей)***

1. V-степ на полу, руки на поясе. С каждой ноги (4 раза).
2. Приставные шаги влево 2 шага, с захлестом голени, руки на поясе. Тоже вправо (4 раза).
3. Соединяем в связку упражнения «1,2. Повторить в каждую сторону (4 раза)
4. Шаг на степ со степа (левой ногой), с подъемом свободной ноги (3 раза). Тоже в правой ноги (4 раза).
5. Соединить упражнение «1,2,3 (влево и вправо). 2 раза.
6. Бег вокруг степа, с захлестом голени назад, на 4 счета. В каждую сторону.
7. Соединяем упражнения №1,2,4,6 в связку.
8. Стоя на четвереньках, руки на степе, махи правой и левой ногой (4 раза).
9. Коленно-кистевое положение (на четвереньках), левую(правую) ногу отвести в сторону, махи ногой, не касаясь носком пола (пружинистые движения).
10. Сидя на степе, упор сзади, ноги вытянуты вперед, поочередно каждой ногой, рисуем круги в воздухе в одну и другую сторону (4 раза)
11. Подвижная игра «Бездомный заяц». У каждого «зайца» свой домик (степ), под ритмичную музыку дети спрыгивают со степа и прыжками врассыпную, передвигаются по

залу. По окончании музыки «зайцы» стараются занять себе дом. Упражнения на восстановление дыхания.

#### **Комплекс № 14**

В хорошо проветренном зале играет бодрая музыка. Дети входят в зал в колонне по одному.

##### ***Подготовительная часть.***

1. Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки перед собой; перекатом с пятки на носок; приставным шагом, попеременно сгибая и разгибая руки (левым и правым боком) в полуприсяде; бег с захлестом голени назад; с высоким пониманием колен; подскоки.

Стоя в кругу:

1. Голову вперед наклоняем: назад, влево и вправо.
2. Руки прямые перед собой, махи ногой к противоположной руке
3. Наклоны, руками достать пола, присесть, вернуться в и.п.
4. Выпады вперед (правой, левой) ногой, руки вверх, дети берутся за руки, одновременно выполняют упражнение.
5. Стоя боком в кругу, кладем руки на плечи, прыжки на двух ногах, по кругу на 8 счетов. С поворотом, выполнение прыжков в другую сторону.

##### ***Основная часть.(выполняется без мячей)***

1. V-степ на полу, на каждый шаг, вытягиваем одноименную ногу руку. С каждой ноги.(8 раз).
2. Приставной шаг влево, 2 шага выполнить, с захлестом голени, руки на поясе. Тоже вправо. (2 раза).
3. Соединить в связку упражнение №1,2.
4. Шаг на степ, со степа (левой) ногой, с подъемом колена свободной ноги. Тоже правой ногой.
5. Бег вокруг степа, с захлестом голени назад (на 4 счета). С хлопком рук на месте. В каждую сторону по 2 раза.
6. Соединить упражнение №1,2,4,5 в связку. Выполнить в каждую сторону (2 раза).
7. Прыжки вокруг своей оси, руки на пояс, руки в стороны, ноги врозь, ноги вместе. (4 раза).
8. Соединить упражнение №1,2,4,5,7. (2 раза). Ходьба на месте упражнения на восстановление дыхания.
9. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». Под веселую музыку «воробышки» разлетаются по залу, враспынную. Взрослый дает команду «автомобиль», воробышки бегут каждый на свою платформу, садятся на корточки.
10. Корректирующие упражнения, упражнения на восстановление дыхания.

#### **Комплекс № 15**

Под ритмичную музыку дети входят в зал. Степы расположены в три ряда.

##### ***Подготовительная часть.***

Ходьба на носках, «змейкой», руки вверх, руки в стороны с высоким подниманием колен, руки за головой, приставными шагами. Бег «змейкой» между степами:

- с захлестом голени назад, руки отвести назад, пятками достаем до ладони;
- подскоки, руки на поясе;
- обычный бег.

Переходят на ходьбу. Становятся позади степов, ходьба на месте.

##### ***Основная часть***

1. Шаг на степ, со степа, одновременно поднимаем прямые руки вверх, находясь на степе, опускать спускаясь со степа (8 раз).
2. V-степ, находясь на платформе, круг описываем руками в разные стороны, находясь на полу, хлопок руками.

3. Соединить упражнения №1,2, выполнить каждое подряд по 4 раза.
4. Шаг на степ, со степа, с подъемом колена на степе, локтем противоположной руки достать колена (8 раз).
5. Шаг на степ, со степа, свободной ногой мах в сторону, руки в сторону, каждой ногой (4 раза).
6. Соединить упражнения №1,2,5,4 в связку. (4 раза).
7. Боковой галоп, влево и вправо выполнить по 4 раза.
8. Выполнить связку из упражнений №1,2,4,5,7. Ходьба на месте, упражнения на восстановление дыхания.
9. Сидя на степе, упор сзади, выполнить скрестные движения ногами «ножницы» (8 раз). Повторить 2 раза.
10. Лежа на животе, на степе, руки и ноги вытянуты вперед, поочередно поднимаем противоположную руку и ногу, удерживаем на 2 счета. (8 раз).
11. Подвижная игра «Пингвины на льдине». Дети пингвины бегают свободно по залу. Степы «льдина» расположены в произвольном порядке на полу. Водящий «охотник» пытается поймать пингвинов и запятнать. Если пингвин забирается на льдину, ловить его не разрешается.

#### **Упражнение на восстановление дыхания.**

#### **Комплекс № 16**

В хорошо проветренном зале, степы расположены в шахматном порядке. Под бодрящую музыку дети заходят в зал, становятся позади степов.

#### ***Подготовительная часть.***

1. Ходьба на месте, выполняя движения руками: 1-руки в стороны, 2-руки вверх; 3-руки в стороны; 4-вдоль туловища. (4 раза).
  2. Ходьба на 8 счетов, выполняя хлопки руками, впереди и сзади туловища. Влево и вправо. (2 раза).
  3. Стоя на степе, выпады влево и вправо. Делая выпад, руки в стороны, находясь на степе руки перед грудью.
- Соединить в связку упражнения №1,2,3. (4 раза).

***Основная часть.*** Повторяем комплекс №15, усложняя и дополняя новыми элементами.

1. Шаг на степ, со степа, поднимая и опуская одновременно руки вверх, вниз «качели» (4 раза)
2. V-степ, одновременно описывая круги руками в противоположные стороны. находясь на полу, хлопок в ладони. (4 раза).
3. Шаг на степ, со степа, одновременно свободной ногой, выполнить подъем бедра, противоположным локтем, дотронуться (4 раза).
4. Шаг на степ, со степа, свободной ногой мах в сторону и руки в сторону. (4 раза).
5. Стоя боком к степу, подняться на степ, сделать поворот, на степе, поворот опуститься на пол, хлопнув в ладоши (8 раз).
6. Соединить в связку упражнения №1,2,3,4,5 (4 раза).
7. Боковой галоп с мамбой (4 раза). Дети переходят на ходьбу.
8. Сидя на степе, упор сзади, поднять обе ноги вверх, в стороны, соединить и опустить (выполнить 2 серии по 8 раз).
9. Стоя на четвереньках, руки на степе, поднять прямую вверх, отвести в сторону, вверх и опустить. Тоже другой ногой. (8 раз).
10. Сидя на степе, выполнить упражнения, на гибкость.
11. Подвижная игра «Уголки». Дети-мышки, находятся в своих домиках- уголках (стоя на степе). Водящий остановившись в середине, подходит к играющему и говорит: «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 место в кругу. Если водящему не удастся долго занять место, по сигналу «кошка!» все одновременно

меняются местами. Мышкам нельзя долго сидеть в своем домике. Упражнение на восстановление дыхания.

### **Корректирующие упражнения.**

#### **4. Методическое обеспечение**

##### **Упражнения на развитие осанки.**

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, острым перекатным, пружинным шагом) и бега в чередовании с остановками на носках; прыжки толчком двумя с поворотом на 180-360град.

##### **Упр. «Черепашка»**

Установка: Сидим на стуле, нас привязали к спинке стула.

И.П. сидя на коврик, ноги вытянуты вперёд, носки вытянуты, руки лежат на коврике по сторонам, спина прямая, плечи расправлены. На 4 счёта плечи собираются вперёд, голова опускается в низ, но спина не наклоняется (черепашка влезла в свой панцирь), на следующие 4 счёта возвращаемся в исходное положение; упражнение «коробочка».

##### **Упражнение «кошка», «лодочка», «мячик»:**

с начало подъём верхней части туловища, затем нижней части и одновременно.

##### **Упражнения на развития гибкости.**

Наклоны вперёд, назад, в сторону (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опоры). Наклоном назад мост на обеих ногах и на одной ноге. Шпагат, шпагат с различными наклонами вперёд, назад, в сторону с различными движениями руками. Движение ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленными движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держат 20-40 с.),

##### **Упражнения на развитие подвижности стопы:**

И.П. сидя на полу, спина прямая, ноги вытянуты вперёд, 6 поз. На раз – вытянуть носки, пятки прижаты к полу, стремимся пальцами коснуться пола, на два носки на себя (поочередно, одновременно, по кругу).

**Упражнения в парах: «лягушка», «бабочка», «складочка»:** упражнения для растяжки мышц ног: И.П. дети в паре сидят друг напротив друга, ноги 1 партнёра упираются в щиколотку второго, руки сцеплены. На раз – два первый медленно ложится назад, упираясь в ноги партнёра, на следующие 4 счёта фиксируют положение, на следующие 2 счёта возвращаются в исходное положение.

##### **Упражнения для туловища, шеи, спины.**

Наклоны головы вправо, влево, вперёд, назад; поворот головы вправо, влево, одновременно с поворотом наклон головы вверх и вниз. Наклоны туловища вперёд, назад, в сторону(вправо, влево) с максимальным напряжением(из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опоры), движения по кругу, скручивание вправо, влево, смещение туловища вправо, влево, прогиб вперёд, назад. Упражнения на пресс в различных положениях.

Упражнение «кошка»,«лодочка»: с начало подъём верхней части туловища, затем нижней части и одновременно.

##### **Упражнения для ног.**

Сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприсяды и присяды в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой ноги вперёд или в сторону ) с опорой и без опоры.

Выпады вперёд, назад, в сторону. Пружинистые полуприседания в выпадами сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку( сериями, слитно, толчком обеими ногами или одной. Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка

на одной, другая вперёд-книзу) в сторону, назад, в сторону вперёд, (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. и более). Поднимание ног в различных положениях: стоя, сидя, лёжа, в висах, упорах. Удерживание ног в различных положениях(вперёд, в сторону, назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками(на месте и в движении). Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков(20 прыжков за 8сек.).

Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, использование скакалки и др. предметы. Пружинный шаг(10-15с.), пружинный бег(20-45с.) Приседания с отягощениями, с партнёром, поднимание на носки(в подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин.) Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах(высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком ногами с разбега с доставанием предмета. Прыжки с предметами в руках. Прыжки из глубокого приседа.

### **Строевые упражнения.**

Понятия: «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, пол-оборота расчёт. Построение водну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом.

Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперёд и обозначение шага на месте. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении(налево, направо). Перемена направления, захождение плечом. Граница площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой.

Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

### **Упражнения для рук.**

Поднимание и опускание рук вперёд, вверх, назад, в стороны; движение прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочерёдные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, Упражнения с гантелями.

## **Базовые шаги в степ – аэробике**

### **1. Базовый шаг (Basic Step)**

Шагом правой ноги встать на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы и вернуться в и.п.

2. **V-step** – шаг ноги врозь, ноги вместе, выполняется, как в классической аэробике.

3. Приставной шаг (Tap Up) с касанием платформы и пола вверх и вниз.

4. Касание платформы носком свободной ноги или всей стопой. (**Step Tap**).

Сгибая правую ногу, коснуться стопой (носком) платформы, приставить к левой, вернуться в и.п. Тоже другой ногой.

5. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (**Кнеп up**)

6. Шаги с подъемом на платформу и махом другой ногой вперед, в сторону, назад.

7. Шаги ноги вместе, ноги врозь: шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги. Поочередно шагом правой и левой ноги сойти с платформы.

8. Шаг через платформу (**Over the Top**). Подход при выполнении: сбоку в продольной стойке относительно платформы.

9. Шаги через платформы скрестным шагом.



10. Прыжки. Выполняются толчком двух ног с приземлением на две ноги или с одной ноги с приземлением на две ноги на платформу.

### **Силовой комплекс и упражнения на растяжку**

#### ***Упражнение 1. Отжимание***

Встаньте на колени лицом к ступу, обопритесь об него руками, сделайте 12-15 отжиманий, упражнение повторите три раза.

#### ***Упражнение 2. Отжимание, используя трицепсы***

Сядьте на ступ, ягодицы свесьте с него, обопритесь об пол руками, ладони держите параллельно. Не следует давать усилия на ноги, работаем только помощью мышц рук. Начните отжимания - 12-15 повторений по три подхода.

#### ***Упражнения 3 на растягивает мышцы бедер.***

Встаньте лицом к скамейке, левая нога ставится на скамейку согнутая в колене, на нее переносится тяжесть тела.

Попробуйте выпрямить ногу, правую при этом сгибайте и подтягивайте вверх, опускайте ее вниз. Левую ногу спустите со ступа. Поменяйте ногу. С каждой стороны повторите упражнение 3-4 раза.

#### ***Упражнение 4. Выпады на ступ***

Встаньте лицом к ступ-платформе. Правую ногу поставьте на нее, делайте выпады на нее, при этом нога, которая остается на полу, ставится на носок, следите, чтобы колени ноги, которая стоит на ступе не выходило за кончики пальцев. Делайте по 20 выпадов каждой ногой.

#### ***Упражнение 5. Выпады со ступа***

Встаньте на ступ. Упражнение делается как предыдущее, только выпады осуществляются ногой на пол. Повторяем по 20 раз с каждой ногой.

#### ***Упражнение 6. Скручивание с сопротивлением***

Для начала необходимо отрегулировать ступ. С одного узкого края нужно поставить его на третий уровень, а с противоположного на первый. Ложитесь на спину на платформу так, чтобы голова была ниже ягодиц. Ноги нужно поставить на платформу, напрягая мышцы брюшного пресса, делайте подъемы верхней части туловища 20 раз медленно, затем 10 раз быстро. Повторите 3 раза. Затем сделайте в том же режиме боковые скручивания, направляя вначале правое плечо к левому колену, а затем левой плечо к правому колену. Для каждой стороны нужно сделать три подхода по 20 быстрых и 10 медленных подъемов. Поменяйте положение, теперь подтягивайте колени к груди 20 раз быстро и 10 раз медленно, три раза.

## **5. Список использованной литературы**

1. Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005.
2. Давыдов В.Ю. «Новые фитнес-системы», учебно-методическое пособие, 2004г.
3. Кузина И. Ступ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008г.
4. Кузина И. «Ступ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005г.

5. Кулик , Н.Н.Сергиенко «Школа здорового человека» программа для ДОУ//Москва 2006г.
6. Лисицкая Т.С. «Аэробика, теория и методика», Москва, 2002г.
7. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009.
8. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г.
9. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-7 лет. – М., 2012г.
10. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.
11. «Степ-данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
12. Суегина Т.Н. «Методические основы организации занятий по аэробике».
13. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СП . Детство-пресс.,2000.
14. Чудо-платформа / журнал «Обруч» № 6. 2008.

Прочитано, пронумеровано и скреплено  
печатью *Эльзабет Борщев* листов

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 10»



E.A. Мышкова