

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №5»

Принято на заседании  
методического (педагогического)  
совета  
от 31.05.2023 года  
Протокол № 4



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Л.Н. Балуева

"31" мая 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Волшебные ступеньки»**

**НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ**

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 5 - 7 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель (разработчик):  
Петушкова Л.А, воспитатель высшей категории

г. Югорск

## Содержание

|  |    |
|--|----|
| 1. Комплекс основных характеристик программы.....                    | 3  |
| 1.1. Пояснительная записка.....                                      | 3  |
| 1.2. Цель и задачи программы.....                                    | 6  |
| 1.3. Планируемые результаты.....                                     | 7  |
| 2. Содержание программы.....   | 8  |
| 2.1. Учебный план.....   | 10 |
| 2.2. Содержание учебного (тематического) плана.....                  | 10 |
| 3. Формы аттестации (контроля).....                                  | 19 |
| 4. Методическое и материально-техническое обеспечение программы..... | 21 |
| 5. Список литературы.....  | 21 |
| Приложение.....  | 22 |

## 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

По степени влияния на детский организм все виды оздоровительной физической культуры (в зависимости от структуры движений) можно разделить на две большие группы: упражнения циклического и ациклического характера.

В ациклических упражнениях структура движений не имеет стереотипного цикла и изменяется в ходе их выполнения. К ним относятся гимнастические и силовые упражнения, прыжки, метания, спортивные и подвижные игры. Ациклические упражнения оказывают преимущественное влияние на функции опорно-двигательного аппарата, в результате чего повышаются сила мышц, быстрота реакции, гибкость и подвижность в суставах, лабильность нервно-мышечного аппарата.

Циклические упражнения – это такие двигательные акты, в которых длительное время постоянно повторяется один и тот же законченный двигательный цикл. К ним относятся ходьба, бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание.

Традиционные формы физической культуры в детском саду (с использованием ациклических упражнений) не способствуют существенному росту функциональных возможностей системы кровообращения и уровня физической работоспособности, а значит, не имеют решающего значения в качестве оздоровительных программ.

Ведущая роль в этом принадлежит циклическим упражнениям, обеспечивающим развитие аэробных возможностей и общей выносливости у детей.

Аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счёт использования кислорода. К аэробным относятся только те циклические упражнения, в которых участвует не менее 2/3 мышечной массы. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 20 – 30 мин. Именно для циклических упражнений, направленных на развитие общей выносливости, характерны важнейшие морфофункциональные изменения систем кровообращения и дыхания.

Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы сделать их ещё более интересными и насыщенными, используются индивидуальные снаряды – степы.

Степ – это небольшая ступенька, приподнятая платформа, название которой произошло от английского слова «step». Изобретена она была в Америке известным фитнес-инструктором Джином Миллером.

**Актуальность** программы заключается в том, что с помощью степ-аэробики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать выразительные, плавные, точные движения. Но самый главный результат занятий степ-аэробикой – укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность

вестибулярного аппарата. Главное достоинство степ - аэробики – её оздоровительный эффект.

Поэтому возникла необходимость создания программы художественной направленности "Волшебные ступеньки", которая дополняла бы программу по физическому воспитанию и способствовала оздоровлению детей.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Волшебные ступеньки» разработана в соответствии с нормативными актами:

- Конституцией Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993);
- Конвенцией о правах ребенка;
- Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом Российской Федерации от 9 января 1996 года N 2-ФЗ «О защите прав потребителей»;
- Федеральным законом Российской Федерации от 24.06.1999 № 120 - ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Законом Ханты-Мансийского автономного округа - Югры от 1 июля 2013 года №68-оз "Об образовании в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре" (принят Думой Ханты-Мансийского автономного округа - Югры 27.06.2013);
- Законом Ханты-Мансийского автономного округа Югры от 16.10.2006 № 104 – оз «О государственном - общественном управлении в сфере дошкольного, общего, дополнительного, начального и среднего профессионального образования Ханты – Мансийского автономного округа- Югры»;
- Концепцией развития дополнительного образования и молодежной политики в ХМАО-Югре «Открытое образование: конструктор будущего» (утвержденной приказом Департамента образования и молодежной политики ХМАО-Югры №229 от 06.03.2014);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержден Приказом Министерства просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09 ноября 2018 г. № 196;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Министерства образования и науки РФ (письмо от 18.11.2015 № 09 – 3242);
- Требованиями к содержанию образовательных программ дополнительного образования детей» (Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 № 06 – 1844).
- Уставом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №5».

**Новизна** данной программы заключается в организации комплексной деятельности: оздоровительной, образовательной и воспитательной направленности, через организацию двигательной активности на занятиях по степ - аэробике. Программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, на формирование способности свободно и осознанно владеть своим телом.

Занятия рассчитаны на воспитанников, не имеющих медицинские и иные противопоказания к двигательной активности, и проводятся 2 раза в неделю в спортивном зале дошкольного учреждения. Продолжительность одного занятия составляет 25-30 мин. Продумывая содержание занятий аэробикой, учитываются морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдая при этом основные физиологические принципы:

- рациональный подбор упражнений;
- равномерное распределение нагрузки на организм;
- постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки.

Упражнения для степ-аэробики подбираются преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба, вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям. Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе.

#### Методические принципы

1. Сознательности и активности занимающихся - сознательность представляет собой категорию, отражающую способность человека правильно разбираться в объективных законах, понимать их и в соответствии с ними осуществлять свою деятельность, активность – это мера или величина проявляемой человеком деятельности, степень его включения в работу. Активность обучаемого является главным показателем меры его сознательного отношения к учебному процессу. Важнейшими признаками активности являются инициатива, самостоятельность и творчество.
2. Наглядности - предполагает широкое использование в процессе обучения и воспитания зрительных ощущений, восприятий, образов, а также всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный контакт с действительностью.
3. Систематичности - физическое воспитание надо осуществлять регулярно, при оптимальном чередовании допустимых нагрузок с необходимым отдыхом.
4. Доступности и индивидуализации - обучения выражается в дифференциации учебных заданий и способов их решения (*средств, методов, форм организации занятий и пр.*) в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся.

#### Педагогические принципы

- Систематичности и последовательности. Для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях.
- Оздоровительной направленности. При проведении занятий необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку и обеспечить рациональную двигательную нагрузку.
- Доступности и индивидуализации. Планируя занятия, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, его интересы и возможности.
- Гуманизации. Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с взрослым и сверстниками.
- Творческой направленности, результатом, которого является самостоятельное создание ребёнком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта.
- Наглядности. Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребёнком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

## 1.2. Цель, задачи программы

**Цель программы:** развивать двигательную активность детей старшего дошкольного возраста посредством степ - аэробики, разностороннее развитие личности дошкольника средствами музыки и ритмических движений.

### **Задачи реализации программы**

#### Обучающие:

1. Формировать правильную осанку, стопу.
2. Стимулировать работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма.
3. Укреплять костно-мышечную систему организма дошкольника.

#### Развивающие:

1. Развитие двигательных качеств и умений.
  - развивать точность и координацию движений
  - развивать гибкость, пластичность
  - воспитывать выносливость
  - развивать умение ориентироваться в пространстве
  - обогащать двигательный опыт ребенка
2. Развитие музыкальности.
  - развивать способность слушать и чувствовать музыку
  - развивать чувство ритма
  - развивать музыкальную память
3. Развитие психических процессов
  - развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление
  - тренировать подвижность и гибкость нервных процессов
4. Развитие творческих способностей.
  - развивать творческое воображение, фантазию
  - развивать способность к импровизации.

Подходы к формированию программы

Воспитательные:

1. Воспитывать у детей стремление к здоровому образу жизни.

**Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - 5-7 лет.**

**Сроки реализации - 1 год (64 часа).**

**Форма организации занятия - групповая, формы проведения занятия - игра, учебно-тренировочное, соревнование.**

**Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятия - 30 минут.**

### **1.3. Планируемые результаты освоения программы**

- У детей сформируется правильная осанка, укрепится костно-мышечный корсет, улучшится музыкальная и двигательная память.
- Повысится уровень двигательной активности.
- Возрастёт интерес к занятиям по физической культуре, сформируется осознанное отношение к укреплению своего здоровья.
- Воспитанники, прошедшие курс степ - аэробики, освоят все базовые шаги и будут применять их в самостоятельной деятельности при выполнении музыкально-ритмических комплексов.

1. Ребенок должен знать:

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

2. Должен уметь:

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

## 2. Содержание программы

Содержание занятий степ-аэробикой учитывает морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдаются основные физиологические принципы:

- рациональный подбор упражнений;
- равномерное распределение нагрузки на организм;
- постепенное увеличение объёма и интенсивности нагрузки.

Упражнения для степ-аэробики носят преимущественно циклический характер (в основном, это ходьба), вызывают активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливают обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям.

Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс степ-аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемые в медленном темпе.

Во время занятий степ-аэробикой следует постоянно напоминать детям об осанке и правильном дыхании, поддерживать их положительные эмоции.

При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150 – 160 уд./мин.

Занятия степ аэробикой обязательно сопровождаются бодрой ритмичной музыкой, которая создаёт у детей хорошее настроение.

Один комплекс степ-аэробики выполняется детьми в течение одного месяца; некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться.

Для занятий степ – аэробикой необходимо рекомендовать родителям приобрести для детей устойчивые кроссовки, которые крепко держаться на ноге ребёнка. Обязательным условием считается правильный выбор носков из хлопчатобумажных материалов, они помогают связкам избегать микротравм, поддерживают необходимую температуру тела. Нельзя заниматься на степе босиком или в обуви с мягкой подошвой, так как это может привести к повреждению ступни или вывиха лодыжки.

Один комплекс степ-аэробики выполняется детьми в течение одного месяца, некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться.

Занятия проводятся в спортивном зале.

При разучивании комплекса степ – аэробики необходимо учитывать следующие требования:

- показ педагогом движений должен быть зеркальным, чётким, без искажения ритма;
- наиболее сложные упражнения разучиваются поэтапно, а простые выполняются совместно с педагогом;
- при построении детей необходимо, чтобы все дети видели педагога;



- во избежание неправильного выполнения и забывания упражнений детьми, педагог должен подсказывать и направлять действия ребёнка, если это необходимо.

### **Основные правила техники выполнения степ - тренировки**

Для сохранения правильного положения тела во время степ - аэробики необходимо:

- Держать плечи развёрнутыми, грудь вперёд, ягодицы напряжёнными, колени расслабленными;
- Избегать перенапряжения в коленных суставах;
- Избегать излишнего прогиба спины;
- Не делать наклон вперёд от бедра, наклоняться всем телом;
- При подъёме или опускании со степ - платформы всегда использовать безопасный метод подъёма;
- Стоя лицом к ступе - платформе, подниматься, работая ногами, но не спиной;
- Держать степ-платформу близко к телу при её переносе.
- Выполнять шаги в центр степ - платформы;
- Ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъёме, а, спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
- Опускаясь со степ - платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней. Не отступать больше, чем на длину ступни от ступи - платформы;
- Не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног;
- Не подниматься и не опускаться со степ - платформы, стоя к ней спиной;
- Делать шаг с лёгкостью, не ударять по степ - платформе ногами.

### **Музыкальное сопровождение**

Большое значение имеет подбор музыки к упражнениям. Она служит одновременно мотивирующим фактором, направляет ход тренировки и диктует скорость движений. При выборе музыкального сопровождения инструктор должен руководствоваться наличием в композиции чёткого ударного ритма. Для каждого отрезка степ - программы музыка должна подбираться с учётом рекомендаций по темпу и продолжительности.

Следует также учитывать, что более быстрый темп часто приводит к увеличению риска травм.

### **Структура занятий степ - аэробики**

Каждый комплекс занятий должен состоять из трёх частей:

-подготовительная часть (*разминка*) -5-7 минут;

-основная часть -15-20 минут;

-заключительная часть -4-6 минут.

Время. Содержание. Темп музыки. Контроль нагрузки

#### Подготовительная часть

5-7 мин. Обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. 120 акцентов в минуту. Внешнее проявление, самооценка.

Приветствие.

-Разминка. Упражнения, направленные на подготовку организма к активной физической деятельности.

### Аэробная часть (основная часть)

15-20 мин. Комбинации из элементов степ-аэробики, новые упражнения или комплекс стилизованных танцевальных движений, в завершение основной части можно включить подвижную игру. 130-140 акцентов в минуту. Пульс, дыхание, внешние проявления.

Работа над комбинацией. Работа, направленная на разучивания шагов, на освоение темпа музыка, координации движений в коллективе.

### Заключительная часть

4-6 мин. Упражнения на расслабление, равновесие и растягивание, а также на гибкость - стретчинг, выполняемых в положении сидя, лёжа, стоя. Медленная танцевальная музыка. Внешние проявления, самооценка.

Работа направлена на восстановление дыхания и на развития гибкости.

## 2.1. Учебный план

### 1 Модуль

| № п/п         | Наименование темы | Количество часов |          |           | Форма контроля     |
|---------------|-------------------|------------------|----------|-----------|--------------------|
|               |                   | Всего            | Теория   | Практика  |                    |
| 1.            | Комплекс №1       | 8                | 1        | 7         | Игра, соревнование |
| 2.            | Комплекс №2       | 8                | 1        | 7         | Игра, соревнование |
| 3.            | Комплекс №3       | 8                | 1        | 7         | Игра, соревнование |
| <b>Итого:</b> |                   | <b>24</b>        | <b>3</b> | <b>21</b> |                    |

### 2 Модуль

| № п/п         | Наименование темы | Количество часов |          |           | Форма контроля     |
|---------------|-------------------|------------------|----------|-----------|--------------------|
|               |                   | Всего            | Теория   | Практика  |                    |
| 4.            | Комплекс №4       | 8                | 1        | 7         | Игра, соревнование |
| 5.            | Комплекс №5       | 8                | 1        | 7         | Игра, соревнование |
| 6.            | Комплекс №6       | 8                | 1        | 7         | Игра, соревнование |
| 7.            | Комплекс №7       | 8                | 1        | 7         | Игра, соревнование |
| 8.            | Комплекс №8       | 8                | 1        | 7         | Игра, соревнование |
| <b>Итого:</b> |                   | <b>40</b>        | <b>5</b> | <b>35</b> |                    |

## 2.2. Содержание учебного (тематического) плана

### 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 поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

### ***Основная часть.***

1. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.
2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад.
3. Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи верх, плечи назад, плечи вниз.
4. И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз.  
1 – шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх;  
2 – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз;  
3 – правую руку вниз, левой ногой встать на степ;  
4 – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой;  
5 – 8 – то же, что на счёт 1 – 4, но в другую сторону.
5. 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 степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.
4. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).  
(Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия).

### **Основная часть.**

1. И.п.: шаг со степы 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 степы.

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 степы 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.

#### **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.

#### **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.***

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

#### ***Основная часть.***

1. Одновременно с ходьбой на степе обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой – правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи (5 – 6 раз).
2. Шаг на степ со степа; одновременно энергично разгибать 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.**

**3.** Ходьба и бег змейкой вокруг степов.

**4.** Ходьба с перешагиванием через степы.

#### **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.

**8.** 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.*

**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).

#### **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.

#### **Основная часть.**

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



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 ступы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»).

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

### Календарный учебный график

| № п/п | Месяц   | Число | Форма занятия        | Кол-во часов | Тема занятия                      | Место проведения | Форма контроля |
|-------|---------|-------|----------------------|--------------|-----------------------------------|------------------|----------------|
| 1     | октябрь | 3-7   | Учебно-тренировочное | 2            | Вводное занятие                   | Спортивный зал   | игра           |
| 2     | октябрь | 10-14 | Учебно-тренировочное | 2            | Общая физическая подготовка       | Спортивный зал   | игра           |
| 3     | октябрь | 17-21 | Учебно-тренировочное | 2            | Общая физическая подготовка       | Спортивный зал   | игра           |
| 4     | октябрь | 27-28 | Учебно-тренировочное | 2            | Общая физическая подготовка       | Спортивный зал   | игра           |
| 5     | ноябрь  | 1-4   | Учебно-тренировочное | 2            | Специальная физическая подготовка | Спортивный зал   | игра           |
| 5     | ноябрь  | 7-11  | Учебно-тренировочное | 2            | Специальная физическая подготовка | Спортивный зал   | игра           |
| 7     | ноябрь  | 14-18 | Учебно-тренировочное | 2            | Специальная физическая подготовка | Спортивный зал   | игра           |
| 8     | ноябрь  | 21-25 | Учебно-тренировочное | 2            | Специальная физическая подготовка | Спортивный зал   | игра           |
| 9     | ноябрь  | 28-2  | Учебно-тренировочное | 2            | Специальная физическая подготовка | Спортивный зал   | игра           |
| 10    | декабрь | 4-8   | Учебно-тренировочное | 2            | Специальная физическая подготовка | Спортивный зал   | игра           |
| 11    | декабрь | 11-15 | Учебно-тренировочное | 2            | Специальная физическая подготовка | Спортивный зал   | игра           |
| 12    | декабрь | 18-22 | Учебно-тренировочное | 2            | Специальная физическая подготовка | Спортивный зал   | игра           |
| 13    | декабрь | 25-29 | Учебно-тренировочное | 2            | Специальная физическая подготовка | Спортивный зал   | игра           |
| 14    | январь  | 9-13  | Учебно-              | 2            | Специальная                       | Спортивный       | игра           |

|    |         |       |                      |   |                                   |                |      |
|----|---------|-------|----------------------|---|-----------------------------------|----------------|------|
|    |         |       | тренировочное        |   | физическая подготовка             | зал            |      |
| 15 | январь  | 16-20 | Учебно-тренировочное | 2 | Специальная физическая подготовка | Спортивный зал | игра |
| 16 | январь  | 30-31 | Учебно-тренировочное | 1 | Специальная физическая подготовка | Спортивный зал | игра |
| 17 | февраль | 1-3   | Учебно-тренировочное | 1 | Специальная физическая подготовка | Спортивный зал | игра |
| 18 | февраль | 6-10  | Учебно-тренировочное | 2 | Специальная физическая подготовка | Спортивный зал | игра |
| 19 | февраль | 13-17 | Учебно-тренировочное | 2 | Специальная физическая подготовка | Спортивный зал | игра |
| 20 | февраль | 20-28 | Учебно-тренировочное | 3 | Специальная физическая подготовка | Спортивный зал | игра |
| 21 | март    | 1-3   | Учебно-тренировочное | 1 | Специальная физическая подготовка | Спортивный зал | игра |
| 22 | март    | 6-10  | Учебно-тренировочное | 2 | Специальная физическая подготовка | Спортивный зал | игра |
| 23 | март    | 13-17 | Учебно-тренировочное | 2 | Специальная физическая подготовка | Спортивный зал | игра |
| 24 | март    | 20-24 | Учебно-тренировочное | 2 | Специальная физическая подготовка | Спортивный зал | игра |
| 25 | март    | 27-31 | Учебно-тренировочное | 2 | Специальная физическая подготовка | Спортивный зал | игра |
| 26 | апрель  | 3-7   | Учебно-тренировочное | 2 | Специальная физическая подготовка | Спортивный зал | игра |
| 27 | апрель  | 10-14 | Учебно-тренировочное | 2 | Специальная физическая подготовка | Спортивный зал | игра |
| 28 | апрель  | 17-21 | Учебно-тренировочное | 2 | Специальная физическая подготовка | Спортивный зал | игра |
| 29 | апрель  | 24-28 | Учебно-тренировочное | 2 | Специальная физическая подготовка | Спортивный зал | игра |
| 30 | май     | 1-5   | Учебно-тренировочное | 1 | Специальная физическая подготовка | Спортивный зал | игра |
| 31 | май     | 8-12  | Учебно-              | 2 | Специальная                       | Спортивный     | игра |

|    |     |       |                      |   |                                   |                |      |
|----|-----|-------|----------------------|---|-----------------------------------|----------------|------|
|    |     |       | тренировочное        |   | физическая подготовка             | зал            |      |
| 32 | май | 15-19 | Учебно-тренировочное | 2 | Специальная физическая подготовка | Спортивный зал | игра |
| 33 | май | 22-26 | Учебно-тренировочное | 2 | Специальная физическая подготовка | Спортивный зал | игра |
| 34 | май | 29-31 | Учебно-тренировочное | 1 | Специальная физическая подготовка | Спортивный зал | игра |

### 3. Формы аттестации (контроля)

Диагностическое обследование детей включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей.

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

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

**Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе:**

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

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

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

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

**Высокий.** Ребенок знает и выполняет все базовые шаги самостоятельно, с интересом, четко и уверенно.

**Средний.** Ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения не уверенные, скованные, требуют тренировки.

**Низкий.** Ребенок плохо ориентируется в базовых шагах, выполняет основные элементы только по показу взрослого, движения неуверенные, скованные.

### Диагностические методики.

#### I. Равновесие.

1. Упражнение «Фламинго».

Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек).

2. Упражнение «Ровная дорожка»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед. Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.

|                 | 5 лет    | 6 лет     | 7 лет      |
|-----------------|----------|-----------|------------|
| <b>Мальчики</b> | 8,7-12   | 12,1-25,0 | 25,1-30, 2 |
| <b>Девочки</b>  | 7,3-10,6 | 10,7-23,7 | 23.8-30    |

3. Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

#### II. Гибкость.

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

|                 | Уровни  | 5-6       | 6-7       |
|-----------------|---------|-----------|-----------|
| <b>Мальчики</b> | Высокий | 7см       | 6см       |
|                 | Средний | 2-4см     | 3-5см     |
|                 | Низкий  | Менее 2см | Менее 3см |
| <b>Девочки</b>  | Высокий | 8см       | 8см       |
|                 | Средний | 4-7см     | 4-7см     |
|                 | Низкий  | Менее 4см | Менее 4см |

#### III. Чувство ритма.

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

**Высокий** – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.

**Средний** – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

**Низкий** – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

#### IV. Знание базовых шагов.

**Высокий** – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

### Карта диагностического обследования

| Фамилия, имя | Владение доской |    | Знание базовых шагов |    | Чувство ритма |    | Равновесие |    | Гибкость |    | Статическое равновесие |    | Уровень усвоения программы |    |
|--------------|-----------------|----|----------------------|----|---------------|----|------------|----|----------|----|------------------------|----|----------------------------|----|
|              | НГ              | КГ | НГ                   | КГ | НГ            | КГ | НГ         | КГ | НГ       | КГ | НГ                     | КГ | НГ                         | КГ |
| 1            |                 |    |                      |    |               |    |            |    |          |    |                        |    |                            |    |
| 2            |                 |    |                      |    |               |    |            |    |          |    |                        |    |                            |    |
| 3            |                 |    |                      |    |               |    |            |    |          |    |                        |    |                            |    |

#### 4. Методическое и материально-техническое обеспечение программы

- Степ-платформа на каждого ребёнка
- Музыкальное сопровождение
- Спортивная форма

Условия для реализации программы

- спортивный зал;
- наличие степа на каждого ребенка;
- аудиозаписи для музыкального сопровождения занятий.

#### 5. Список литературы

1. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009.
  2. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.
  3. Чудо-платформа / журнал «Обруч» № 6. 2008.
  4. Кузина И. Степ – аэробика не просто мода // Обруч. – 2005. - № 1. – С. 40
  5. Погонцева Л. Скамейка – степ // Обруч. – 2003. - № 2. – С. 33
  6. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду. – М., 2006
  7. Стрельникова Н. В. «Степ – Данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика. – 2011. - № 1. – С. 6
- Авторские технологии:
8. Фирилева Ж. Е, Сайкина Е. Г. //«Лечебно - профилактический танец Фитнес – Данс»
  9. Вареник Е. Н. //«Физкультурно – оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет»
  10. О. Н. Моргунова О. Н. //«Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ»

### Основные упражнения на степе:

В степ-аэробике существует два вида шагов:

1. Шаги без смены лидирующей ноги. Лидирующая нога, это нога с которой вы начинаете выполнять шаг на новый музыкальный такт. Вы можете сколь угодно долго выполнять любые шаги этого вида, и все равно каждый такт будете начинать с одной и той же ноги.
2. Шаги со сменой лидирующей ноги. При следующем шаге вы будете начинать движение уже с другой ноги.

Шаги без смены лидирующей ноги

В скобках указан цифра, на сколько счетов выполняется шаг.

Basic step (открытый шаг)(4)

Это самый простой базовый шаг, по сути мы просто поднимаемся на платформу и сходим с нее.

1. шаг одной ногой прямо на степ-платформу
2. шаг другой ногой прямо на степ-платформу
3. шаг первой ногой со степ-платформы
4. шаг второй ногой со степ-платформы

V-step( ви степ) (4)

Практически полный аналог соответствующего шага в классической аэробике.

1. шаг одной ногой на угол степ-платформы (если идем с левой ноги – то на левый угол, с правой – на правый)
2. шаг одной ногой на противоположный угол степ-платформы
3. шаг первой ногой со степ-платформы
4. шаг второй ногой со степ-платформы

Over the top или Over (ран –ран) (4)

Название этого шага переводится как «через» или «через верх». В ходе его выполнения мы переходим через платформу на другую сторону.

1. шаг одной ногой боком на степ-платформу.
2. шаг второй ногой на степ-платформу и одновременный поворот спиной вперед
3. шаг первой ногой со степ-платформы назад
4. шаг второй ногой со степ-платформы назад

Straddle ( страделл) (8)

Шаг на выполняется следующим образом: поднимаемся на степ-платформу, ставим поочередно ноги на пол с одной и с другой стороны платформы, снова поднимаемся на платформу, возвращаемся на исходную позицию.

1. шаг одной ногой боком на степ-платформу
2. шаг другой ногой на степ-платформу (стоим лицом к короткому краю платформы)
3. одну ногу спускаем со степ-платформы с одной стороны
4. вторую ногу спускаем со степ-платформы с другой стороны

5. возвращаем первую ногу на степ-платформу
  6. возвращаем вторую ногу на степ-платформу
  7. спускаемся с платформы первой ногой (мы должны спуститься в то же место, откуда начали движение)
  8. спускаемся с платформы второй ногой (приставляем ее к первой)
- Turn step ( тап даун) (4)

Это тот же самый basic-step, только спускаемся со степ платформы мы не назад, а вбок.

1. шаг одной ногой на степ-платформу
2. шаг другой ногой на степ-платформу и поворот спиной к короткому краю платформы (с какой ноги начинаем движение, к противоположному краю становимся спиной)
3. спускаемся одной ногой с платформы с короткого края
4. спускаемся другой ногой с платформы с короткого края

Шаги со сменой лидирующей ноги

В отличие от предыдущего набора движений — здесь мы начинаем каждый раз с другой ноги.

Tap up (шоссе-подскок отбив ногу)(4)

Этот шаг очень похож на шаг step-touch в классической аэробике, только первый шаг нужно сделать на степ-платформу, коснуться второй ногой платформы рядом с первой и спуститься.

1. шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу
2. второй ногой касаемся платформы рядом с первой ногой
3. вторую ногу возвращаем на пол
4. первую ногу ставим на пол рядом со второй

Кnee up (кни ап) (4)

Базовый шаг, с которого начинается разучивание большинства шагов и связок в степ-аэробике.

1. шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу
2. вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене
3. вторую ногу возвращаем на пол
4. первую ногу ставим на пол рядом со второй

Step kick (шаг кик)(4)

1. шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу
2. второй ногой делаем пинок в воздухе
3. вторую ногу возвращаем на пол
4. первую ногу ставим на пол рядом со второй

Step curl (герл – опен с захлестом) (4)

1. шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу
2. второй ногой делаем захлест

3. вторую ногу возвращаем на пол
  4. первую ногу ставим на пол рядом со второй
- Step lift (ниап)(4)
1. шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу
  2. прямой второй ногой делаем мах вперед (front), в сторону (side) или назад (back), соответственно
  3. вторую ногу возвращаем на пол
  4. первую ногу ставим на пол рядом со второй
- L-step (лиап)(8)
1. шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу
  2. вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене
  3. ставим вторую ногу на пол сбоку степ-платформы (с короткого края), переносим на нее вес
  4. первую ногу поднимаем согнутую в колене
  5. первую ногу снова ставим на степ-платформу и переносим на нее вес тела
  6. вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене
  7. вторую ногу возвращаем на пол перед степ-платформой (в то место, с которого начинали весь шаг)
  8. первую ногу ставим на пол рядом со второй

### **Игровые задания на стечах**

- «Птички на ветке» - сидение на корточках на степе.
- «Флюгер на крыше» - кружение в обе стороны на степе. Одна рука отведена в сторону.
- «Самолет» - стоя на степе, ноги вместе руки в стороны на высоту плеч, руки – крылья самолета, который при полете делает наклон то вправо, то влево.
- «Пингвины» - прыгивание, запрыгивание на степ.
- «Перебрось мяч» - парное упражнение. Перебрасывание мяча, стоя на стечах.
- «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 стеча) – носок одной ноги касается пятки другой.
- «Великан» - стоя на носочках на степе, потянуть руки вверх.
- «Кран» - стоя на степе ноги на ширине плеч, руки к плечам, выдвинуты вперед. Поднять правую ногу, согнутую в колене, прикоснуться коленом к левому локтю, вернуться в и.п. то же – левой ногой.
- «Стрекоза» - стоя на степе на носках, руки на поясе, локти назад.

### **Подвижные игры с использованием стечев**



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

### **«Цирковые лошадки»**

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

**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 степенями, 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 степенями.

### **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 сопровождается 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 наверх 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)