

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 4 «УЛЫБКА» г. РАССКАЗОВО

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол от 30.08.2019г. № 5

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 4 «Улыбка»  
Л.Н. Борзова  
Приказ от 02.09.2019г № 102



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа

**«Степ-аэробика»**



Составитель:  
Позднякова Ольга Валентиновна,  
инструктор по физической культуре.

г. Рассказово, 2019 – 2020 учебный год

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

<b>1. Учреждение</b>	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №4 «УЛЫБКА» города Рассказово
<b>2. Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Степ – аэробика»
<b>3. Сведения об авторах:</b>	
<b>3.1. Ф.И.О., должность</b>	Позднякова Ольга Валентиновна, инструктор по физической культуре
<b>4. Сведения о программе:</b>	
<b>4.1. Нормативная база</b>	<p>Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р);</p> <p>Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008;</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.);</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации, режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»</p> <p>Постановление администрации города Рассказово Тамбовской области от 31.08.2018г. № 1230 «Об утверждении стоимости платных образовательных услуг, оказываемых МБДОУ «Детский сад № 4 «Улыбка» на 2018-2019 уч.г.»</p> <p>Положение об оказании платных образовательных услуг в МБДОУ «Детский сад № 4 «Улыбка» от 01.09.2015г. № 66А</p>
<b>4.2. Область применения</b>	дополнительное образование
<b>4.3. Направленность</b>	физкультурно - спортивная
<b>4.4. Уровень освоения программы</b>	стартовый
<b>4.5. Вид программы</b>	общеразвивающая
<b>4.6. Возраст учащихся по программе</b>	5 - 7 лет
<b>4.7. Продолжительность обучения</b>	2 года

# **Блок №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

## **1.1. Пояснительная записка**

Данная рабочая программа является нормативно - управленческим документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации образовательной деятельности инструктора по ФВ.

Рабочая программа показывает как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста инструктор создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

В условиях дошкольного образования и с учетом его специфики данная система (модель) представляет собой оптимальные психолого-педагогические условия, обеспечивающие становление общечеловеческих ценностей, базиса личностной культуры, социальную успешность ребенка дошкольного возраста. Составляющими этих условия являются:

- содержательные условия;
- организационные условия;
- технологические условия (принципы, методы, приемы);
- материально-технические условия (развивающая среда);
- социо - культурные условия (взаимодействие с родителями, социальными партнерами различных социо-культурных институтов);
- контрольно-диагностические условия.

Рабочая программа разработана с учетом методических рекомендаций по физическому воспитанию дошкольников.

- «От рождения до школы». Общеобразовательная программа дошкольного образования /Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. - М.: «Мозаика-Синтез», 2015.

- «Физическая культура – дошкольникам»

Л. Д. Глазыриной;

- «Са-фи-дансе» Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина;

- «Ритмическая мозаика» А.И. Буренина,

- «Старт» Л.В. Яковлева., Р.А. Юдина., центр М. Владос

В данной рабочей программе представлены занятия, разработанные на основе следующих положений:

- Физкультурно – спортивное направление является частью всей воспитательно-образовательной работы в ДОУ и взаимосвязана со всеми ее направлениями. Особенно, важное, значение для воспитания и развития ребенка имеет связь занятий физической культуры с игрой. Такая разносторонняя связь повышает интерес детей к занятиям физической культуры и к игре.

Реализация программы по Степ – аэробике проходит по официально утвержденной сетке занятий ДОУ.

### **Актуальность.**

Главной ценностью для человека является его здоровье. Причём эта ценность выступает на двух уровнях: личном и общественном. Дошкольный возраст в развитии ребёнка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребёнка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Забота о здоровье ребёнка взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и своих детей.

Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. По мнению специалистов – медиков, 75 % всех болезней человека заложено в детские годы.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Заболеваемость детей, посещающих детские сады, продолжает оставаться высокой.

Здоровье ребёнка зависит от ряда факторов – биологических, экологических, социальных, гигиенических, демографических, климатических условий, а именно:

наследственность;

неблагоприятная экологическая обстановка;

электронно-лучевое и “металло-звуковое” облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов, постоянно звучащая рок-музыка);

образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья),

а также от характера педагогических воздействий. В многоаспектном выражении нормальное психофизическое развитие старшего дошкольника и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для дошкольника является естественной. Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на занятии по физической культуре может дать волю энергии заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности степ - аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

### **Новизна.**

В детском саду проводится системная работа по физическому воспитанию детей, которая включает в себя традиционные и нетрадиционные формы.

Одной из них является степ – аэробика, которую мы начали использовать в работе с детьми с 2012 учебного года. Разработанная программа позволит добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, а так же несет профилактический характер.

Под воздействием упражнений на степ – платформе улучшается функция сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно – двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов, таких как, профилактики плоскостопия и нарушений осанки.

Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ – аэробике, а также логоритмические упражнения. Оптимальное сочетание, которых в ходе занятий позволит решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь.

У детей, занимающихся оздоровительной аэробикой - повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым).

### **Педагогическая целесообразность.**

Программа «Степ-аэробика» отличается от существующих по данному направлению образовательных программ более глубоким изучением техники шагов на степ платформе, включением в занятия упражнений дыхательной гимнастики Стрельниковой, пальчиковой гимнастики Железновых, ритмики Бурениной, элементы акробатики и стретчинга.

**Первый плюс** — это огромный интерес ребятшек к занятиям степ-аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года.

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

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

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

### **Адресат программы.**

При разработке дополнительной образовательной программы учитывались требования ФГОС общего образования. Возрастной диапазон дети дошкольного возраста (5 – 7 лет).

### **Условия набора в учебные группы**

- В группы первой ступени обучения (ознакомительный уровень) принимаются по желанию все дети дошкольного возраста, не зависимо от уровня физических способностей и подготовленности. Результаты обязательной входной диагностики, включающей проверку физических качеств: ловкости, быстроты, силы и т.д, музыкального слуха, чувства ритма, не влияют на зачисление в коллектив, но важны для выстраивания дальнейшей индивидуальной образовательной траектории развития дошкольника.
- В группы первой ступени обучения могут поступать вновь прибывающие дети при наличии определенного уровня физических способностей и интереса к данной деятельности. С ними проводится входная диагностика, определяются проблемы, существующее отставание в освоении программы ликвидируется на индивидуальных занятиях.
- Также предусматривается возможность перехода учащегося из одного уровня обучения в другой при быстром усвоении изучаемого материала или задержка в переводе дошкольника на следующий уровень при неполном освоении основных тем содержания в силу частых пропусков, болезни или других причин.

## **Количество учащихся**

Наполняемость учебных групп: 9-10 человек.

## **Объём и срок освоения программы**

**Срок реализации: 2 года**

- Первый год - старшая группа;
- Второй год - подготовительная к школе группа

группа	прод-ть	период-ть в неделе	Количество часов в неделю	количество часов в год
старшая	25 мин.	2	50 мин.	70 ч
подготовительная	30 мин.	2	60 мин.	72 ч

## **Особенности организации образовательного процесса**

Программа «Степа - аэробика» легко интегрируется, имеет блочно-модульную структуру, адаптируема для различных возрастных групп.

Как правило, в коллектив приходят дети с разным уровнем подготовки. Темп освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «степ - аэробика» включает 1 степень освоения:

I степень обучения (ознакомительный уровень) 5 - 7 лет;

I степень обучения (уровень) образовательной программы рассчитана на 2 года обучения, имеет законченный цикл.

Программа имеет несколько основных разделов:

**Раздел «Игроритмика»** является основой для развития чувства ритма, двигательных способностей занимающихся, умения правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры.

**Раздел «Строевые упражнения»** служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят построения, перестроения, повороты, передвижения, бег.

**Раздел «Танцевальные шаги»** направлен на формирование у занимающихся танцевальных движений. В раздел входят танцевальные шаги, ритмические движения, музыкально – ритмические композиции, образно – подражательные движения, танцевальные этюды.

**Раздел «Акробатические упражнения»** основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются упражнения, элементы гимнастических упражнений, стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений дают ребенку возможность вволю покричать, погримасничать, свободно выразить свои эмоции.

**Раздел «Дыхательная гимнастика»** в программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики

**Раздел «Игровой самомассаж»** является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

#### **Формы организации деятельности учащихся:**

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

- Тематическая
- Индивидуальная
- Круговая тренировка
- Подвижные игры
- Логоритмика
- Интегрированная деятельность
- Сюрпризные моменты

В процессе реализации программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников:

- Показательные выступления

Цель: Развитие физических качеств средствами степ – аэробики.

#### **Содержание программы**

##### **I ступень обучения (ознакомительный уровень)**

**1 год обучения**

## **Задачи:**

### **1. Обучающие.**

- Научить детей правильно пользоваться дыханием;
- Формирование правильной осанки, умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.

- Сформировать знания о степ грамоте (знание основных степ терминов).

### **1. Развивающие.**

- Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).

### **2. Воспитательные.**

- Привить интерес и любовь к спорту;
- Воспитание смелости, доброжелательности, усидчивости, чувство уверенности в себе.

## **Учебный план**

№ п/п	Название разделы, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Все го	Теор ия	Прак тика	
<b>1</b>	Вводное занятие Разучивание аэробных шагов. Познакомить со степ дорожкой.	2 ч	1 ч	1 ч	Начальная диагностика
<b>2</b>	<b>Раздел «Игроритмика» Изучение базовых шагов (см. приложение 4)</b>	53	5	48	Опрос, исполнение произведения
<b>3</b>	<b>Раздел «Строевые упражнения»</b>	2	1	1	Опрос, исполнение произведения
<b>4</b>	<b>Раздел «Танцевальные шаги»</b>	4	1	3	Опрос, исполнение произведения
<b>5</b>	<b>Раздел «Акробатические упражнения</b>	4	1	3	Опрос,

					исполнение произведения
6	Раздел «Дыхательная гимнастика»	2	1	1	
7	Раздел «Игровой самомассаж»	2	1	1	
	Итоговое занятие	1	-	1	Концерт
	<b>Итого:</b>	70	11	59	

## Содержание учебного плана

### Вводное занятие

**Тема:** «Введение в образовательную программу»

**Теория:** Цели и задачи коллектива. Формы предстоящей работы. Знакомство с режимом работы детского объединения. Представления о степ – аэробике, показ степ – платформы. Ознакомление с основными разделами и темами программы.

**Практика:** Начальная диагностика – выявление физических качеств и ритма.

### Раздел I. Раздел «Игроритмика»

**Теория:** Развития чувства ритма, двигательных способностей занимающихся, умения правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму

**Практика:** специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры.

### Изучение базовых шагов

**Теория:** Знать название изученных шагов на степ – платформе.

**Практика:** Умение правильно выполнять движения под музыку.

Смотрите: Приложение 1

### Раздел «Строевые упражнения»

**Теория:** Разучивание строевых упражнений. освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе.

**Практика:** Выполнение упражнений чётко и правильно.

- «Шеренга», «колонна», «направляющий», «закрывающий», «интервал», «дистанция».
- Повороты направо, налево, кругом, пол-оборота расчёт
- Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги и т.д.

См. Приложение 1

## **Раздел «Танцевальные шаги»**

**Теория:** Разучивание танцевальных шагов, ритмических движений, музыкально – ритмических композиций, образно – подражательных движений, танцевальных этюдов.

**Практика:** Формирование у занимающихся танцевальных движений.  
См. Приложение 1

## **Раздел «Акробатические упражнения»**

**Теория:** Изучение и рассказ о нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости.

**Практика:** Использование упражнения, элементы гимнастических упражнений, стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме.  
См. Приложение 1

## **Раздел «Дыхательная гимнастика»**

**Теория:** Разновидности дыхательной гимнастики. Использование игр в программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки.

**Практика:** Разучивание и закрепление упражнений дыхательной гимнастики.  
См. Приложение 1

## **Раздел «Игровой самомассаж»**

**Теория:** Разновидности игрового самомассажа (дети получают радость и хорошее настроение) является основой закаливания и оздоровления детского организма.

**Практика:** Обучение упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.  
См. Приложение 1

### **Предполагаемые результаты**

*После прохождения программы первого года обучения учащиеся должны*

<i>Должны знать:</i>
✓ Основные правила степ - тренировки
✓ Правильное положение корпуса при шагах на степ платформе.
<i>Должны уметь:</i>
✓ Развивать чувство ритма, темпа;
✓ Точно повторить шаг на степ - платформе.

## Содержание программы

### I ступень обучения (ознакомительный уровень)

#### 2 год обучения

#### 1. Обучающие.

- Гармоническое развитие всех звеньев опорно-двигательного аппарата;
- Формирование правильной осанки;
- Научить владению элементами актерского мастерства (воображение, жесты, мимика);

#### 2. Развивающие.

- Содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
- Развитие творческих способностей.

#### 3. Воспитательные.

- Научить культуре общения друг с другом;
- ✓ Воспитание смелости, доброжелательности, выдержки.

#### Учебный план

№ п/п	Название разделы, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Все го	Теор ия	Прак тика	
1	Вводное занятие Разучивание аэробных шагов. Познакомить со степ дорожкой.	2 ч	1 ч	1 ч	Начальная диагностика
2	Раздел «Игроритмика» Изучение базовых шагов (см. приложение 4)	53	5	46	Опрос, выполнение шагов
3	Раздел «Строевые упражнения»	2	1	1	Опрос
4	Раздел «Танцевальные шаги»	4	1	3	Опрос
5	Раздел «Акробатические упражнения»	4	1	3	Опрос
6	Раздел «Дыхательная гимнастика»	2	1	1	Опрос
7	Раздел «Игровой самомассаж»	3	1	2	Опрос
8	Итоговая диагностика	1	-	1	
	Итоговое занятие и	1	-	1	Концерт
	<b>Итого:</b>	72	11	59	

## Содержание учебного плана

### Вводное занятие

**Тема:** «Введение в образовательную программу»

**Теория:** Цели и задачи коллектива. Формы предстоящей работы. Знакомство с режимом работы детского объединения. Представления о степ – аэробике, показ степ – платформы. Ознакомление с основными разделами и темами программы.

**Практика:** Начальная диагностика – выявление физических качеств и ритма.

### Раздел I. Раздел «Игроритмика» , «Логоритмические упражнения»

**Теория:** Развития чувства ритма, двигательных способностей занимающихся, умения правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму

**Практика:** специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры.

### Изучение базовых шагов

**Теория:** Знать название изученных шагов на степ – платформе.

**Практика:** Умение правильно выполнять движения под музыку.

Смотрите: Приложение 2

### Раздел «Строевые упражнения»

**Теория:** Разучивание строевых упражнений. освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе.

**Практика:** Выполнение упражнений чётко и правильно.

- «Шеренга», «колонна», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».
- Повороты направо, налево, кругом, пол-оборота расчёт
- Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги и т.д.

См. Приложение 2

### Раздел «Танцевальные шаги»

**Теория:** Разучивание танцевальных шагов, ритмических движений, музыкально – ритмических композиций, образно – подражательных движений, танцевальных этюдов.

**Практика:** Формирование у занимающихся танцевальных движений.

См. Приложение 1

## **Раздел «Акробатические упражнения»**

**Теория:** Изучение и рассказ о нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости.

**Практика:** Использование упражнения, элементы гимнастических упражнений, стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме.

См. Приложение 2

## **Раздел «Дыхательная гимнастика»**

**Теория:** Разновидности дыхательной гимнастики. Использование игр в программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки.

**Практика:** Разучивание и закрепление упражнений дыхательной гимнастики.

См. Приложение 2

## **Раздел «Игровой самомассаж»**

**Теория:** Разновидности игрового самомассажа (дети получают радость и хорошее настроение) является основой закаливания и оздоровления детского организма.

**Практика:** Обучение упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

См. Приложение 2

### **2 год обучения**

<i>Должны знать:</i>
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Общие термины;</li><li>✓ Основы техники степ - аэробики.</li></ul>
<i>Должны уметь:</i>
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Развивать чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;</li><li>✓ Соблюдать правильную осанку.</li><li>✓ Выполнять упражнения на степ – платформе правильно и чётко.</li></ul>

## Методическое обеспечение

### I ступени обучения (ознакомительный модуль)

Раздел или тема программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Введение в образовательную программу	Занятие-путешествие	<p><b><u>Словесные:</u></b> рассказ, беседа, прослушивание аудиозаписей.</p> <p><b><u>Наглядные:</u></b> показ шагов на степ - платформе, просмотр и анализ видеоматериалов.</p> <p><b><u>Практические:</u></b> игры; исполнение ритмических, дыхательных упражнений.</p> <p><b><u>Проблемно-поисковые:</u></b> выполнение творческих заданий, импровизация</p>	Иллюстрации, специальная литература, видео и аудиозаписи, планы-конспекты занятий.	Ноутбук, магнитофон Степ – платформа, спортивный инвентарь	Устный контроль знаний (опрос), практический контроль (исполнение упражнений или произведения, концертное выступление, участие в конкурсах)
Раздел «Игроритмика»	Занятие-игра, практическое занятие, интегрированное занятие, Занятие ритмика, Занятие акробатика, Занятие тренировка, Контрольное занятие, Концерт.				
Изучение базовых шагов					
Раздел «Строевые упражнения»					
Раздел «Танцевальные шаги»					
Раздел «Акробатические упражнения»					
Раздел «Дыхательная гимнастика»					
Раздел «Игровой самомассаж»					
Итоговое занятие	Концерт			Концерт для родителей	

## **Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы»**

### 2.1 Календарный учебный график

Количество учебных недель – 35.

Количество учебных дней – 70 - 72 .

Начало занятий групп первого года обучения – с 01- 10 сентября, окончание занятий – 31 мая. Начало занятий групп второго года обучения – с 1 сентября, окончание занятий – 25 мая.

Продолжительность каникул– с 1 июня по 31 августа.

### 2.2 Условия реализации программы

#### **Перечень материально-технического обеспечения**

- Степ - платформа
- Телевизор;
- Ноутбук;
- Магнитофон;
- Фитболы, массажные мячи, мячи разных размеров;
- Массажные коврики;
- Обручи, скакалки.

#### **Информационное обеспечение**

Подключение к сети Интернет.

#### **Кадровое обеспечение**

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю детского объединения без предъявления требований к стажу работы. Совместно с педагогом в реализации программы.

#### **Санитарно-гигиенические требования**

Занятия должны проводиться в просторном помещении, соответствующем требованиям техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарным нормам. спортивный должен хорошо освещаться и периодически проветриваться.

### 2.3 Формы аттестации

Исходя из поставленных цели и задач, прогнозируемых результатов обучения, разработаны следующие **формы отслеживания результативности** данной образовательной программы:

- Педагогические наблюдения;
- Использование методов специальной диагностики, тестирования;
- Беседы с детьми и их родителями;
- Открытые занятия;
- Концертные выступления;
- Мероприятия с участием родителей.

#### **Формы контроля и подведения итогов реализации программы.**

Диагностика уровня подготовленности детей занимающихся в кружке

Проведение диагностики физического и музыкально-ритмического развития ребёнка начальная (в начале учебного года) и итоговая диагностика (в конце учебного года) по критериям оценок, необходимо для:

- Выявления уровня развития музыкальных и двигательных способностей детей, состояния эмоциональной сферы.

- Оценки эффекта педагогического воздействия.

В процессе наблюдения педагог оценивает проявления детей, сравнивая их между собой, и условно ориентируется на лучшие показатели, выявленные для данного возраста.

Цель диагностики: Выявление уровня физического и музыкально-ритмического развития ребёнка.

Метод диагностики: Наблюдение за детьми в процессе шагов на степ - платформу движения под музыку в условиях исполнения знакомых танцев и упражнений, разучивания новых движений.

### 2.4 Оценочные материалы

В конце каждого учебного года проводится промежуточная аттестация учащихся, а по завершении курса обучения по программе, проходит итоговая аттестация с использованием диагностических методик: **Э. Я. Степаненковой, Д. В Хухлаевой, Е. С. Крючек. Приложение 3**

### 2.5 Методические материалы.

#### **Алгоритм построения учебного занятия**

Каждое занятие по программе содержит вводную часть, основную и заключительные части.

**Вводная часть:** приветствие, сообщение темы занятия.

**Основная часть:** Основная часть включает в себя теорию и практику.

### Структура занятия

<i>Части занятия</i>	<i>Длительность</i>	<i>Количество упражнений</i>	<i>Преимущественная направленность упражнений</i>
<b>1. Вводная:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Строевые упражнения</li> <li>• Игроритмика</li> </ul>	4 мин.	6 упр. 8 упр.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• На осанку,</li> <li>• Типы ходьбы,</li> <li>• Движения рук, хлопки в такт.</li> </ul>
<b>2. Основная:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Танцевальные шаги;</li> <li>• Акробатические упражнения;</li> <li>• Гимнастический этюд</li> </ul>	24 мин. 6 мин. 10 мин. 8 мин.	9 упр. 6 упр. 10 упр.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Для мышц шеи,</li> <li>• Для мышц плечевого пояса,</li> <li>• Для мышц туловища,</li> <li>• Для ног,</li> <li>• Для развития мышц силы,</li> <li>• Для развития гибкости,</li> <li>• Для развития ритма, такта.</li> </ul>
<b>3. Заключительная:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Самомассаж;</li> <li>• Дыхательные упражнения</li> </ul>	2 мин. 1 мин. 1 мин.	2 упр. 2 упр.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Массаж рук;</li> <li>• На дыхание;</li> <li>• Расслабление.</li> </ul>

### Старшая группа

#### Комплексы упражнений.

#### Сентябрь. Октябрь – 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).
2. Ходьба на степе.
3. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

Игроритмика: Упражнение «Цветок», «Птичка на веточке», «Флюгер»

#### *Основная часть.*

1. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.
2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад.
3. Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи верх, плечи назад, плечи вниз.
4. И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз.

1 – шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх;

2 – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз;

3 – правую руку вниз, левой ногой встать на степ;

4 – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой;

5 – 8 – то же, что на счёт 1 – 4, но в другую сторону.

5. Подвижная игра «Бубен» (*у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен*):

«Бубен, бубен, долгий нос,

Почём в городе овёс?»

Две копейки с пятаком,

Овса Ваня не купил,

Только лошадь утопил

Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!

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

#### Ноябрь – 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. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).
2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).
3. Встать на степен друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степен назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.
4. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).

(Всё повторить 3 раза и переставить степен для основной части занятия).

Игроритмика: Упражнение «Цветок» (стретчинг), «Птичка на веточке», «Флюгер»

### ***Основная часть.***

1. И.п.: шаг со степен правой ногой, левая на степе.  
*1* – поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху;  
*2* – вернуться в и.п.;  
*3 – 4* – тоже в другую сторону.
2. Стоя на коленях на степе, руки в стороны.  
*1* – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пяток;  
*2* – и.п.;  
*3 – 4* – то же в другую сторону.
3. И.п.: сидя, руками держаться за края степен.  
*1 – 2* – поднять тело и прогнуться;  
*3 – 4* – вернуться в и.п.
4. И.п.: сидя на степе, ноги врозь, руки согнуты и сплетены перед грудью (пальцами левой руки обхватить правый локоть, а пальцами правой руки – левый локоть).  
*1 – 3* – три пружинистых наклона вперёд, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать;  
*4* – вернуться в и.п.
5. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степен и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»).
6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

### **Декабрь – 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. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.
2. Ходьба с перешагиванием через степы.
3. Игроритмика. Различие динамики звука «громко — тихо». «Пингвины», «Самолёт»

#### ***Основная часть.***

1. И.п.: упор присев на степе.  
*1 – 2 – ноги поочерёдно (правую, затем левую) отставить назад, упор лежа;*  
*3 – 4 – поочерёдно сгибая ноги, вернуться в и.п. Руки должны быть прямыми, плечи не опускать.*  
2. И.п.: упор присев на правой ноге на степе, левую – назад на носок.  
*1 – 4 – пружинить на ноге;*  
*5 – подтянуть левую ногу к степ-платформе, поднять руки вверх, потянуться. То же левой ногой.*  
3. Шаг правой ногой на степ, левой выполнить мах назад.  
4. Шаг правой ногой на степ, левую подтянуть как можно выше к груди, затем поменять ногу.  
5. Подвижная игра для профилактики плоскостопия (*игровые действия выполняются в соответствии с текстом*)  
Вылез мишка из берлоги,  
Разминает мишка ноги.  
На носочках он пошёл  
И на пяточках потом.  
На качелях покачался,  
И к лисичке он подкрался:  
«Ты куда бежишь, лисица?»  
Солнце село, спать пора,  
Хорошо, что есть нора!» (*каждый ребёнок бежит в свою норку – на свой степ*).  
6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

### **Январь – 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. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).
2. Ходьба на степе.

3. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.
6. Игроритмика «Пингвины»

### **Основная часть.**

1. Ходьба на степе. Руки рисуют поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа. Кисти рук поочередно рисуют маленькие круги вдоль туловища. (№ 1-2 - повторить 3 раза).
3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперёд – опускаются вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.
5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3,4,5,6 – повторить 3 раза).
7. Подвижная игра «Цирковые лошади». Круг из степов – это цирковая арена. *Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошади в цирке»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2 – 3 меньше, чем участников игры.*
8. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

### **Февраль – Комплекс № 5.**

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. Танцевальные шаги. Подскоки, пружинный шаг.
2. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).
3. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).
4. Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.
5. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).
6. (Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия).
7. Игроритмика «Перебрось мяч»
8. Игровой самомассаж «У слонёнка...»

### **Основная часть.**

1. Одновременно с ходьбой на степе обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой – правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи (5 – 6 раз).
2. Шаг на степ со степа; одновременно энергично разгибать вперёд согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки). Отводить руки назад и выпрямлять в стороны из положения – руки перед грудью.
3. Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками круговые движения вперёд и назад попеременно и вместе (5 раз).
4. Шаг со степа на степ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, руки на поясе (5 – 6 раз). (№ 1,2,3,4 повторить 2 раза).
5. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (5 – 6 раз).
6. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (можно помогать себе руками).
7. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками.
8. Шаг со степа вправо, влево. (№5,6,7,8 повторить 2 раза).
9. Подвижная игра «Физкульт-ура!». *Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны зала. На одной стороне на один степ меньше. Самостоятельно становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне – финиш. Дети говорят:*

Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим,

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Физкульт-ура!

*С окончанием слов участники игры бегут на перегонки на противоположную сторону.*

*Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занимает степ.*

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

### **Март – Комплекс № 6.**

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

### **Подготовительная часть.**

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.
2. Ходьба с перешагиванием через степы.
3. Игроритмика «Музыка цвета»

### **Основная часть.**

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

2. И.п.: основная стойка на степе. Шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево (по 5 раз).
3. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (5 – 6 раз).
4. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (5 – 6 раз).
5. Сидя на степе скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом.
6. И.п.: основная стойка на степе. Взмахивать прямой ногой вперёд, делать под ногой хлопок. (5 – 6 раз).
7. Прыжки на степ и со степа чередуются с ходьбой.

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

8. Музыкально-подвижная игра по ритмике «Эхо». Педагог показывает движения детям, дети повторяют:— четыре хлопка на каждый счет;— один хлопок на два счета и еще один хлопок на два;— четыре хлопка на каждый счет;— один хлопок, и держать ладони вместе на четыре.
9. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

#### **Апрель – Комплекс № 7.**

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

#### ***Подготовительная часть.***

1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками.
3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади.
4. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону).
5. Игроритмика. «Аист на крыше»

#### ***Основная часть.***

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – по левому плечу.
2. Шаг со степа в сторону, чередуются с приседанием, поднимая руки вперёд.
3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.
5. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.
6. И.п.: то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п.

7. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.

8. Ходьба на степе, бодро работая руками.

9. Подвижная игра «Бубен» (*у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен*):

«Бубен, бубен, долгий нос,

Почём в городе овёс?»

Две копейки с пятаком,

Овса Ваня не купил,

Только лошадь утопил

Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!

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

### **Май– Комплекс № 8.**

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

#### ***Подготовительная часть.***

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

Игроритмика. Выполнение простых движений руками в различном темпе.  
«Стойкий оловянный солдатик»

#### ***Основная часть.***

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

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

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

### Подготовительная группа Комплекс № 1 (сентябрь, октябрь)

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую ритмичную Игроритмику «Пингвины» - спрыгивание, запрыгивание на степ. Игроритмика «Стоп - кадр» - имитация фотографических изображений (варианты), (см. Приложение 5)

Под музыку дети входят в зал и становятся позади степов. (Ребята в облегченной одежде, босиком.)

#### **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться.)
2. Ходьба на степе.
3. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со степа, вперед со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперед, вверх, вперед, вниз.

#### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

1. Ходьба на степе. Руки рисуют поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ — со степа. Кисти рук поочередно рисуют маленькие круги вдоль туловища. (№ 1 и 2 повторить 3 раза.)
3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперед — опускаются вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг — присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.
5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степ — со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3, 4, 5 и 6 повторить 3 раза.)
7. Бег на месте на полу.
8. Легкий бег на степе.
9. Бег вокруг степа.
10. Бег врассыпную. (№ 7, 8, 9 и 10 повторить 3 раза.)
11. Ходьба на степе.
12. Ходьба на носках вокруг степа с поочередным подниманием плеч.
13. Шаг в сторону со степа на степ.
14. Ходьба на пятках вокруг степа с одновременным подниманием и опусканием плеч.
15. Шаг в сторону со степа на степ.
16. «Крест». Шаг со степа — вперед; со степа — назад; со степа — вправо; со степа — влево; руки на поясе.
17. То же, выполняя танцевальные движения руками.
18. Упражнение на дыхание.
19. Обычная ходьба на степе.
20. Шаг со степа — на степ, руки вверх, к плечам.
21. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.
22. Ходьба врассыпную с хлопками над головой.
23. Шаг на степ — со степа.
24. Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.
25. Мах прямой ногой вверх-вперед (по 8 раз).
26. Ходьба змейкой вокруг степов (2—3 круга).
27. Мах прямой ногой вверх-вперед, руки на поясе (по 8 раз).

28. Бег змейкой вокруг степов.

29. Подвижная игра «Цирковые лошадки».

Правила игры. Круг из степов — это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2—3 меньше, чем участников игры. (Игра повторяется 3 раза.) Дети убирают степы в определенное место, берут коврики, раскладывают их по кругу и садятся на них.

30. Упражнения на расслабление и дыхание.

### **Комплекс №2** (ноябрь, декабрь)

В подготовительной части этого комплекса степы расположены в ряд вдоль стены.

#### **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперед и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и. п. (10 раз)

2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (10 раз).

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

4. Повернуться кругом, повторить то же (по 12 раз).

(Все повторить 3 раза и переставить степы углом для основной части занятия.)

#### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

1. Одновременно с ходьбой на степе обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой — правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи (10—12 раз).

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

3. Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками круговые движения вперед и назад попеременно и вместе (10 раз).

4. Шаг со степа на степ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, руки на поясе (10—12 раз).

(№ 1, 2, 3 и 4 повторить 2 раза.)

5. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (10—12 раз).

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

7. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками.

8. Шаг со степа вправо, влево.

(№ 5, 6, 7 и 8 повторить 2 раза.)

9. Стоя на степе, взмахивать прямой ногой вперед, делать под ногой хлопок. Сохранять правильную осанку, не наклоняться вперед, стараться как можно выше поднимать ногу, оттягивая носок.

10. Шаг со степа вперед; чередование с наклоном вперед (10 раз).

11. Стоя на степе, поднимать поочередно согнутые в коленях ноги (10—12 раз).

12. Стоя на полу перед степом, перешагивать вперед-назад через степ; руки в замке за головой (2 раза).

13. Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через степы.

14. Подскоки с продвижением врассыпную.

15. Повторить № 13 в обратном направлении.

16. Подскоки с продвижением врассыпную.

17. Ходьба на степе.

18. Подвижная игра «Скворечники».

Правила игры. Занимать место (только в своем) скворечнике (степе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займет степ последним, считается проигравшим.

19. Игры и упражнения на расслабление, восстановление дыхания.

### **Комплекс № 3 (январь, февраль)**

Степы расположены в хаотичном порядке.

#### **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Игроритмика. «Стрекоза» (см. Приложение 5)

1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки опущены к плечам, кисти сжаты в кулаки.
2. Шагать со степа на степ, бодро работая руками.
3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди и сзади.
4. Ходьба на степе с поворотами вокруг себя и со свободными движениями рук. (Повороты в одну и другую сторону.)
5. «Крест» (см. выше). (Повторить 2 раза.)

#### **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть левой кистью по правому плечу, а правой — по левому плечу.
2. Шаг со степа в сторону чередуется с приседанием. Одновременно руки поднимают вперед.
3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
4. Шагать со степа на степ, поднимая и опуская плечи.
5. Ходьба враспынную переменным шагом, руки производят танцевальные движения (2 раза).
6. Сидя на степе, скрестить ноги, руки на поясе. Наклоны вправо-влево.
7. И.п. — то же. Взмахнув руками вперед, быстро встать, вернуться в исходное положение.
8. Стоять на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в исходное положение.
9. Ходьба на степе с интенсивной работой руками.
10. Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении
11. Кружение на степе, руки в стороны. Движение в одну и другую сторону.
12. Повторить № 10.
13. Кружение с закрытыми глазами.
14. Шаг на степ, со степа.
15. Бег враспынную с выполнением заданий для рук.
16. Повторить № 1.
17. Легкий бег на степе чередуется с ходьбой. (2 раза.)
18. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе, ноги врозь — на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение.
19. Шаг на степ со степа.
20. Повторить № 18 в другую сторону.
21. Ходьба на степе.
22. Подвижная игра «Физкульт-ура!»

Правила игры. Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны площадки. На одной стороне на один степ меньше. Самостоятельно становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне — финиш. Дети говорят:

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

С окончанием слов участники игры бегут наперегонки к финишу. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занял степ. (Игру повторить 3 раза.)

23. Игры и упражнения на релаксацию.

### **Комплекс № 4( март, апрель)**

В хорошо проветренном зале на полу в три ряда разложены степ-доски. (Дети занимаются босиком, в облегченной одежде.) Игроритмика «Музыка цвета» (см. Приложение 5)**Подготовительная часть. (1-й музыкальный отрезок)**

### **Логоритмическое упражнение**

Наклон головы вправо – влево.

Поднимание плеч вверх – вниз.

Ходьба обычная на месте на степе.

Приставной шаг вперёд со ступа на пол и обратно на степ.

Приставной шаг назад.

Приставной шаг вправо (влево) со ступа, вернуться в и.п.

Приставной шаг вперёд – назад; вправо – влево.

Ногу назад; за степ – доску – руки вверх, вернуться в и.п.

Выпад ногой вперёд, руки в стороны.

### **Основная часть (2-й музыкальный отрезок).**

Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.

Правую (левую) ногу вперёд перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперёд. Вернуться в и.п.

То же вправо – влево от степ – доски. Назад от степ – доски.

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

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

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

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

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

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

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

«Покачивания».

Беговые упражнения.

Полуприседания с круговыми движениями руками.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Кружение на степ – доске в правую и левую стороны вокруг себя, руки в стороны.

Прыжковые упражнения.

Ходьба вокруг степ – доски на полусогнутых ногах, руки на поясе.

Ногу вперёд, за степ – доску, руки резко в стороны; вернуться в и.п.

Ходьба обычная на месте.

Шаг вперёд; шаг назад; ноги ставить широко.

Перестроение со ступами в круг. Ходьба на ступах на месте.

Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.

И.п. то же; четыре шага вперёд – назад.

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

Подвижная игра по выбору детей

Упражнение на восстановление дыхания.

### **Комплекс № 5 с мячами (май)**

1-й музыкальный отрезок. Вводная часть.

Упражнения у ступы для формирования правильной осанки (3—4 упр.). Ходьба в колонне в чередовании с бегом; ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы; бег змейкой между степ-досками и перепрыгиванием (перешагиванием) через них; ходьба по коррекционным дорожкам (во время ходьбы дети берут правой рукой мяч малого диаметра); перестроение в три звена к степ-доскам (заранее разложенным); ходьба на месте: поворот к степ-доскам.

Основная часть делится на четыре музыкальных отрезка. Упражнения на степ-досках с малым мячом:

### **Основная часть.**

И.п.: стоя на степе, мяч в правой руке. Шаг со степа вперёд, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.

И.п.: то же. Шаг со степа назад, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.

И.п.: то же. Шаг вперёд, шаг назад, мяч перекладывать над головой из руки в руку.

И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вывести вперёд на носок перед степом, одновременно вынести вперёд правую (левую) руку с мячом; вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.

И.п.: о.с. выполняется то же движение вправо (влево) от степа.

И.п.: о.с. То же назад от степа.

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.

И.п.: о.с. на степе, руки вперёд, мяч в правой руке. Поворот направо (налево), поднимаясь на носки и отводя правую (левую) руку с мячом назад. Вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.

И.п.: то же. Тот же поворот вправо (влево), но ногу ставить на степ – доску поочередно. Поворот направо – правую ногу, поворот налево – левую ногу.

И.п.: о.с. на степе. Выпад правой (левой) ногой вперёд за степ – доску, руки вперёд, мяч переложить; вернуться в и.п.

И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести назад за степ и поставить на носок; руки поднять вверх, мяч переложить, вернуться в и.п.

И.п.: о.с. перед степом, мяч в правой руке. Шаг на степ, мяч переложить над головой; вернуться в и.п.

Бег на месте, на степ доске.

И.п.: о.с. на степе, руки сверху над головой, мяч зажат между ладонями. Кружиться на носках вокруг себя, одновременно ладонями «растирать» мяч.

Бег вокруг степ – доски в правую и левую сторону.

Повторить упр. №14

И.п.: о.с. на степе. Бросание мяча вверх и ловля его после хлопка.

То же, сидя на степ – доске, ноги в стороны.

И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Перебрасывать мяч из рук в руку, переминаясь с ноги на ногу.

И.п.: о.с. на степ – доске, мяч в правой руке. Прыжком – ноги врозь, за степ в разные стороны; мяч переложить в другую руку; прыжком вернуться в и.п.

Ходьба на степе, «растирая» мяч в ладонях.

И.п.: правая нога – на степе, левая на полу слева от степа, руки в стороны, мяч в левой руке. Прыжком сменить положение ног, переложить в другую руку.

22. Повторить №20

23. Ходьба на месте, на степ – доске.

24. Перестроение в колонну по одному, мяч положить на место.

25. Перестроение в три звена к степ доскам. Взять степы.

26. Перестроение в круг. Положить степ – доски по кругу.

27. Ходьба на месте на степ – доске.

28. Шаг назад – вперёд.

29. Приставной шаг вправо по кругу, до возвращения на место.

**Подвижная игра. «Липкие пеньки».** По залу расставлены степы («пеньки»). Дети стоят на них.

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

**Заключительная часть.** Игра – медитация «У озера». Круг из степов – озеро. Дети в нём «плещутся», «охлаждаются», «брызгаются», опускают ноги и отдыхают

**Диагностика усвоения программного материала.**

**1.Грациозность.**

(высокий уровень-3б.: ребенок выполняет все упражнения красиво, грациозно; средний уровень - 2б : ребенок выполняет упражнения с помощью педагога; низкий уровень -1б.: ребенок не может повторить упражнения за педагогом)

**2.Показатели гибкости**

(высокий уровень-3 б.: при наклоне у ребенка ладошки рук тянуться ниже скамейки; средний уровень - 2б : ребенок достает скамейку ладошками; низкий уровень -1б.: ребенок не может дотянуться до скамейки)

**3. Скоростно – силовые качества**

(высокий уровень-3 б.: ребенок подвижен, быстро выполняет упражнения; средний уровень - 2б : ребенок менее подвижен, выполняет упражнения с помощью педагога; низкий уровень -1б.: ребенок медлителен, требуется постоянно помощь педагога)

**4. Диагностика дыхательной системы**

(высокий уровень-3 б.: ребенок выполняет все упражнения; средний уровень - 2б : ребенок выполняет упражнения с помощью педагога; низкий уровень -1б.: ребенок не может повторить упражнения за педагогом)

**5. Заболеваемость**

(высокий уровень-3 б.: ребенок болеет в год 0-1 раз; средний уровень- 2б :ребенок болеет в год 1-3 раз; низкий уровень -1б.:ребенок болеет в год 3 и более раз)

№	Фамилия, Имя ребенка	Грациозность	Показатели гибкости	Скоростно – силовые качества	Диагностика дыхательной системы	Заболеваемость
1.						
2.						

**Диагностические уровни**

Уровень знаний	Критерии оценки	Баллы
Теоретический блок		
низкий	не были даны ответы на вопросы	1

средний	Воспитанники давали неполные ответы	2
высокий	на все вопросы были даны полные и правильные ответы	3
Практический блок		
низкий	полностью не справились с заданием	1
средний	с заданием справились, но нет чёткости в шагах на степ платформе	2
высокий	с заданием справились полностью (чёткость шагов на степ платформе)	3

### Игроритмика

- «Птички на ветке» - сидение на корточках на степе.
- «Флюгер на крыше» - кружение в обе стороны на степе. Одна рука отведена в сторону.
- «Самолет» - стоя на степе, ноги вместе руки в стороны на высоту плеч, руки – крылья самолета, который при полете делает наклон то вправо, то влево.
- «Пингвины» - спрыгивание, запрыгивание на степ.
- «Перебрось мяч» - парное упражнение. Перебрасывание мяча, стоя на степенях.
- «Аист на крыше» - стойка на одной ноге с открытыми глазами.
- «Стойкий оловянный солдатик» - стойка на степе на одной ноге, вторая согнута в колене, отведена назад.
- «Стоп - кадр» - имитация фотографических изображений (варианты).
- «Египетский шаг» - стоя на степе (по длине степеня) – носок одной ноги касается пятки другой.
- «Великан» - стоя на носочках на степе, потянуть руки вверх.
- «Кран» - стоя на степе ноги на ширине плеч, руки к плечам, выдвинуты вперед. Поднять правую ногу, согнутую в колене, прикоснуться коленом к левому локтю, вернуться в и.п. то же – левой ногой.
- «Стрекоза» - стоя на степе на носках, руки на поясе, локти назад.

**Упражнения для профилактики плоскостопия** (упражнения выполняются в соответствии с текстом)

Вылез мишка из берлоги,

Разминает мишка ноги.

На носочках он пошёл,

И на пяточках потом.

На качелях покачался,

И к лисичке он подкрался:

"Ты куда бежишь, лисица?"

"Солнце село, спать пора,

Хорошо, что есть нора!" (каждый бежит в свою норку - степ)

**Основные движения** (степ - платформы стоят в двух диагоналях).

В первой диагонали - отбивание мяча двумя руками в движении.

На второй - "Раки на тропинке" - передвижение над степами, опора на выпрямленные руки и согнутые в коленях ноги; "Мишка-лентяй"- упор на прямые или полусогнутые ноги и выпрямленные руки.

Передвижение над стоящими в ряд степами.

### **Упражнения на укрепление глазных мышц "Жук":**

"В группу жук к нам залетел,

Зажужжал и запел - ЖЖЖ. (сидя, ноги скрестно, грозить пальцем)

Вот он вправо полетел,

Каждый вправо посмотрел.

Вот он влево полетел,

Каждый влево посмотрел (отвести руку вправо, проследить глазами за направлением руки, то же в другую сторону)

Жук на нос к нам хочет сесть,

Не дадим ему присесть (указательным пальцем правой руки совершить движение к носу)

Жук наш приземлился, (направление рукой вниз сопровождает глазами)

Зажужжал и закружился - ЖЖЖ. (стоя, ноги врозь, делать вращательные движения руками и встать)

Жук, вот правая ладошка,

Посиди на ней немножко.

Жук, вот левая ладошка,

Посиди на ней немножко (отвести руку в правую сторону, проследить глазами, то же в другую сторону)

Жук вверх полетел,

И на потолок присел (поднять руки вверх, посмотреть вверх)

На носочки мы привстали,

Но жучка мы не достали (подняться на носки, смотреть вверх)

Хлоп-хлоп-хлоп.

Чтобы улететь он смог (хлопки в ладоши)

**Музыка цвета-упражнения с разноцветными платками, стоя на степ-платформе:**

"Мельница".

"Зонтик".

"Восьмерка".

"Карусель".

### **Упражнение “Цветок”.**

Дети становятся на колени на степ и закрываются, спина смотрит вверх, растягивая мышцы спины, голова касается степа, руки обхватывают голову.

Педагог рассказывает, что они цветы, которые на ночь закрываются, а когда наступает утро, цветы раскрываются и тянут к солнышку свои лепестки.

При словах: “наступает утро”, дети должны лечь на спину на пол, раскрыть в стороны руки и ноги. На словах “тянут к солнышку лепестки”, поднимают поочередно ноги и руки вверх – при этом должны ими немного потрясти.

Идет снятие напряжения с конечностей ребенка после “Цыганского этюда”.

### **Этюд “Ритм”.**

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

Дети исполняют различные упражнения на координацию, четкость исполнения, технику, быстроту реагирования, умение считать, слушать ритм бубна.

- Переложить мяч или кубик небольшого размера из руки в руку через верх;
- Разворот корпуса, ноги остаются на месте, руки раскрыты по сторонам, переложить предмет впереди себя;
- Сделать поворот на месте на степе, переложить предмет и раскрыть руки в сторону;
- Сделать шаг со степа в сторону, руки раскрыть в стороны, шаг на степ, предмет переложить в другую руку перед собой;
- Сделать шаг со степа назад, руки раскрыты в стороны, шаг на степ, предмет переложить перед собой;
- Сделать поворот на степе вокруг себя, предмет переложить над головой;
- Переложить предмет под коленом поднятой и согнутой ноги в колене, руки раскрыть в стороны;
- Подкинуть на небольшую высоту предмет и поймать.

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

### **Подвижные игры с использованием степ платформы**

Традиционные и всем знакомые подвижные игры так же можно разнообразить используя степы. Вот например некоторые игры которые я использую в заключительной части занятия степ-аэробикой.

### **«Пингвины на льдине»**

Дети – «пингвины» бегают свободно по залу. Степы – «льдины» в произвольном порядке стоят на полу. Водящий ребенок – «охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. Если «пингвин» забрался на льдину, то есть встанет на степ, ловить его не разрешается.

### **«Уголки»**

Дети – мышки находятся в своих домиках – уголках (стоят на стенах). Один из играющих, оставшийся в середине, подходит к одному из них и говорит:

«Мышка, мышка,

продай мне свой уголок»

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

### **«Бездомный заяц»**

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

### **«Лиса и тушканчик»**

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

### **«Паук и мухи»**

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

### **«Перемени предмет»**

За линией 5-6 детей, в руках у каждого предмет (мяч). На другом конце зала на степах лежат по одному кубику. По сигналу «Бегом!» дети быстро бегут к степам кладут мяч, берут кубик и быстро возвращаются на свое место.

### **«Липкие пеньки»**

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

## Список используемых информационных источников

### Литература

1. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика» С-П. 2000г  
Владос М. «Старт», 2004г.
2. Глазыриной Л. Д. «Физическая культура – дошкольникам», 2015г.
3. Зяткина Т.А.; Стрепетова Л.В. Музыкальная ритмика
4. Конорова Е.В. Ритмика. – М., 1987, 59с.
5. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. – М., 1982.
6. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников// Дошкольное образование,
7. Кузина И. Степ-аэробика не просто мода// Обруч 2005 №1.
8. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Данце»: Учебно-методическое пособие.  
– СПб. Детство-пресс., 2000, 350с.

