

Принята решением
Педагогического совета
Протокол № 4 от 02.09.2024 г.



Программа
по физическому развитию
«Степ – аэробика»
(для детей 4-6 лет)

разработчики: Захарова М. А., инструктор по физической культуре
Мамко А.Б., старший воспитатель
Блажнова М.Ю., заведующий

2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел

- 1. Пояснительная записка.
- 1.1. Цель и задачи программы.
- 1.2. Принципы и подходы к формированию программы.
- 1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики.
- 1.4. Планируемые результаты реализации программы.
- 1.5. Диагностика достижения планируемых результатов.

2. Содержательный раздел

- 2.1. Описание образовательной деятельности.
- 2.2. Основные правила техники выполнения степ-тренировки.
- 2.3. Основные этапы обучения степ – аэробики.
- 2.4. Основные элементы упражнений в степ – аэробики.

3. Организационный раздел

- 3.1. Материально-техническое обеспечение.
- 3.2. Методическое обеспечение.
- 3.3. Структура занятия.
- 3.4. Учебно - календарное планирование.
- 3.5. Календарно-тематическое планирование.
- 3.6. Комплексы упражнений.

I. Целевой раздел

1. Пояснительная записка

Программа «Степ-аэробика» (далее – Программа) разработана в соответствии с основной образовательной программой МКДОУ «Родничок». Содержание Программы соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования (далее - ФГОС ДО). Данная программа включена в часть программы, формируемой участниками образовательных отношений МКДОУ «Родничок».

Программа обеспечивает развитие детей с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по образовательной области «Физическое развитие».

Срок реализации программы 2 года обучения с октября по май.

Программа предполагает проведение одного занятия в неделю в первую половину дня. В месяц – 4 занятия, в год – 32 занятия. Продолжительность занятия:

20 минут в средней группе,

25 минут в старшей группе.

Занятия проводятся со всей группой. Форма организации деятельности воспитанников в процессе проведения занятий – групповая. Формы проведения образовательной деятельности: беседа, занятие-игра, открытое занятие, участие в утренниках и развлечениях, репетиция, участие в конкурсах разных уровней.

Программа разработана на основе:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ);

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

- с учетом методических рекомендаций по физическому воспитанию дошкольников.

Детский сад – первая ступень общей системы образования, главной целью которой является разностороннее развитие ребенка. Одна из задач дошкольного образования на современном этапе – создание максимально благоприятных условий для укрепления здоровья, гармоничного физического развития ребенка. Результаты углубленного медицинского осмотра за 2023г. показали, что в нашем детском саду много детей с ослабленным здоровьем, часто болеющих. Детский сад посещает 127 детей, из них:

Практически здоровые	38
Выявлены отклонения в здоровье	67
Нарушение осанки	7
Плоскостопие	13
Избыток массы тела	2
Ожирение	1
Сердечно-сосудистые заболевания	1
Задержка физического развития	3
Нарушение зрения	3

Анализ заболеваемости воспитанников (данные на 31.12.2023г.):

1 группа здоровья	30
2 группа здоровья	60
3 группа здоровья	14
4 группа здоровья	1

Число пропущенных дней по болезни	3693
Кол-во часто болеющих детей	10
Кол-во детей, не болевших	6
Индекс здоровья (к-во не болевших: на количество обследуемых детей x 100%)	6

Такие результаты побуждают педагогов быть в постоянном поиске новых современных технологий по сохранению и укреплению здоровья дошкольников. Одной из наиболее подходящих форм, по нашему мнению, могла стать степ-аэробика. Занятия степ-аэробикой формируют у дошкольников осанку, укрепляют и развивают сердечно – сосудистую, дыхательную и костно – мышечную системы. Поэтому инструктор по физической культуре приняла решение разработать программу для занятий с детьми от четырёх до семи лет степ-аэробикой в условиях нашего детского сада.

1.1. Цель и задачи программы.

Цель: повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста через занятия степ-аэробикой на основе индивидуального подхода с учетом возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей детей.

Задачи:

1. Оздоровительные:

- охранять и укреплять физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- организовать профилактику плоскостопия;
- развивать функции органов дыхания, сердечно-сосудистой, нервной системы.

2. Образовательные:

- обеспечить воспитанников знаниями о влиянии занятий на организм, понятия здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма;
- обучать детей базовым шагам в степ-аэробике;
- расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями;
- обогащать двигательный опыт детей.

3. Развивающие:

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту;
- содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- развивать чувство ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- развивать умение ориентироваться в пространстве.

4. Воспитательные:

- воспитывать выносливость, активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость;
- формировать общую культуру личности детей, в том числе ценности здорового образа жизни, развитие их социальных, нравственных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка;
- воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи.

1.2. Принципы и подходы к формированию программы.

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

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

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

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

Составляющими условиями реализации Программы являются:

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

В данной Программе представлены занятия, разработанные на основе следующих направлений:

физкультурно – оздоровительное - является частью всей воспитательно-образовательной работы в ДОУ. Применение данного направления в деятельности позволяет совершенствовать деятельность сердечно – сосудистой и дыхательной систем; координацию нервно – мышечного аппарата, формировать правильную осанку, развивать физические качества: ловкость, выносливость, силу, быстроту, гибкость, пластичность.

связь занятий физической культуры с игрой повышает интерес детей и к занятиям физической культуры, и к игре.

степ-аэробика - это огромный интерес детей к занятиям, не иссякающий на протяжении всего учебного года, у детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры, у ребенка развивается уверенность, ориентировка в пространстве, общая выносливость, совершенствуется точность движений, воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др. Повышается выносливость, а вслед за этим и сопротивляемость организма. Но самое главное достоинство— ее оздоровительный эффект. Степ-аэробика это ритмичные

движения вверх и вниз по специальной степ платформе. Степ-аэробика используется для профилактики заболеваний, которые вызваны гиподинамией, т.е. недостатком движений. Она развивает подвижность в суставах. Формирует свод стопы. Тренирует равновесие и позволяет сжигать большое количество калорий. Занятия усложняется и, несмотря на внешнюю простоту, упражнения могут быть весьма непростыми для выполнения. Степ-аэробика уникальна в своем роде: особых приспособлений не надо, достаточно шаговой скамейки. Степ-аэробикой можно заниматься в различных вариантах:

- в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;
- в показательных выступлениях на праздниках;
- степ – развлечение.

развивающая среда для развития физической культуры необходима для проявления у детей радости, удовольствия. Большое значение имеет удачный подбор материалов для занятий, удобное и рациональное размещение, доброжелательное отношение педагога к каждому ребенку; эмоционально – положительная атмосфера занятий.

1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики.

Возраст 4-7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7-10 см. Но все-таки эти показатели у детей пятого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников старшей и подготовительной к школе группы.

По средним данным рост ребенка пяти лет составляет около 106 – 107 см, а масса тела – 17 – 18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200 гр., а роста – 0,5 см. Каждый возрастной этап характерен, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные различия в этих показателях, а также различия их у мальчиков и девочек. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков. Антропометрические признаки (масса тела, рост, окружность грудной клетки, ширина таза, длина туловища и конечностей) в разной степени взаимосвязаны, и это влияет на физическую подготовленность детей. Позвоночный столб ребенка пяти-семи лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа.

К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются.

При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия. Поэтому на занятиях физической культурой он может выполнять упражнения с различной амплитудой. Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. Средняя частота пульса к шести-семи годам составляет 92 – 95 ударов в минуту. Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем – 1100—1200 см³, но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания и др.).

К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в

минуту – в среднем 25. У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности».

1.4. Планируемые результаты реализации программы.

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

- чувство уверенности в себе;
- улучшение уровня физической подготовленности воспитанников;
- сформированность:
 - навыков правильной осанки;
 - правильного речевого дыхания;
 - умений ритмически согласованно выполнять степ-шаги под музыку;
 - эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- развита двигательная способностей детей и физических качеств (быстрота, сила, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координация движений, функция равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка);
- увеличилось количество не болеющих детей;
- увеличился индекс здоровья детей.

1.5. Диагностика достижения планируемых результатов.

Определить степень освоения ребенком Программы и влияние образовательного процесса на его развитие поможет мониторинг, который проводится 2 раза в год (в сентябре и мае). В проведении мониторинга участвует инструктор по физической культуре и дети. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы выяснить

Ф.И. ребенка	Равновесие		Гибкость		Чувство ритма		Знание базовых шагов		Уровень усвоения программы	
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К

насколько Программа помогла в реализации поставленных задач и планируемых результатов. Программа проведения мониторинга преимущественно представляет собой наблюдение за активностью ребенка в различные периоды занятия, анализ продуктов детской деятельности и специальные педагогические пробы, организуемые педагогом.

Анализ сводной карты развития позволяет оценить эффективность Программы.

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 поясе.

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 также оценивается характер балансировки.

Пол	4-5 лет	5 - 6 лет
-----	---------	-----------

мальчики	9,1- 19,0	12,1 - 25,0
девочки	8,2 -18,2	10,7 - 23,7

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

II. Гибкость.

Наклон вперед из положения сидя на полу, ноги не сгибая в коленях. Результат фиксируется в сантиметрах.

Пол	4-5 лет	5 – 6 лет
Мальчики	2 – 6	3 – 7
Девочки	4 -8	5 – 9

III. Чувство ритма.

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

Высокий – соответствие движений ритму 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.

2. Содержательный раздел

2.1. Описание образовательной деятельности

«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.

«Строевые упражнения» служат 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.

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

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

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

«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.

Подбор музыкального сопровождения:

- наличие четкого ударного ритма;
- чередование медленного и быстрого темпа.

Музыкальное сопровождение на занятиях аэробикой способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой.

Нагрузка регулируется характером упражнений, изменением исходных положений, темпа, длительности и интенсивности выполнения. Для сбалансированной работы всех функциональных систем организма гимнастические упражнения сочетаются с дыхательными.

Применение разнообразных форм, средств, методов физического воспитания имеют единую целевую направленность – это развитие координационных способностей дошкольников.

Зрительное восприятие создает образ движения в его динамике, выразительности, пространственных отношениях. Упражнения на степе создают как бы зрительную направленность в развитии пространственных ориентировок, способствуют лучшей координации движений отдельных частей тела.

Слух позволяет выполнять движения в определенном ритме и темпе. Мышечные ощущения сигнализируют о положении тела, напряжении мышц, происходит сложный процесс согласования в работе отдельных мышечных групп, корректировки выполненного движения в соответствии с заданными образами.

Упражнения, комплексы степ - аэробики направлены на развитие координации движений и формирование пространственных и временных ориентировок, силовых дифференцировок.

Цель вводной части - подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе. Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. Критерием эффективности вводной части является появление первых капель пота. Соответственно, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды и составлять от 3 - 5 минут.

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

После разминки следует аэробная часть, которая состоит из базовых и простейших основных «шагов» степ - аэробики. Во время аэробной части происходит разучивание «шагов», связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений - прогон. «Шаги» выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику. При этом они могут соединяться в простейшие связки или следовать один за другим по принципу линейной прогрессии.

Если аэробная часть разминки достаточно интенсивна, то в организме происходят следующие процессы:

- повышается частота сердечных сокращений;
- повышается частота дыхания;
- 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 воспитанников.

Все это способствует увеличению возможности кардио-респираторной системы переносить кислород к мышцам, переходу в процессе разминки к аэробному механизму энергообеспечения организма. Продолжительность основной части - 18-20 минут.

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.

На занятиях степ-доска используется на каждом этапе:

1. во вводной части дети огибают степ – доски (ходят и бегают «змейкой»);
2. в общеразвивающих упражнениях, которые выполняются в виде степ – аэробики и в разных исходных положениях на степе (стоя, сидя, лежа), что развивает чувство равновесия, координацию и способствует развитию ориентировки в пространстве;
3. в основной части: это разнообразные упражнения на развитие силы, ловкости, выносливости, в том числе с различными атрибутами;
4. в подвижных играх и эстафетах.

Организуя степ – тренировку, нельзя забывать о технике безопасности и физической нагрузке для детей определенного возраста, ее распределении с учетом состояния их здоровья, уровня физической подготовленности. Так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными. Техника степ – аэробики предполагает постоянное поддерживание правильной осанки. Поэтому очень важно напоминать детям о необходимости сохранения правильного положения тела. Во время всех движений.

Большое значение имеет подбор музыки к упражнениям. Она служит одновременно мотивирующим фактором, направляет ход тренировки и диктует скорость движений.

2.2. Основные правила техники выполнения степ-тренировки

- выполнять шаги в центр степ-доски;
- ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме а спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
- опускаясь со степ-доски, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину ступни от степ-доски;
- не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног, и не подниматься и не опускаться со степ-доски, стоя к ней спиной;
- делать шаг с легкостью, не ударять по степ-доске ногами.

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

- держат плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;
- избегать перенапряжения в коленных суставах;
- избегать излишнего прогиба спины;
- не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом;
- при подъеме или опускании со степ- доски всегда использовать безопасный метод подъема;
- стоя лицом к степ-доски, подниматься, работая ногами, но не спиной;
- держать степ-платформу близко к телу при ее переносе.

2.3. Основные этапы обучение степ – аэробики:

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

2.4. Основные элементы упражнений в степ – аэробики.

Базовый шаг.

Шагом правой ноги на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы, и.п. Выполняется на 4 счета то же с левой ноги.

Шаги – ноги вместе, ноги врозь.

Из и.п. стойка ноги врозь по сторонам платформы (вдоль), шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги, поочередно шагом правой, левой сойти с платформы. Движение выполняется на 4 счета.

Шаг через платформу.

Из и.п. – стойка ноги вместе боком к платформе. Шагом левой в сторону встать на платформу, приставить правую, шагом левой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой.

Шаги – ноги вместе, ноги врозь.(и.п. стойка ноги врозь; стоя на платформе ноги вместе) И.п. может быть лицом к ступу, боком, с левой или правой стороны, а также позади.

Все вышеперечисленные позиции обычно варьируются для того, чтобы упражнения задействовали как можно больше групп мышц и при этом не были бы монотонными.

Сначала разучивают шаги на степ, потом добавляют движения руками. Все упражнения должны выполняться в одну и другую сторону (для гармоничного развития обеих частей тела). Нагрузку нужно повышать постепенно, увеличивая темп музыкального сопровождения, усложняя комплексы, сокращая паузы для отдыха. Выполнение упражнений возможны в различных построениях: в шахматном порядке, по кругу, по периметру зала и др.

3. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- музыкальный центр с фонотекой для музыкального сопровождения
- степ-платформы по количеству занимающихся
- мячи, гантели, ленточки, султанчики, флажки по количеству детей и т.д.

3.2. Методическое обеспечение:

Литература:

- 1.Арсеневская О.А. «Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду»//Волгоград2011г.
2. Вераксы Н. Е., Васильева М.А., Комарова Т.С. Программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы»// Мозайка-Синтез, М., 2010г
- 3.Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005 №6
- 4.Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008 №5
- 5.Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005 №1
- 6.Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. «Здоровячок» (система оздоровления дошкольников) // Воронеж 2007г.
- 7.Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988, 205с.
- 8.Полтавцева Н.В, Стожарова М.Ю. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» Методическое пособие// Москва 2012г.
- 9.Прищепа С.С. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Москва 2009г.

- 10.«Степ-данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
- 11.Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СПб . Детство-пресс., 2000.
- 12.Шебеко В.Н «Физическое воспитание дошкольников»// Москва 1999г.
- 13.Рабочая программа разработана с учетом методических рекомендаций по физическому воспитанию дошкольников.
- 14.Федеральные государственные требования к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования (Приказ от 23 ноября 2009 г. N 655).
- 15.Программа развития и воспитания детей в детском саду «От рождения до школы» Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А. и др., изд. «Мозайка-Синтез»,М., 2010
- Аудиозаписи**
- Видеозаписи**

3.3. Структура занятия.

Структура занятия для детей среднего возраста

Части занятия	Длительность	Количество упражнений	Преимущественная направленность упражнений
1.Вводная: Строевые упражнения Игровитмика	3 мин	8	.На осанку, Типы ходьбы, Движения рук, хлопки в такт.
2.Основная: Танцевальные шаги; Акробатические упражнения; Гимнастический этюд	8 мин. 4 мин. 3 мин	9 6 10	для мышц шеи, плечевого пояса, туловища, для ног, для развития мышц силы, для развития гибкости, для развития ритма, такта.
3.Заключительная: Самомассаж; Дыхательные упражнения	1 мин. 1 мин.	2 2	Массаж рук; На дыхание; Расслабление.

Структура занятия для детей старшего возраста

Части занятия	Длительность	Количество упражнений	Преимущественная направленность упражнений
1.Вводная: Строевые упражнения Игроритмика	3 мин	8	.На осанку, Типы ходьбы, Движения рук, хлопки в такт.
2.Основная: Танцевальные шаги; Акробатические упражнения; Гимнастический этюд	10 мин. 5 мин. 3 мин	9 6 10	для мышц шеи, плечевого пояса, туловища, для ног, для развития мышц силы, для развития гибкости, для развития ритма, такта.
3.Заключительная: Самомассаж; Дыхательные упражнения	2 мин. 2 мин.	2 2	Массаж рук; На дыхание; Расслабление.

3.4. Учебно - календарное планирование.

Содержание	Количество занятий
Игроритмика	5
Строевые упражнения	4
Танцевальные шаги	6
Акробатические аэробные упражнения	6
Дыхательная гимнастика	6
Игровой самомассаж	5
Итого	32

3.5. Календарно-тематическое планирование.

Календарно – тематическое планирование для детей среднего возраста

Месяц	Тема	Программное содержание	Подвижные игры и комплекс упражнений	Оборудование
октябрь	Занятие 1 Степ - аэробика (ознакомительное)	Познакомить детей с термином "Степ - аэробика". Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой. Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме. Вызвать желание заниматься степ – аэробикой посредством просмотра презентаций, показа комплекса степ - аэробики воспитателем по физической культуре. Знакомство со степ – платформой.	Аэробн.упр-я: Игровое упражнение Подвижные игры: «Перелет птиц», «Не оставайся» Упражнение «Раскачивающее дерево»	Степ-платформа, проектор, ноутбук
	Занятие 2 «Раз ступенька, два ступенька»	Основные правила подъема на степ – платформу. Знакомство с основными подходами в степ –аэробике. Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела. Формировать первоначальные представления и умения в играх и упражнениях. Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн.упр-я: «Петушок», «Угол» Подвижные и «Скворечники» , «Ноги от земли» Упражнения «Листочки»	Степ - платформа
	Занятие 3 Базовый шаг «Степ – тач»	Разучивание основных подходов в степ - аэробике, учить сочетать движения с музыкой. Познакомить детей с базовым шагом «степ – тач». Показать правильное его выполнение. Разучивание базового шага под счет. Упражнения на расслабление и дыхание	Аэробн.упр-я: «Петушок», «Угол» «Ковер-самолет» Подвижная игра: «Море волнуется»	Степ-платформа
	Занятие 4	Познакомить детей с базовым	Аэробн.упр-я:	Степ -

	Базовый шаг «Бейсик - степ»	шагом – « бейсик - степ». Показать правильное его выполнение. Разучивание базового шага под счет. Упражнения на расслабление и дыхание	«Петушок», «Угол» «Ковер-самолет» Подвижная игра: «Море волнуется»	платформа
ноябрь	Занятие 5 Базовые шаги «Ви - степ»	Разучивание базового шага «ви – степ». Закрепление изученных базовых шагов «сеп - тач», «бейсик – степ», составление небольших связок из движений. Добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн.упр-я: «Выпад», «Ласточка» Упражнение на расслабление: «Листочки»	Степ - платформа
	Занятие 6 Базовые шаги «Сеп- ап»	Разучивание базового шага «сеп – ап», Составление мини-комплекса из 3 - 4х изученных шагов. Игровые упражнения . Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн.упр-я: «Мостик», Самомассаж, Упражнение «Раскачивающе едерево»	Степ- платформа
	Занятие 7 Базовые шаги «Сеп- захлест»	Разучивание базового шага «сеп – захлест». Составление мини-комплекса из 3 - 4х изученных шагов. Игровые упражнения . Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн.упр-я: «Мостик», Самомассаж, Упражнение «Раскачивающе едерево»	Степ- платформа
	Занятие 8 Базовые шаги «Топ- ап»	Разучивание «топ - ап» - верхнеекасание, повторение шага «Сеп – захлест» совершенствование, отработка выученныхкомбинаций. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности.Выполнять разнообразныеупражнения с оборудованием.	Аэробн.упр-я: «Самолет» П/и:«Ловишки », «Цирковые лошадки» Самомассаж Упражнение «Раскачивающе едерево»	Степ - платформа
декабрь	Занятие 9 Базовые шаги Шаг «Колено»	Разучивание базового шага «шаг - колено» – шаг с подъемом колена. Учить начинать упражнения с различным подходом к платформе. Повторение изученных основных	Аэробн.упр-я: «Мостик», «Верблюды» Игра м/п: «День иночь» Самомассаж	Степ - платформа

		шагов.	Упражнение на расслабление; «Полесенке».	
	Занятие 10 Базовые шаги Шаг «Крест»	Разучивание шага «Крест» комбинируя его с танцевальными движениями рук. Учить начинать упражнения с различным подходом к платформе. «Крест» - шаг со степа вперед, назад, вправо, влево. Повторение изученных основных шагов.	Аэробн.упр-я: «Мостик», «Верблюд» Игра м/п: «День и ночь» Самомассаж Упражнение на расслабление; «Полесенке».	Степ - платформа
	Занятие 11 Базовые шаги	Отработка выученных комбинаций. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений.	Аэробн.упр-я: «Стрела», «Выпад» Самомассаж П/и: «Охотники» Самомассаж Упражнение на расслабление: «Птички»	Степ - платформа
	Занятие 12 Базовые шаги Шаг «Ниап»	Разучивание шага «Ниап», повторение изученных основных шагов. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэроб.упр-я: Повторение пройденного. П/и: «Мы веселые ребята», «Перемени предмет» Самомассаж Упражнение «Листочки»	Степ – платформа Музыкальная колонка
январь	Занятие 13 Базовые шаги «Шаг-кик»	Разучивание «шаг-кик» повторение изученных основных шагов. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэроб.упр-я: Повторение пройденного. П/и: «Мы веселые ребята», «Перемени предмет» Самомассаж Упражнение «Листочки»	Степ – платформа Музыкальная колонка
	Занятие 14 Базовые	Разучивание шага «Мамбо», комбинируя его с танцевальными движениями	Аэроб .упр-я:	Степ - платформа

	шаги Шаг «Мамбо»	рук. Повторение изученных основных шагов. Отработка выученных комбинаций. Упражнения на расслабление и дыхание.	Подвижная «Перелет птиц». Игровое упражнение «Мишка лентой». - Самомассаж Упражнение на расслабление	
	Занятие 15 Комплекс №1	Разучивание комплекса № 1 под счет. Повторение изученных шагов. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн.упр-я «Пере мени предмет» Самомассаж Игровое упражнение «Мишка лентой». – Упражнение на расслабление: «Снежинка	Степ - платформа
	Занятие 16 Комплекс № 1	Закрепление изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. Совершенствовать комплекс № 1 под счет. Упражнения на расслабление и дыхание.	Акробат.упр-я: «Мостик», «Верблюд» Самомассаж Игра м/п: «День и ночь» Упражнение «Пляж»,	Степ – платформа
февраль	Занятие 17 Комплекс № 1 Под музыку	Закрепление изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. Совершенствовать комплекс № 1 под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание.	Акробат.упр-я: «Мостик», «Верблюд» Самомассаж Игра м/п: «День и ночь» Упражнение «Пляж»,	Степ – платформа. Музыкальная колонка
	Занятие 18 Совершенствование комплекса № 1	Учить детей правильному выполнению степ шагов на степях (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка). Работа над выразительностью выполнения движений комплекса № 1 под музыку. Побуждать к проявлению творчества в двигательной	Аэробн.упр-я «Березка», «Шпагат» Самомассаж П/и: Бездомный заяц», «Птички на дереве».	Степ – платформа. Музыкальная колонка

		деятельности. Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием. Выполнять упр-я с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Упражнения на расслабление и дыхание.	Подвижная игра «Дед Мазай» Упражнение «Пляж»,	
	Занятие 19 Комплекс № 2	Разучивание комплекса № 2 под счет на степ – платформах. Развивать гибкость, выносливость, равновесие. Упражнения на расслабление и дыхание	Аэробн.упр-я Корзинка», «Мостик» п/и :«Кто быстрее до флажка», «Займиместо», Самомассаж Упражнение на расслабление: «Пляж»,	Степ - платформа
	Занятие 20 Комплекс № 2	Закрепление изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. Совершенствовать комплекс № 2 под счет. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн.упр-я Корзинка», «Мостик» п/и :«Кто быстрее до флажка», «Займиместо», Самомассаж Упражнение на расслабление: «Пляж»,	Степ – платформа
март	Занятие 21 Комплекс № 2 Под музыку	Закрепление изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. Совершенствовать комплекс № 2 под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание.	Акробат.упр-я: «Мостик», «Верблюд» Самомассаж Игра м/п: «День и ночь» Упражнение «Пляж»,	Степ – платформа. Музыкальная колонка
	Занятие 22 Совершенство вание комплекса № 2	Учить детей правильному выполнению степ шагов на степенях (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка). Работа над выразительностью выполнения движений комплекса № 2 под	Аэробн.упр-я Корзинка», «Мостик» п/и :«Кто быстрее до флажка»,	Степ – платформа. Музыкальная колонка

		музыку. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности. Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием. Выполнять упр-я с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Упражнения на расслабление и дыхание.	«Займи место», Самомассаж Упражнение на расслабление: «Пляж»,	
	Занятие 23 Комплекс № 3	Разучивание комплекса № 3 под счет на степ – платформах. Работа над трудными местами, соединить движение рук и ног. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн.упр-я «Мостик», «Верблюд» Самомассаж Игра м/п: «День и ночь» Подвижная игра «Паук» Упражнение «Пляж»,	Степ – платформа. Музыкальная колонка.
	Занятие 24 Комплекс № 3	Закрепление изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. Совершенствовать комплекс № 3 под счет. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн.упр-я «Мостик», «Верблюд» Самомассаж Игра м/п: «День и ночь» Подвижная игра «Паук» Упражнение «Пляж»,	Степ – платформа. Музыкальная колонка.
апрель	Занятие 25 Комплекс № 3 Под музыку	Закрепление изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. Совершенствовать комплекс № 3 под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание.	Акробат.упр-я: «Мостик», «Верблюд» Самомассаж Игра м/п: «День и ночь» Упражнение «Пляж»,	Степ – платформа. Музыкальная колонка
	Занятие 26 Совершенствование комплекса № 3	Учить детей правильному выполнению степ шагов на ступеньках (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка). Работа над выразительностью выполнения движений комплекса № 3 под музыку.	Аэробн.упр-я Корзинка», «Мостик» п/и :«Кто быстрее до флажка», «Займи место»,	Степ – платформа. Музыкальная колонка

		Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности. Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием. Выполнять упр-я с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Упражнения на расслабление и дыхание.	Самомассаж Упражнение на расслабление: «Пляж»,	
	Занятие 27 «Веселое кружение» «Раз прыжок, два прыжок»	Разучивание – кружение на степе с закрытыми глазами, ритмические приседания и выпрямления на степе. Прыжковые упражнения - разучивание различных комбинаций. Упражнения на расслабление и дыхание.	Акробат. упр-я: «Верблюд» Самомассаж Игра м/п: «День и ночь» Упражнение «Пляж»,	Степ – платформа. Музыкальная колонка
	Занятие 28 Комплекс №10	Разучивание комплекса № 10 под счет на степ – платформах. Работа над трудными местами, соединить движение рук и ног. Упражнения на расслабление и дыхание.	Акробат. упр-я: Повторение пройденного. П/и: «Мы веселые ребята» Самомассаж Упражнение «Птички»	Степ – платформа. Музыкальная колонка.
май	Занятие 29 Комплекс №10 под музыку	Закрепление изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. Совершенствовать комплекс № 10 под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание	Акробат. упр-я: «Самолет» Подвижная игра «Перелет птиц». Упражнение на расслабление: «Птички»	Степ – платформа. Музыкальная колонка.
	Занятие 30 Совершенствование комплекса № 10	Учить детей правильному выполнению степ шагов на стечах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка). Работа над выразительностью выполнения движений комплекса № 10 под музыку. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности.	Аэробн. упр-я Корзинка», «Мостик» п/и :«Кто быстрее до флажка», «Займи место», Самомассаж Упражнение на расслабление:	Степ – платформа. Музыкальная колонка

		Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием. Выполнять упр-я с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Упражнения на расслабление и дыхание.	«Пляж»,	
	Занятие 31 «Веселый тренинг»	«Веселый тренинг» на степ платформе – знакомство с акробатическими упражнениями. Повторение изученных комплексов степ - аэробики. Упражнения на расслабление и дыхание.	Акробат. упр-я: «Мостик», «Верблюд» Самомассаж Игровое упражнение	Степ – платформа. Музыкальная колонка
	Занятие 32 «Раз, два, три, ну -ка, повтори»	Повторение изученных комплексов степ –аэробики. Работа над выразительностью выполнения движений комплекса, над синхронным выполнением движений рук, ног. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание	Аэробн.упр-я: «Мостик», «Верблюд» Игра м/п: «День и ночь» Подвижная игра «Скворец» Самомассаж Упражнение «Распускающийся бутон»	Степ – платформа. Музыкальная колонка

Календарно – тематическое планирование для детей старшего возраста

Месяц	Тема	Программное содержание	Подвижные игры комплекс упражнений	Оборудование
октябрь	Занятие 1 Степ - аэробика	Напомнить детям термин "Степ - аэробика". Вызвать в памяти сведения о пользе занятий степ - аэробикой. Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме.	Аэробн. упр-я: Игровое упражнение Подвижные и «Перелет птиц», «Не оставайся Упражнение «Раскачивающее дерево»	Степ-платформа
	Занятие 2	Основные правила подъема на степ – платформу.	Аэробн.упр-я: «Петушок»,	Степ - платформа

	«Раз ступенька, два ступенька»	Напомнить основные подходы в степ –аэробике. Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела. Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме. Упражнения на расслабление и дыхание.	«Угол» Подвижные и «Скворечники» , «Ноги от земли» Упражнения «Листочки»	
	Занятие 3 Базовый шаг «Степ – тач»	Повторение основных подходов в степ - аэробике, повторить сочетания движений с музыкой. Вспомнить базовый шаг «степ – тач». Показать правильное его выполнение. Упражнения на расслабление и дыхание	Аэробн.упр-я: «Петушок», «Угол» «Ковер-самолет» Подвижная игра: «Море волнуется»	Степ-платформа
	Занятие 4 Базовый шаг «Бейсик - степ»	Повторить с детьми базовый шаг – « бейсик - степ». Показать правильное его выполнение. Упражнения на расслабление и дыхание	Аэробн.упр-я: «Петушок», «Угол» «Ковер-самолет» Подвижная игра: «Море волнуется»	Степ - платформа
ноябрь	Занятие 5 Базовые шаги «Ви - степ»	Повторение базового шага «ви – степ». Составление небольших связок из движений. Добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн.упр-я: «Выпад», «Ласточка» Упражнение на расслабление: «Листочки»	Степ - платформа
	Занятие 6 Базовые шаги «Степ- ап»	Повторение базового шага «степ – ап», Составление мини-комплекса из 3 - 4х шагов. Игровые упражнения . Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн.упр-я: «Мостик», Самомассаж, Упражнение «Раскачивающее едерево»	Степ-платформа
	Занятие 7 Базовые шаги «Степ-	Повторение базового шага «степ – захлест». Составление мини-комплекса из 3 - 4х изученных шагов. Игровые упражнения .	Аэробн.упр-я: «Мостик», Самомассаж, Упражнение «Раскачивающе	Степ-платформа

	захлест»	Упражнения на расслабление и дыхание.	едерево»	
	Занятие 8 Базовые шаги «Топ-ап»	Повторение шага «топ - ап» - верхнее касание, повторение шага «Степ – захлест» совершенствование, отработка выученных комбинаций. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности. Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием.	Аэробн.упр-я: «Самолет» П/и: «Ловишки», «Цирковые лошади» Самомассаж Упражнение «Раскачивающее едерево»	Степ - платформа
декабрь	Занятие 9 Базовые шаги Шаг «Колено»	Повторение базового шага «шаг - колено» – шаг с подъемом колена. Начинать упражнения с различным подходом к платформе. Повторение изученных основных шагов.	Аэробн.упр-я: «Мостик», «Верблюд» Игра м/п: «День и ночь» Самомассаж Упражнение на расслабление; «Полесенке».	Степ - платформа
	Занятие 10 Базовые шаги Шаг «Крест»	Повторение шага «Крест» комбинируя его с танцевальными движениями рук. Учить начинать упражнения с различным подходом к платформе. «Крест» - шаг со степа вперед, назад, вправо, влево. Повторение изученных основных шагов.	Аэробн.упр-я: «Мостик», «Верблюд» Игра м/п: «День и ночь» Самомассаж Упражнение на расслабление; «Полесенке».	Степ - платформа
	Занятие 11 Базовые шаги	Отработка комбинаций. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений.	Аэроб упр-я: «Стрела», «Выпад» Самомассаж П/и: «Охотники» Самомассаж Упражнение на расслабление: «Птички»	Степ - платформа
	Занятие 12 Базовые шаги Шаг «Ниап»	Повторение шага «Ниап», повторение изученных основных шагов. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями.	Аэроб.упр-я: Повторение пройденного. П/и: «Мы веселые ребята»,	Степ – платформа Музыкальная колонка

		Упражнения на расслабление и дыхание.	«Перемени предмет» Самомассаж Упражнение «Листочки»	
январь	Занятие 13 Базовые шаги «Шаг-кик»	Повторение «шаг-кик» повторение изученных основных шагов. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэроб.упр-я: Повторение пройденного. П/и: «Мы веселые ребята», «Перемени предмет» Самомассаж Упражнение «Листочки»	Степ – платформа Музыкальная колонка
	Занятие 14 Базовые шаги Шаг «Мамбо»	Повторение шага «Мамбо», комбинируя его с танцевальными движениями рук. Повторение изученных основных шагов. Отработка выученных комбинаций. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн.упр-я: Подвижная «Перелет птиц». Игровое упражнение «Мишка лентяй». - Самомассаж Упражнение на расслабление	Степ - платформа
	Занятие 15 Комплекс №4	Разучивание комплекса № 4 под счет. Повторение изученных шагов. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн.упр-я: «Корзинка», «Мостик» Самомассаж Подвижная игра «Паук» Упражнение «Пляж»,	Степ - платформа
	Занятие 16 Комплекс № 4	Закрепление изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. Совершенствовать комплекс № 4 под счет. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн.упр-я: «Корзинка», «Мостик» Самомассаж Подвижная игра «Паук» Упражнение «Пляж»,	Степ – платформа
февраль	Занятие 17 Комплекс № 4 Под музыку	Закрепление изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. Совершенствовать комплекс №	Акробат. упр-я: «Мостик», «Верблюды» Самомассаж Игра м/п:	Степ – платформа. Музыкальная колонка

		4 под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание.	«День и ночь» Упражнение «Пляж»,	
	Занятие 18 Совершенствование комплекса № 4	Учить детей правильному выполнению степ шагов на степах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка). Работа над выразительностью выполнения движений комплекса № 4 под музыку. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности. Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием. Выполнять упр-я с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн. упр-я «Березка», «Шпагат» Самомассаж П/и: Бездомный заяц», «Птички на дереве». Подвижная игра «Дед Мазай» Упражнение «Пляж»,	Степ – платформа. Музыкальная колонка
	Занятие 19 Комплекс № 5	Разучивание комплекса № 5 под счет на степ – платформах. Развивать гибкость, выносливость, равновесие. Упражнения на расслабление и дыхание	Акробат. упр. «Стрела», «Выпад» П.и. «Охотники и обезьяны» Самомассаж Упражнение на расслабление: «Птички»	Степ - платформа
	Занятие 20 Комплекс № 5	Закрепление изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. Совершенствовать комплекс № 5 под счет. Упражнения на расслабление и дыхание.	Акробат. упр. «Стрела», «Выпад» П.и. «Охотники и обезьяны» Самомассаж Упражнение на расслабление: «Птички»	Степ – платформа
март	Занятие 21 Комплекс № 5 Под музыку	Закрепление изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. Совершенствовать комплекс № 5 под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание.	П/и: «Пчелка» Игра м/п: «караси и щука» Игровое упражнение: «Пингвины» Упражнение «Птички»	Степ – платформа. Музыкальная колонка
	Занятие 22	Учить детей правильному выполнению степ шагов на	П/и: «Пчелка» Игра м/п:	Степ – платформа.

	Совершенство вание комплекса № 5	степах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка). Работа над выразительностью выполнения движений комплекса № 5 под музыку. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности. Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием. Выполнять упр-я с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Упражнения на расслабление и дыхание.	«караси и щука» Игровое упражнение: «Пингвины» Упражнение на расслабление: «Птички»	Музыкальная колонка
	Занятие 23 Комплекс № 6	Разучивание комплекса № 6 под счет на степ – платформах. Работа над трудными местами, соединить движение рук и ног. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн.упр-я «Мостик», «Верблюд» Самомассаж Игра м/п: «День и ночь» Подвижная игра «Паук» Упражнение «Пляж»,	Степ – платформа. Музыкальная колонка.
	Занятие 24 Комплекс № 6	Закрепление изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. Совершенствовать комплекс №6 под счет. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн.упр-я «Мостик», «Верблюд» Самомассаж Игра м/п: «День и ночь» Подвижная игра «Паук» Упражнение «Пляж»,	Степ – платформа. Музыкальная колонка.
апрель	Занятие 25 Комплекс № 6 Под музыку	Закрепление изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. Совершенствовать комплекс № 6 под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн.упр-я «Березка», «Шпагат» Игровое упражнение: «Мишка – лентяй». Упражнение на расслабление: «Птички»	Степ – платформа. Музыкальная колонка
	Занятие 26	Учить детей правильному выполнению степ шагов на	Аэробн.упр-я «Березка»,	Степ – платформа.

	Совершенство вание комплекса № 6	степах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка). Работа над выразительностью выполнения движений комплекса № 6 под музыку. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности. Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием. Выполнять упр-я с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Упражнения на расслабление и дыхание.	«Шпагат» Игровое упражнение: «Мишка – лентяй». Упражнение на расслабление: «Птички»	Музыкальная колонка
	Занятие 27 «Веселое кружение» «Раз прыжок, два прыжок»	Разучивание – кружение на стеpe с закрытыми глазами, ритмические приседания и выпрямления на степе. Прыжковые упражнения - разучивание различных комбинаций. Упражнения на расслабление и дыхание.	Акробат. упр-я: «Верблюд» Самомассаж Игра м/п: «День и ночь» Упражнение «Пляж»,	Степ – платформа. Музыкальная колонка
	Занятие 28 Комплекс №10	Разучивание комплекса № 10 под счет на степ – платформах. Работа над трудными местами, соединить движение рук и ног. Упражнения на расслабление и дыхание.	Акробат. упр-я: Повторение пройденного. П/и: «Мы веселые ребята» Самомассаж Упражнение «Птички»	Степ – платформа. Музыкальная колонка.
май	Занятие 29 Комплекс №10 под музыку	Закрепление изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. Совершенствовать комплекс № 10 под счет. Упражнения на расслабление и дыхание	Акробат. упр-я: «Самолет» Подвижная игра «Перелет птиц». Упражнение на расслабление: «Птички»	Степ – платформа. Музыкальная колонка.
	Занятие 30 Совершенство вание комплекса № 10	Учить детей правильному выполнению степ шагов на степах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка). Работа над выразительностью выполнения движений комплекса № 10 под	Аэробн. упр-я Корзинка», «Мостик» п/и :«Кто быстрее до флажка»,	Степ – платформа. Музыкальная колонка

		музыку. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности. Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием. Выполнять упр-я с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Упражнения на расслабление и дыхание.	«Займи место», Самомассаж Упражнение на расслабление: «Пляж»,	
	Занятие 31 «Веселый тренинг»	«Веселый тренинг» на степ платформе – знакомство с акробатическими упражнениями. Повторение изученных комплексов степ - аэробики. Упражнения на расслабление и дыхание.	Акробат упр-я: «Мостик», «Верблюд» Самомассаж Игровое упражнение	Степ – платформа. Музыкальная колонка
	Занятие 32 «Раз, два, три, ну -ка, повтори»	Повторение изученных комплексов степ –аэробики. Работа над выразительностью выполнения движений комплекса, над синхронным выполнением движений рук, ног. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание	Аэробн.упр-я: «Мостик», «Верблюд» Игра м/п: «День и ночь» Подвижная игра «Скворец» Самомассаж Упражнение «Распускающийся бутон»	Степ – платформа. Музыкальная колонка

3.6. Комплексы упражнений

Комплекс № 1

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены ступы. Подбодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади ступов.

Подготовительная часть.

- 1.Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).
- 2.Ходьба на ступе.
- 3.Сделать приставной шаг назад со ступа на пол и обратно на ступ, с правой ноги, бодро работая руками.
- 4.Приставной шаг назад со ступа, вперёд со ступа.
- 5.Ходьба на ступе; 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 вверх, 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.

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 степа 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 степа.
 - 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 – «иглолка», 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.

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, плечине 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 железой 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.

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. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.
2. Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

Основная часть.

1. Ходьба на степе. Руки рисуют поочерёдно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа. Кисти рук поочерёдно 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. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.

5. Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3,4,5,6 – повторить 3 раза).

6. 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 находьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло»).* Степов должно быть на 2 – 3 меньше, чем участников игры.

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

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. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять оберуки 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 споворотом 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. 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. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (можно помогать себе руками).
4. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками.
5. Шаг со степа вправо, влево. (№5,6,7,8 повторить 2 раза).
6. 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.
7. Дети говорят:
Спорт, ребята, очень нужен.
Мы со спортом крепко дружим,
Спорт – помощник!
Спорт – здоровье!
Спорт – игра!
Физкульт-ура!

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.

Основная часть.

1. И.п.: Стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на местераскачивать 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 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 подногой 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.

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. (Водну 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!»

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

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.
7. Подвижная игра «Иголлка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголлка», 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.

Комплекс №9.

Степ — платформы расположены в три ряда.

Вводная часть (игроритмика, строевые упражнения). 1-й музыкальный отрезок.

Логоритмическое упражнение.

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.
7. Приставной шаг вперёд — назад; вправо — влево.
8. Ногу назад; за степ, руки вверх, вернуться в и.п.
9. Выпад ногой вперёд, руки в стороны.

Основная часть (танцевальные шаги, дыхательная гимнастика). 2-й музыкальный

отрезок.

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 степ — платформы. Назад от степ — платформы.

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

5. Полукруг. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степ — платформы; вернуться в и.п.

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

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

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

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

10. Выпады ногой вправо; влево; назад, стоя на степ — платформе.

«Покачивания». Беговые упражнения.

Полуприседания с круговыми движениями руками. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

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

12. Ходьба вокруг степ — платформы на полусогнутых ногах, руки на поясе.

13. Ногу вперёд, за степ, руки резко в стороны; вернуться в и.п. Ходьба обычная на месте.

14. Шаг вперёд; шаг назад; ноги ставить широко.

15. Перестроение со ступеньками в круг. Ходьба на ступеньках на месте.

16. Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.

17. И.п. то же; четыре шага вперёд — назад.

Заключительная часть (самоmassage, дыхательная гимнастика, релаксация, подвижная игра).

Самоmassage.

Упражнение на восстановление дыхания

Комплекс №10 (с мячами малого диаметра).

Вводная часть (игроритмика, строевые упражнения).

Упражнения у стены 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 — платформами 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-платформам.

Логоритмическое упражнение.

Основная часть (танцевальные шаги, дыхательная гимнастика).

1. И.п. стоя на степе, мяч в правой руке. Шаг со степа вперёд, мяч переложить над Головой в левую руку. Вернуться в и.п.

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

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

4. 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.

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

6. И.п.. о.с. То же назад от степа.

7. И.п.. о.с. на степе, руки в стороны, мяч в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.

8. И.п.: о.с. на степе, 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.

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

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

11. 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.

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

13. Бег на месте, на степ доске.

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

Бег вокруг степ-платформы в правую и левую сторону.

Повторить упр. №14

15. И.п.. о.с. на степе. Бросание мяча вверх и ловля его после хлопка. То же, сидя на степ — платформе, ноги в стороны.

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

17. И.п.. о.с. на степ-платформе, мяч в правой руке. Прыжком за степ в разные стороны; мяч переложить в другую руку; прыжком вернуться в и.п.

Ходьба на степе, «растирая» мяч в ладонях.

18. Ходьба на месте, на степ-платформе.

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

20. Перестроение в три звена к степ-платформам. Взять степы.

21. Перестроение в круг. Положить степ-доски по кругу.

22. Ходьба на месте на степ-платформе.

23. Шаг назад — вперёд.

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

Заключительная часть (самомассаж, дыхательная гимнастика, релаксация, подвижная игра).

Музыка для релаксации.

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

