

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 12 «Буратино» общеразвивающего вида»
г. Нурлат Республики Татарстан

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

МБДОУ «Детский сад № 12 «Буратино»

Протокол № 1

от «27» августа 2024 г.



ТВЕРЖДАЮ

Уполномоченный

И. Г. Абдульманова

№ 156 от «27» августа 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «СТЕП - АЭРОБИКА»

Направленность: спортивная
Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 1 год (36 учебных часа)

Составил: Демьянова О.В., инструктор ФИЗО

Нурлат, 2024

Содержание

Раздел 1 –Комплекс основных характеристик программы	1
1.1 Пояснительная записка	1
1.2 Цель и задачи программы	4
1.3 Содержание программы	6
1.3.1 Учебный план обучения	6
1.4 Планируемые результаты	6
Раздел 2 –Комплекс организационно-педагогических условий	7
2.1 Календарный учебный график	7
2.2 Условия реализации программы	7
2.3 Оценочные материалы	8
2.4 Воспитательный компонент	10
2.5 Список литературы	13
2.6 Приложение	14

Раздел I. «Комплексе основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

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.

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Научные исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит». В результате снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

Разработка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществлялась в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Конвенция о правах ребенка (резолюция 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1989г.);
- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 г. № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы в области физической культуры и спорта) (утвержденные приказом ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания, 2021 год);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Постановление 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».

Учитывая интерес детей к физкультурным занятиям с музыкальным сопровождением и то обстоятельство, что с каждым годом все больше детей имеют проблемы со здоровьем. Мы решили ввести в систему физкультурно-оздоровительной работы ДОО кружок «Степ – аэробика» для детей подготовительного дошкольного возраста, так как именно этот возраст является наиболее важным периодом для формирования двигательной активности. Дети этого возраста обладают большим творческим воображением и стремятся удовлетворить свою биологическую потребность в движениях. Занятия аэробикой способны эффективно удовлетворить эту потребность в доступной и интересной для детей форме.

1.2 Цель и задачи программы

Цель: укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости организма; создание условий для формирования у детей дошкольного возраста потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Задачи:

I. Укрепление здоровья:

- развивать и укреплять костно-мышечную систему организма дошкольника;
- формировать правильную осанку, стопу;
- стимулировать работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма;
- приобщать к здоровому образу жизни.

II. Развитие двигательных качеств и умений:

- развивать точность и координацию движений;
- развивать гибкость, пластичность;
- воспитывать выносливость;
- развивать умение ориентироваться в пространстве;
- обогащать двигательный опыт ребенка.

III. Развитие музыкальности:

- развивать способность слушать и чувствовать музыку; - развивать чувство ритма;
- развивать музыкальную память.

IV. Развитие психических процессов:

- развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление; - тренировать подвижность и гибкость нервных процессов.

V. Воспитание нравственно-коммуникативных качеств личности:

- воспитывать активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость;
- воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

1.3 Содержание программы

1.3.1 Учебный план

Занятия проводятся в спортивном зале.

Части занятия	Длительность	Количество упражнений	Преимущественная направленность упражнений
---------------	--------------	-----------------------	--

1. Вводная: • Строевые упражнения • Игроритмика	5 мин	8 упр.	<ul style="list-style-type: none"> • На осанку, • Типы ходьбы, • Движения рук, хлопки в такт.
2. Основная: • Ганцевальные шаги: • Акробатические упражнения: • Гимнастический эюд	22 мин 6 мин 10 мин 6 мин	9 упр. 6 упр. 10 упр.	<ul style="list-style-type: none"> • Для мышц шеи, • Для мышц плечевого пояса, • Для мышц туловища, • Для ног, • Для развития мышц силы, • Для развития гибкости, • Для развития ритма, такта
3. Заключительная: Самомассаж: Дыхательные упражнения	3 мин	2 упр. 2 упр.	<ul style="list-style-type: none"> • Массаж рук; • На дыхание; • Расслабление

Разминка:

Игроритмика – движения рук, хлопки в такт.

Состоит

из выполнения связки (на 32 счета) — базовых шагов с постепенным добавлением и усложнением работы рук. Продолжительность части — 3 мин. Комбинация шагов

для разминки:

4 Step touch = 8 счетов

2 V-step = 8 счетов

2 Step line = 8 счетов

4 Open step = 8 счетов

Комбинация = 32 счета

После разминки следует аэробная часть, которая состоит из базовых и простейших основных «шагов» степ - аэробики. Во время аэробного части происходит разучивание движений - прогон. «Шаги» выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику. При этом они могут соединяться в простейшие связки или следовать одна за другим по принципу линейной прогрессии. Если аэробная часть разминки достаточно интенсивна, то в организме происходят следующие процессы:

-повышается частота сердечных сокращений;

-повышается частота дыхания

-увеличивается систолический и минутный объем крови;

-перераспределяется кровоток: кровь отливает от внутренних органов и приливает к мышцам.

-усиливается деятельность дыхательных ферментов в мышцах, т.е.

повышается способность мышц потреблять кислород, повышаются функциональные возможности организма;

-развиваются координационные способности.

-улучшается эмоциональное состояние занимающихся.

Все это способствует увеличению возможности кардио-респираторной системы переносить кислород к мышцам, переходу в процессе разминки к аэробному механизму энергообеспечения организма. Продолжительность основной части 15 - 20 минут. Следующей частью урока является stretch (стретч), который призван решить следующие задачи:

-восстановить длину мышц до исходного состояния;

-умеренно развить гибкость - возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);

-создать эмоциональную разрядку после физической нагрузки.

Заключительный стретч включает в себя растягивающие упражнения для групп мышц, которые у большинства занимающихся растянуты слабо и могут спровоцировать травму при последующих занятиях. В отличие от всего занятия, заключительный «stretch» создается структурно-хореографическим методом и выполняется под выбранное тренером музыкальное произведение лирического характера. «Stretch» начинается из положения лежа на спине, в котором выполняются статические растяжки для мышц ног. Каждое положение фиксируется и удерживается в течение 8-10 секунд, выполняются поочередные подтягивания ног руками к корпусу, как прямых, так и согнутых с фиксацией в конечном положении, разведение ног в стороны и т.д.

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

1.4 Планируемые результаты

Месяцы	Задачи	Приемы
Сентябрь	1.Мониторинг 2. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 3. Разучивание аэробных шагов: ви-стен, открытый шаг, страдел, поспе-подскок отбив ногоу - без стенов. 4. Развивать равновесие, выносливость. 5. Развивать ориентировку в пространстве. 6. Познакомить со степ-платформой.	Наблюдение и тестирование. Показ. объяснение, похвала, поощрение
Октябрь	1.Разучить комплексе №1 на степ – платформах. 2.Учить правильному выполнению степ шагов на степенях (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка) 3. Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. 4.Развивать мышечную силу ног 5.Развивать умение работать в общем темпе 6.С предметами – массажными мячами.	Показ. объяснение, похвала, поощрение
Ноябрь	1.Разучить комплексе №2 на степ – платформах. 2.Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. 3.Разучивание новых шагов (кни-ап, шаг-кик) 4. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 5.Укреплять дыхательную систему.	Показ. объяснение, похвала, поощрение

	6. Совершенствовать разученный гимнастический этюд «Грибочки»	
Декабрь	1. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке в комплексе № 3. 2. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 3. Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (кни-ап), с махом в сторону (сайд). 4. Развивать умение твердо стоять на платформе	Показ, объяснение, похвала, поощрение
Январь	1. Разучить комплекс №4 на степ – платформах 2. Закреплять ранее изученные шаги. 3. Разучить новый шаг мамба. 4. Развивать выносливость, гибкость. 5. Развитие правильной осанки.	Показ, объяснение, похвала, поощрение
Февраль	1. Совершенствовать комплекс №4 на степ – платформах с гантелями. 2. Продолжать закреплять степ шаги. 3. Учить реагировать на визуальные контакты 4. Совершенствовать точность движений 5. Развивать быстроту. 6. Комплекс №5 разучить.	Показ, объяснение, похвала, поощрение
Март	1. Совершенствовать комплекс № 5 2. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. 3. Совершенствовать разученные шаги. 4. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. 5. Воспитывать любовь к физкультуре. 6. Развивать ориентировку в пространстве. 7. Разучивание связок из нескольких шагов в комплексе № 6	Показ, объяснение, похвала, поощрение
Апрель	1. Совершенствовать комплекс №6 2. Разучивание прыжков (слип, ран-ран) 3. Упражнять в сочетании элементов 4. Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов 5. Продолжать развивать мышечную силу ног. 6. Разучить комплекс № 7	Показ, объяснение, похвала, поощрение
Май	1. Мониторинг. 2. Повторение комплексов 3. Закреплять разученное 4. Продолжать развивать выносливость, равновесие, гибкость, быстроту в комплексе № 8 5. Развивать умение действовать в общем темпе.	Наблюдение и тестирование

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Календарно-учебный график

Начало учебных занятий для обучающихся: 2 сентября 2024 г.

Окончание (в текущем учебном периоде) 31 мая 2025 г.

Количество часов в год: 36

Продолжительность и периодичность занятий: 1 раз в неделю по 30 минут.

Срок освоения программы: 1 год.

2.2 Условия реализации программы

Программа по степ-аэробике имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на детей подготовительного дошкольного возраста 6 – 7 лет. Цель программы – укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости организма. Все комплексы степ-аэробики носят оздоровительно-тренирующий характер. Форма проведения занятий – групповая. Число участников – 10 детей.

2.3 Оценочный материал

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

1. Базовый шаг.
2. Шаг ноги врозь, ноги вместе (Шаг-страдал).
3. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.
4. Шаги с подъемом на платформу и спуском 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 (поскок на платформу на 1 ногу).
13. Прыжки.
14. Шаги – 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.

2.4 Воспитательный компонент

Формирование эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности, а также чувства уверенности в себе. Кроме

того, занятия степ-аэробикой помогают воспитывать морально-волевые качества: поддержку, внимание, сосредоточенность, настойчивость и достижение положительных результатов.

Также воспитательный компонент включает развитие психических процессов: внимания, воли,

памяти, подвижности и гибкости мыслительных операций, творческого воображения, фантазии.

Для достижения оптимального результата на занятиях используется различная работа с воспитанниками: тематическая, индивидуальная, круговая тренировка, подвижные игры, сюрпризные моменты, интегрированная деятельность.

Ещё один элемент воспитательного компонента — включение спортивных ганцев с использованием степ-платформы в программу праздников и развлечений. Это повышает интерес детей к физическим упражнениям и вызывает у них положительный эмоциональный отклик.

2.5 Список литературы

1. Борисова М.М. Степ-аэробика в работе с дошколятами // Детский сад от А до Я. 2012. №6 С 94-99
2. Е.В. Сулим Детский фитнес «Физическое развитие детей 5-7 лет» М.: ТЦ Сфера, 2016
3. В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н.А. Ноткина. /Примерная образовательная программа дошкольного образования “Детство” СПб.: Детство - Пресс. 2014
4. Машуков Ю.М. /Степ - гимнастика в детском саду/ научно - практический журнал “Инструктор по физкультуре” №4, 2009 г.
5. <https://rgosonline.ru/wp-content/uploads/2021/03/step-aerobika-kompleksy.pdf>

2.6 Приложение

Октябрь – Комплекс № 1.

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены стенов. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади стенов. Подготовительная часть. Игроритмика: Повороты направо, налево в движении. Хлопки на сильную долю такта вперед, вверх, справа и слева.

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

2. Разминка без стенов:

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

3. Ходьба на стене.

4. Сделать приставной шаг назад со стена на пол и обратно на стенов, с правой ноги, бодро работая руками

5. Приставной шаг назад со стена, вперед со стена.

6. Ходьба на стене; руки поочередно движутся вперед, вверх, вперед, вниз.

Основная часть.

1. Шаги со стена на стенов. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.

2. Ходьба на стене, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперед и назад.

3. Ходьба на стене, руки внизу вдоль туловища, плечи вверх, плечи назад, плечи вниз.

4. И.п.: стойка на стене, правая рука на поясе, левая вниз.

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

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

3 – правую руку вниз, левой ногой встать на стенов; 4 – левую руку на поясе, приставить правую ногу к левой; 5 – 8 – то же, что на счет 1 – 4, но в другую сторону.

5. И.п.: шаг со стена правой ногой, левая на стенов.

1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху;

2 – вернуться в и.п.;

3 – 4 – то же в другую сторону.

6. Стоя на коленях на стене, руки в стороны.

1 – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пяток;

2 – и.п.;

3 – 4 – то же в другую сторону.

7. И.п.: сидя, руками держаться за края стена. 1 – 2 – поднять тело и прогнуться; 3 – 4 – вернуться в и.п.

Стретчинг: «Лягушонок», «Самолет», «Шпагат».

8. Подвижная игра «Быстро в домик».

Задачи: учить бегать по кругу, развивать ловкость. Дети бегают вокруг стенов, поставленных по кругу. По сигналу «в домик» участники игры садятся на любой стенов.

Прощал тот, кому не хватило места.

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

Ноябрь – Комплекс № 2.

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

Подготовительная часть.

Игроритмика: Ходьба от коленей счет и через счет с прыжком. Приставной шаг вперед с пружинкой и хлопками перед собой. Различные хлопки перед собой.

Разминка без стенов:

- 4 Step touch = 8 счетов
- 2 Теря (опен с за хлестом) = 8 счетов
- 2 Step line = 8 счетов
- 4 Open step = 8 счетов
- Комбинация = 32 счета

1. И.п.: стоя на стене боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднимать обе руки вперед и вверх; при этом голову приподнимать; вернуться в и.п. (5 раз).

2. Шагая на стене, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз). Основная часть.

1. 2 хлопка над головой, 2 хлопка по коленям.

2. Бег на месте с за хлестом голени назад, работа руками, пальцы сжаты в кулаки.

3. Ходьба на месте, руки к плечам и вверх.

4. Стен-шаг, исходное положение – стоя на полу, шаг на стен, хлопок вперед, стен-шаг, хлопок сзади.

5. Стен-шаг, руки вперед, стен-шаг руки в стороны

6. Ходьба на стене с круговыми движениями рук.

7. Стоя на стене, приставной шаг вправо-влево, руки к плечам.

8. Стен-шаг с активной работой рук.

9. Стоя на стене, выпад в сторону, руки в стороны и вернуться на стен. То же в другую сторону.

10. Стоя на полу, сгруппироваться, руки на стен. Выпрямление ног из упора сидя в упор лежа.

11. Мальчики – упор руками на стен, ноги вытянуты назад, отжимание.

Девочки – лежа на стене на животе, упражнение «Корзиночка».

12. Обход стены с оперичной работой рук.

13. Лежа спиной на стене, упражнение «Велосипед».

14. Стоя на стене, руки на поясе, прыжки со стены, ноги врозь, руки в стороны.

15. Стен-шаг с регулировкой дыхания.

Стретчинг: «Морекая звезда», «Аист», «Бабочка».

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 стены 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 стены разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал.

Подготовительная

часть.

Игровая:

1. Ходьба и бег змейкой вокруг стенов, с хлопками на счет 1 вверх, на счет 2 вниз.

2. Ходьба с перешагиванием через стены.

3. Выполнение различных заданий на стенах с бегом врасеянную.

4. Разминка без стенов:

4 Кип-ап, шаг-кик = 8 счетов

2 Шаг страдел = 8 счетов

2 Step line = 8 счетов

4 Open step = 8 счетов

Комбинация = 32 счета

Основная часть.

1. И.п.: упор присев на стене.

1 - 2 – ноги поочередно (правую, затем левую) отставить назад, упор лежа;

3 – 4 – поочередно 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. 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 вперед, стараясь коснуться

предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать; 4 – вернуться в и.п.

Цыганский этюд – построен в цыганском характере. Используется цыганская музыка в умеренном темпе. Применяются основные шаги при работе на степ – платформе:

- Поочередное вхождение на степ правой и левой ногами;

- Полное вхождение на степ обеими ногами;

- Повороты на месте вокруг себя на степе влево и право;

- Приставной шаг со степа по сторонам, одна нога выносится на каблук или с небольшим ударом остается на степе. Исполняется в обе стороны: – Поворот на степе вокруг себя в обе стороны с быстрым выбросом ног вперед;

- Схождение со степа одной ногой назад, в сторону, вперед. Исполняется с обеих ног;

- Ходжение вокруг степа, поднятие на степ с боку в медленном темпе, схождение со степа в бок в медленном темпе, прыжок с разворотом корпуса;

- «Подбивочка» из стороны в сторону на степе, схождение со степа одной ногой, другая остается на степе.

В движение ног добавляются руки, цыганская манера исполнения. Работа рук, тряска кистей по сторонам, с медленным подъемом вверх. Движение плечами отрабатывается отдельно от всех и более тщательно – включается в этюд по желанию педагога.

6. Подвижная игра для профилактики плоскостопия (игровые действия выполняются в соответствии с текстом) Вылез мишка из берлоги, разминает мишка ноги. На носочках он пошел И на пяточках потом.

На 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).

7. 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.

Подготовительная

часть. Ипроритмика: Выполнение

ходьбы с увеличением темпа, ходьба на каждый счет и хлопки в ладони через счет.

Разминка без степов:

4 Step touch = 8 счетов

2 Мамба = 8 счетов

2 Шаг страдал = 8 счетов

4 Open step = 8 счетов

Комбинация = 32 счета

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

3. Ходьба на степе.
4. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
5. Приставной шаг назад со степа, вперед со степа.
6. 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. (№ 1-2 - 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. (№ 3.4.5.6 – 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 ковер 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.

Подготовительная

часть.

Игроритмика: Ходьба на

каждый счет и через счет с хлопками. Приставной шаг вперед с пружинкой и хлопками перед собой. Шаг вперед, назад, в сторону.

Разминка без степов:

- 4 Step line = 8 счетов
- 2 Шаг страдал = 8 счетов
- 2 Step line = 8 счетов
- 4 Step «за хлест» = 8 счетов
- Комбинация = 32 счета

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. (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 (вперед), одновременно опуская и поднимая плечи.
 4. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).
- (Все 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 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 (5 раз).

4 Шаг со ступени на ступень чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, руки на поясе (5 – 6 раз) (№ 1,2,3,4 повторить 2 раза).

5 Сидя на ступени, опираясь ступнями руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (5 – 6 раз).

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

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

8 Шаг со ступени вправо, влево. (№5,6,7,8 повторить 2 раза).

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

• Переложить мяч или кубик небольшого размера из руки в руку через верх:

• Поворот корпуса, ноги остаются на месте, руки раскрыты по сторонам, переложить предмет впереди себя:

• Сделать поворот на месте на ступени, переложить предмет и раскрыть руки в сторону:

• Сделать шаг со ступени в сторону, руки раскрыть в стороны, шаг на ступень, предмет переложить в другую руку перед собой:

• Сделать шаг со ступени назад, руки раскрыты в стороны, шаг на ступень, предмет переложить перед собой:

• Сделать поворот на ступени вокруг себя, предмет переложить над головой:

• Переложить предмет под коленом поднятой и согнутой ноги в колено, руки раскрыть в стороны:

• Подкинуть на небольшую высоту предмет и поймать.

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

9. Подвижная игра «Физкульт-ура!». Дети переносят ступени для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны зала. На одной стороне на один ступень меньше. Самостоятельно становятся туда, где ступеней больше, по два человека на ступень. 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 ступень. Побеждают те, кто в числе первых занимает ступень.

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

Март – Комплекс № 6.

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

Подготовительная

часть.

1 Ходьба и бег змейкой вокруг ступеней.

2 Ходьба с перешагиванием через ступени.

Разминка без ступеней:

4 Step line = 8 счетов
2 Шаг страдал = 8 счетов
2 Step line = 8 счетов
4 Step «захлест» = 8 счетов
Комбинация = 32 счета

Основная часть.

1 Идти шаг со ступени правой ногой, левая на ступени.

1 поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху:

2 вернуться в и.п.

- 4 – тоже в другую сторону.
- 4. Стоя на коленях на степе, руки в стороны.
 - прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пяток;
 - и.п.;
 - 4 – то же в другую сторону.
- 5. И.п.: сидя, руками держаться за края степа. 1 – 2 – поднять тело и прогнуться; 3 – 4 – вернуться в и.п.
- 6. 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).
 - 3 – три пружинистых наклона вперед, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать; 4 – вернуться в и.п.
- 7. И.п.: Стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди и сзади (5 раз).
- 8. И.п.: основная стойка на степе. Шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево (по 5 раз).
- 9. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (5 – 6 раз).
- 10. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (5 – 6 раз).
- 11. Сидя на степе скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом.
- 12. И.п.: основная стойка на степе. Взмахивать прямой ногой вперед, делать под ногой хлопок. (5 – 6 раз).
- 13. Прыжки на степ и со степа чередуются с ходьбой.
- 14. Подвижная игра «Скворечники».

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.

15. После игры, дети садятся на ковер 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.

Игроритмика:

Ходьба в такт музыки с щелчками пальцами и хлопками в ладоши. Ходьба под музыку, боковой галоп, остановка по 3 хлопка справаслева, 3 хлопка по коленям.

Разминка без степов:

4 Step line = 8 счетов
 2 Шаг страддел = 8 счетов
 2 Step «захлест» = 8 счетов
 4 Greb wail (Принцесса) = 8 счетов
 Комбинация = 32 счета

1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками.
3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди и сзади.
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 вперед.
 3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.

Шаг со ступа на ступ, поднимая и опуская плечи.

Шаг на ступе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.

и.п.: то же. Взмахнув руками вперед, быстро встать, вернуться в и.п.

Шаг на коленях на ступе, руки на поясе: опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.

Шаг на ступе, бодро работая руками.

Шаг «Лягушата».

Шаг усложнен тем, что в нем есть образ, который нужно изобразить ребенку. Эту часть в игровой манере, что позволяет быстрее запомнить порядок движений.

Шаг выполняется под бодрую, ритмичную музыку, напоминающую кваканье лягушек. В этой игре очень не только движения на ступе, но и танцевальные, так все задуманное педагогом легко и гармонично сочетается.

Шаг подвижная игра «Заяц без норки».

Шаг ставить ступы в двойки, стоя на ступах, взяться за руки. Двое играющих берутся за руки «зайца», а третий встает без ступа в норку. По сигналу, «охотник» догоняет «зайца», а спасаясь, может укрыться в любой норке. А другой «заяц» выбегает и старается занять вторую «норку».

Шаг этого он вбегает в норку под руками играющих. Если охотник настигнет зайца, они проиграют. После 5 минут игры руководитель дает команду, по которой в круг входят вторые номера.

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

– Комплекс № 8.

Шаг рошо проветренном зале ступы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку входят в зал и становятся позади ступов. Подготовительная часть.

Шаг ритмика: Ходьба, 1, 2, 3, на 4 – хлопок вверху над головой, то же под ногой. Шаг ед. назад, в сторону, ходьба с хлопками у груди.

Шаг планка без ступов:

4 Step line = 8 счетов

2 Шаг страдал = 8 счетов

2 Step «захлест» = 8 счетов

4 Greb wail (Принцесса) = 8 счетов

Комбинация = 32 счета

Шаг поднимание плеч вверх-вниз.

Шаг ходьба обычная на месте, на ступе.

Шаг приставной шаг вперед со ступа на пол и обратно на ступ.

Шаг приставной шаг назад.

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

Шаг подготовительная часть.

Шаг левую ногу в сторону, за ступ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.

Шаг левую (левую) ногу вперед перед ступом поставить на носок, правую (левую) руку резко в сторону вперед. Вернуться в и.п.

Шаг то же вправо-влево от ступа. Назад от ступа.

Шаг левую (левую) ногу поставить резко вперед; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.

Шаг рисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг ступа; вернуться в и.п.

Шаг приставной шаг на ступе в полуприседание.

Шаг подвижная игра «Пустое место»

Шаг дети стоят на ступах по кругу. Водящий бежит вокруг круга, дотрагивается до кого-то из играющих, и после бежит в другую сторону.

Шаг игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стараясь быстрее всего прибежать на свой ступ.

Встречаясь на пути, играющие здороваются: подают друг другу руки, приседают друг перед другом и т.д. Водит тот, кто не успел занять пустое место.

Ожидаемые результаты:

- укрепилось здоровье детей; у них сформировалось устойчивое равновесие, улучшилась координация движений;
- повысились физические качества;
- сформировался устойчивый интерес к занятиям степ-аэробикой.

Прочитано, проштудовано и скреплено печатью
17.05.2015

Заведующий
Муниципального дошкольного
образовательного учреждения

«Детский сад №12
«Булатино»
общеразвивающего вида»
г. Аургазин
Республика Татарстан
ИНН 1632015127
ИП Абулханов Р. И.
И. И. Абдулманова

