

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ СЕЛИВАНОВСКОГО РАЙОНА  
ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №3 «ТЕРЕМОК» п. КРАСНАЯ ГОРБАТКА

ПРИНЯТО:

Решением педагогического совета  
От 30.05.2025 г.  
Протокол № 5

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом заведующего  
От 30.06.2025 г. № 158

Заведующий



О.П. Яровая

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Степ - аэробика»**

*Направленность: физкультурно - спортивная*

*Возраст обучающихся: 4-7 лет*

*Срок реализации: 1 год (34 часа)*

*Уровень программы: ознакомительный*

Разработчик программы:  
Зинякова Светлана Станиславовна  
инструктор по физкультуре  
высшая квалификационная категория

п. Красная Горбатка  
2025г.

## **Раздел 1.** **Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Степ - аэробика» (далее – программа) разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами, в которых сформулированы положения по реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ:

- ФЗ № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»,
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 06-1172)
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года»
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (ФГОСООО)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844
- Письмо Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Устав ДОУ, утвержденный приказом Управления образования администрации Селивановского района от 18.11.2016 № 633.

### **Направленность**

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья.

Программа показывает, как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей старшего дошкольного возраста инструктор создает индивидуальную педагогическую

модель образования в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

## **Актуальность программы**

Актуальность программы заключается в том, что именно система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи.

Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия для привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

Анкетирование родителей выявило потребность родителей в укрепление здоровья детей через дополнительные занятия по степ-аэробике (72%). Так как у детей, занимающихся оздоровительной аэробикой, повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым).

## **Своевременность, необходимость, соответствие потребностям времени**

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, методические разработки по фитнесу в общем и степ – аэробике, в частности отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы.

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

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

## **Отличительные особенности программы**

Программа является модифицированной, так как она разработана на основе типовых программ физкультурно-спортивной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, изменённая с учётом особенностей образовательного учреждения, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов обучения и воспитания, что способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

## **Адресат программы**

Программа разработана для мальчиков и девочек 4-7 лет, без отклонений в физическом развитии не имеющих навыков спортивной тренировки, с учетом потребностей и интересов занимающихся.

## **Объем и срок освоения программы**

Программа рассчитана на 1 год для детей дошкольного возраста, не имеющих медицинские и иные противопоказания к двигательной активности. Программа рассчитана по 34 часа в год. Занятия проводятся в спортивном зале два раза в неделю по 30 минут.

## **Формы обучения**

Форма обучения очная. Основной формой организации деятельности является групповое занятие (12- 20 детей).

## **Особенности организации образовательного процесса**

Дети принимаются в объединение на обучение на добровольной основе, без предъявления к ним особых требований к уровню образования и способностям.

Реализация программы по степ-аэробике проходит в сформированных в группы воспитанников одного возраста. Степ-аэробика - это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ платформе. Степ платформы высотой не более 8 см, шириной 25 см, длиной 40 см, изготовлены из экологически чистого дерева.

Степ-аэробика используется для профилактики заболеваний, которые вызваны гиподинамией, т.е. недостатком движений. Занятия ведутся на русском языке. Состав группы постоянный.

## **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Срок реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы 1 год. Объём программы и интенсивность занятий 2 часа в неделю / в год 34 ч. Продолжительность одного занятия 30 минут.

### **1.2 Цели и задачи**

**Цель программы** - сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ степ - аэробики.

**Задачи:**

**Личностные:**

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.
- воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.

**Метапредметные:**

- развивать мотивацию к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

**Образовательные:**

- обучить технике базовых элемент в «Step» шагах;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить техники шагов на степ-платформе;
- обучить навыками регулирования психического состояния.

### **1.3. Содержание программы**

#### **Учебно - тематический план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретические знания	1 ч.	1 ч.	-	Вопросы
2.	Общая физическая подготовка	11 ч.	30мин.	10 ч.	Контрольные испытания
3.	Специальная физическая подготовка	6 ч.	30мин.	5 ч.	Контрольные испытания
4.	Специальная техническая подготовка	15 ч.	1 ч.	14 ч.	Контрольные испытания
5.	Итоговые занятия	1 ч.	-	1 ч.	Контрольные испытания
6.	Итого	34 ч.	3 ч.	31 ч.	

#### **Содержание изучаемого материала**

##### **Тема 1: «Теоретические сведения»**

Теория: Понятия «здравье», «здравый образ жизни». Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие о гигиене отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. «Дыхательная гимнастика». Понятие о гигиене дыхания. Правильное дыхание вовремя фитнес занятия. Значение правильного дыхания для органов и систем организма. «Самоконтроль». Сущность самоконтроля и его роль в занятиях фитнесом. Дневник самоконтроля. Его форма, содержание. Начальные понятия собственного уровня здоровья.

##### **Тема 2. «Общая физическая подготовка» ОФП**

Теория: Понятие об общей физической подготовке. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития. Мониторинг физической подготовленности. Терминология команд: Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».

Практика: «Строевые упражнения и перестроения». «Упражнения в ходьбе и беге», «ОРУ без предметов с музыкальным сопровождением», «Упражнения для мышц плечевого пояса и рук» (с набивными мячами, с гантелями, с

эластичной лентой)», «Упражнения для мышц туловища», «Упражнения для мышц ног»

### **Тема 3. «Специальная физическая подготовка» СФП**

Теория: Понятие о специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия. Терминология.

Практика: Диагностика. «Формирование правильной осанки, равновесия и ориентации в пространстве», «Упражнения на развитие координационных способностей», «упражнения на развитие гибкости и амплитуды движения», «упражнения развитие скоростно-силовых качеств»

### **Тема 4. «Специальная техническая подготовка» СТП**

Теория: Понятие о специальной технической подготовке. Знакомство со степ – платформой, мячом, гантелями...

Практика: Методика развития двигательных качеств. Мониторинг. «Изучение базовых шагов степ-аэробики», «Базовые шаги на степ-платформе», «Силовая гимнастика»

### **Тема 7: Итоговое занятие**

Теория: Знание техники «Step» шагов на степ-платформе.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП

### **Календарно - тематический план**

Месяц	Содержание работы	Методы	Кол-во часов в практике
Сентябрь	<ol style="list-style-type: none"><li>Развитие умения слышать музыку и двигаться в такт музыки</li><li>Разучивание аэробных шагов (ви-степ, открытый шаг, шоссе-подскок отбив ногу, без степов)</li><li>Развитие равновесия, выносливости и ориентировки в пространстве</li><li>Проведение мониторинга</li><li><i>Разучивание комплекса №1 на степ платформах</i></li></ol>	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа	4 ч.
Октябрь	<ol style="list-style-type: none"><li><i>Совершенствование комплекса №1</i></li><li>Разучивание степ шагов на степах (подъём, спуск; подъем с отягиванием носка)</li><li>Разучивание упражнений с различным подходом к платформе</li><li>Развитие равновесия, выносливости и</li></ol>	Показ, объяснение, похвала, поощрение	4 ч.

	ориентировки в пространстве 5 .Развитие умения работать в общем темпе 6. Подвижные игры «Физкульт –ура!», «Птички»		
Ноябрь	1.Разучивание комплекса №2 на степ -платформах 2. Закрепление разученных упражнений с добавлением рук 3.Разучивание новых шагов 4.Развитие выносливости, равновесия, гибкости. 5. Развивать уверенность в себе 6. Подвижные игры «Бездомный заяц», «Бубенчик»	Показ, объяснение, похвала, поощрение	4 ч.
Декабрь	1. Разучивание комплекс №3 на степ -платформах 2. Закрепление разученных упражнений с различной вариацией рук 3. Разучивание подъёма на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону 4. Развитие умения выполнять упражнения в такт музыке 5. Развитие умения твердо стоять на ступе 6. Подвижные игры «Пингвины на льдинах», «Облака»	Показ, объяснение, похвала, поощрение	4ч.

Январь	1. Разучивание комплекса №4 на степ -платформах 2. Закрепление ранее изученных шагов 3.Разучивание новых шагов 4.Развитие выносливости и гибкости. 5.Развитие правильной осанки 6. Подвижные игры «Паук», «Снежная баба»	Показ, объяснение, похвала, поощрение	2ч.
Февраль	1. Совершенствование комплекса №4 2 Закрепление ранее изученных шагов 3.Совершенствование точности движений 4.Развитие быстроты 5. Подвижные игры «Пингвины на льдине», «Облака»	Показ, объяснение, похвала, поощрение	4ч.
Март	1.Разучивание комплекса № 5 на степ -платформах 2.Поддерживание интереса заниматься аэробикой 3. Совершенствование разученных шагов 4.Развитие выносливости и гибкости 5.Подвижные игры «Быстро в домик»,	Показ, объяснение, похвала, поощрение	4ч.

	«На полянке»		
Апрель	1. Разучивание комплекса № 6 на степ –платформах 2. Разучивание прыжков в быстром темпе 3. Совершенствовать сочетание элементов стела 4. Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов 5. Подвижные игры «Пчёлки», «Водопад»	Показ, объяснение, похвала, поощрение	4 ч.
Май	1. Разучивание комплекса № 6 на степ –платформах 2. Мониторинг 3. Повторение комплексов и танцевальных связок 4. Отчётный концерт по итогам года	Показ, объяснение, похвала, поощрение	4 ч.
Итого			34 ч.

#### 1.4. Планируемые результаты

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

**Личностные:**

- рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников;
- сформированность навыков правильной осанки;
- сформированность правильного речевого дыхания;
- сформированность эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- воспитанию чувства уверенности в себе.

**Метапредметные:**

- развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).

**Образовательные:**

- сформированность умений ритмически согласованно выполнять степ- шаги под музыку;
- выработке четких координированных движений во взаимосвязи с речью.

Упражнения на степ - доске, совмещённые с танцевальными шагами, дают возможность координировать, сочетать работу всех групп мышц, развивают координационные способности у детей, вырабатывают точность движений, ритмичность, ловкость, умение правильно распределять силы.

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

Зрительное восприятие создает образ движения в его динамике, выразительности, пространственных отношениях. Упражнения на ступе 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.

### **Ожидаемые результаты у детей:**

1. Сформирована правильная осанка.
2. Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой.
3. Наблюдается снижение заболеваемости.
4. Сформирован стойкий интерес к двигательной активности, занятиям физической культурой.
5. Сформирован интерес к собственным достижениям.
6. Сформирована мотивация здорового образа жизни.

## **Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1. Календарный учебный график**

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, установленным «Сан ПиН»

Начало учебного года: 1 сентября.

Окончание учебного года: 31 мая.

### **Календарный учебный план**

Месяцы	08	09	10	11	12	01	02	03	04	05
Сроки проведения первичного обследования	+									
Сроки проведения вводных занятий	+									
Сроки проведения: - обучающих и		+	+	+	+	+	+	+	+	

комбинированных занятий												
Сроки итогового обследования												+

## 2.2. Условия реализации программы

Все условия для проведения занятий по программе должны быть созданы в соответствии с утверждёнными «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

### Материально-техническое обеспечение:

1. Музыкально-физкультурный зал
2. Мячи малого размера
3. Гантели, обручи, скакалки
4. Массажные коврики
5. Мягкие модули, маты
6. Степ – платформы
7. Музыкальный центр
8. Ноутбук
9. Спортивная форма и спортивная обувь

**Наглядный материал:** игровые атрибуты для сюжетных номеров, схемы, символы, спортивные плакаты и карточки со стихами, загадками, спортивные дидактические игры и др.

### Информационное обеспечение:

**Фонотека:** музыка для занятий степ-аэробикой, релакс композиции, музыка для силовой гимнастик, использование интернет ресурсов и пр.

### Кадровое обеспечение:

С детьми занимается инструктор по физической культуре высшей квалификационной категории, стаж работы более 30 лет.

## 2.3.Формы аттестации

Уровень знаний детей выявляется на основе мониторинга, который проводится 2 раза в год (в сентябре и мае). В проведении мониторинга участвует инструктор и дети. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком Программы и влияние образовательного процесса на развитие ребенка.

Форма 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 дополнительной образовательной программы.

Формы подведения итогов реализации дополнительной программы:

- диагностические данные;
- открытые итоговые мероприятия (досуги, тематические вечера и т.д.);
- анкетирование;
- фотоотчеты.

## **2.4. Оценочные материалы**

Диагностические тесты подбираются с учётом:

- развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей;
- способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

### **Диагностические методики**

#### **I. Равновесие**

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

2. Упражнение «Ровная дорожка»

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

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

<b>пол</b>	<b>4-5 лет</b>	<b>6 лет</b>	<b>7 лет</b>
мальчики	8,7 - 12	12,1 – 25,0	5,1–30,2
девочки	7,3 – 10,6	10,7 – 23,7	3,8-30

#### **II. Чувство ритма**

Соответствие ритма движений ритму музыки:

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

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

<b>пол</b>	<b>уровни</b>	<b>4-6 лет</b>	<b>6 -7 лет</b>
мальчики	высокий	7 см	6 см
	средний	2 – 4 см	3 – 5 см
	низкий	менее 2 см	менее 3 см
девочки	высокий	8 см	8 см
	средний	4 – 7 см	4 см
	низкий	менее 4 см	менее 4 см

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

### **III. Знание базовых шагов**

1. Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.
2. Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.
3. Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

### **IV. Гибкость**

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

### **V. Кондиционные способности**

	<b>пол</b>	<b>4-5 лет</b>	<b>6 лет</b>	<b>7 лет</b>
челночный бег 3р.*5м.	мальчики	12,7 с.	11,5 с.	10,5 с.
	девочки	13,0 с.	12,1 с.	11,0 с.

## **2.5. Методические материалы**

### **Особенности организации образовательного процесса**

Занятия проводятся в очной форме

### **Методы обучения**

- 1. Метод сходства.** При подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений.
- 2. Метод усложнения.** Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

### **3. Метод повторений.**

**4. Метод музыкальной интерпретации.** 1) Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.) 2) Вариации движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. При повторении музыкальной темы повторяются ранее выполненные упражнения, в которые вводятся дополнения (акценты, другой темп или ритм, амплитуда или др.).

**5. Метод блоков.** Объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение.

**6.«Калифорнийский стиль».** Комплексное проявление требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях.

## **Формы организации образовательного процесса:** индивидуально-групповое.

Каждое занятие содержит теоретическую часть и практическую работу по закреплению этого материала. Каждое занятие разбивается на 3 части, которые составляют в комплексное целостное занятие;

1 часть включает в себя организационные моменты, изложение нового материала, инструктаж, планирование и распределение работы для каждого обучающегося на данное занятие

2 часть – практическая работа обучающихся. Здесь проходит закрепление теоретического материала, отрабатываются навыки и приемы

3 часть - посвящена анализу проделанной работы и подведению итогов. Это коллективная деятельность, состоящая из аналитической деятельности каждого обучающегося, педагога и всех вместе

## **Формы организации учебного занятия**

Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используется различная работа с воспитанниками: тематическая, индивидуальная, круговая тренировка, подвижные игры, сюрпризные моменты, интегрированная деятельность и др.

## **Педагогические технологии**

### **Организация и проведения занятий:**

Прежде чем приступить к работе, с детьми необходимо познакомиться с простыми, но важными правилами:

1. Выполнять шаги в центр степ - платформы;
2. Ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъёме, а, спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
3. Опускаясь со степ - платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней. Не отступать от стела - платформы больше, чем на длину ступни;
4. Не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног;
5. Не подниматься и не опускаться со степ - платформы, стоя к ней спиной;
6. Делать шаг с лёгкостью, не ударять по степ - платформе ногами.

Важной частью степ - тренировки являются словесные команды. Они должны быть краткими и чёткими.

### **Основные шаги степ – аэробики**

- Базовый шаг (BasicStep)
- Шаг ноги врозь, ноги вместе (V-step)
- Приставной шаг (tapup, tapdown)
- Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (lift).
- Касание платформы носком свободной ноги (steptap).
- Шаги – ноги вместе, ноги врозь (Straddleup).
- Шаг с поворотом (turnstep)
- Шаги в диагональном направлении, из угла в угол платформы  
Шаги через платформу в продольном направлении (across)
- Шаги углом (L-step)
- Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу)
- Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шагками

### **Структура занятия**

В занятии выделяются 3 части: разминка, основная, заключительная.

<b>Части занятий</b>	<b>Длительность</b>	<b>Темп</b>
Разминка (разновидности ходьбы, ритмические упражнения)	5 минут	Умеренный
Основная (аэробная)	15 минут	Выше – среднего, высокий
Стретчинг, упражнения на осанку, равновесие.	5 минут	Умеренно - медленный

Заключительная упражнения, игра)	(дыхательные	5 минут	Умеренно - медленный
-------------------------------------	--------------	---------	-------------------------

**Цель разминки** - 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 разминки 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, производимые 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 **аэробного 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
- увеличивается систолический и минутный объём крови;
- перераспределяется кровоток: кровь отливает от внутренних органов и приливают 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 кардиореспираторной системы переносить кислород к мышцам, переходу в процессе разминки к аэробному механизму энергообеспечения организма. Продолжительность основной части 15 – 20 минут.

Следующей частью 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.

Из седа следует продуманный переход в положение стоя, в котором выполняются всевозможные статические растягивания в выпадах, наклонах, а также упражнения на равновесие с опорой на одну ногу

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.

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

---

Для сохранения правильного положения тела вовремя степ - аэробики необходимо:

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

- делать шаг с лёгкостью, не ударять по степ - платформе ногами.

### **Рекомендации к проведению занятий**

Этот новый вид спорта способствует гармоничному развитию и укреплению мышечной системы, улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела, нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, помогает выработать прекрасную осанку, красивые, выразительные и точные движения.

Коллективные занятия детей под музыкальное сопровождение воспринимаются гораздо лучше, повышают их эмоциональность. Выполняя совместные упражнения, дети не чувствуют себя неуверенно, даже если не всё получается.

Аэробика для детей должна носить ярко выраженный игровой характер. Детские упражнения должны быть доступными, интересными и приносить радость. Но при этом нужно помнить, что дети быстро утомляются и не могут долго делать однообразные движения. Значит, необходимо разнообразить упражнения и положения, постепенно менять темп их выполнения.

Легче всего ребенок освоит и запомнит такие упражнения, которые в его воображении будут создавать какой-то конкретный зрительный образ. У детей дошкольного возраста мышление развито еще очень слабо. Поэтому для большего интереса каждому упражнению в комплексе даётся подходящее название. Или можно осваивать степ-аэробику, изображая при этом животных, которые похоже двигаются. Такие моменты доставляют детям огромную радость. Бодрость и положительный эмоциональный заряд вам будут обеспечены!

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

### **Дидактические материалы**

### **Учебный план**

Месяц	Комплекс упражнений
Сентябрь - Октябрь	Комплекс №1
Ноябрь	Комплекс № 2

Декабрь	Комплекс №3
Январь-Февраль	Комплекс № 4
Март	Комплекс № 5
Апрель	Комплекс № 6
Май	Комплекс № 7

Комплексы упражнений рассчитаны на детей 6 – 7 лет. Один комплекс степ-аэробики выполняется детьми в течение одного месяца, некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться.

### **Комплексы упражнений:**

#### **Сентябрь - Октябрь – Комплекс № 1**

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

*Подготовительная часть.*

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

*Основная часть.*

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

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

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

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

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 ловишика, кого поймал, тому отдаёт бубен*):

«Бубен, бубен, долгий нос, почём в городе овёс?»

Две копейки с пятаком, овса Ваня не купил,

Только лошадь утопил

Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!

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

## **Ноябрь – Комплекс № 2**

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

*Подготовительная часть.*

1. И. п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и. п. (5 раз).

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

3. Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со стапа 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 стапа 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 ступе, ноги врозь, руки согнуты и сплетены перед грудью (пальцами левой руки обхватить правый локоть, а пальцами правой руки – левый локоть).

1 – 3 – три пружинистых наклона вперёд, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать;

4 – вернуться в и. п.

5. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои ступы 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 ступы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади ступов.

*Подготовительная часть.*

1. Ходьба и бег змейкой вокруг ступов.

2. Ходьба с перешагиванием через ступы.

*Основная часть.*

1. И. п.: упор присев на ступе.

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

3 – 4 – поочерёдно сгибая ноги, вернуться в и. п. Руки должны быть прямыми, плечи не опускать.

2. И. п.: упор присев на правой ноге на ступе, левую – назад на носок.

1 – 4 – пружинить на ноге;

5 – подтянуть левую ногу к ступе-платформе, поднять руки вверх, потянуться. То же левой ногой.

3. Шаг правой ногой на ступе, левой выполнить мах назад.

4. Шаг правой ногой на ступе, 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 мишку ноги.

На носочках он пошёл, и на пятках 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 стул*).

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

## **Январь – Февраль Комплекс №4**

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

*Подготовительная часть.*

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).
2. Ходьба на степе.
3. Сделать приставной шаг назад со ступни на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со ступни, вперёд со ступни.
5. 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 ступни. 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.
5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степ – со ступни с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3,4,5,6 – повторить 3 раза).
7. Подвижная игра «Цирковые лошади». Круг из степов – это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошади в цирке»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2 – 3 меньше, чем участников игры.

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

## **Март – Комплекс № 5**

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

### *Подготовительная часть.*

2. И. п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и. п. (5 раз).

3. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).

4. Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со стена назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.

5. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).

(Всё повторить 3 раза и переставить стены 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 стена; одновременно энергично разгибать вперёд согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки). Отводить руки назад и выпрямлять в стороны из положения – руки перед грудью.

3. Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками круговые движения вперёд и назад попеременно и вместе (5 раз).

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

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

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

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

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

9. Подвижная игра «Физкульт-ура!». *Дети переносят стены для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны зала. На одной стороне на один степ меньше. Самостоятельно становятся туда, где*

*степов больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне – финиш. Дети говорят:*  
Спорт, ребята, очень нужен, мы со спортом крепко дружим,  
Спорт – помощник! Спорт – здоровье! Спорт – игра! Физкульт-ура!  
*С окончанием слов участники игры бегут на перегонки на противоположную сторону. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занимает степ.*

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

## **Апрель – Комплекс № 6**

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

*Подготовительная часть.*

3. Ходьба и бег змейкой вокруг ступов.
4. Ходьба с перешагиванием через ступы.

*Основная часть.*

1. И. п.: Стоя на ступе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади (5 раз).
2. И. п.: основная стойка на ступе. Шаг вправо со ступа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево (по 5 раз).
3. И. п.: стоя на ступе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (5 – 6 раз).
4. И. п.: стоя на коленях на ступе, садиться и вставать, не помогая себе руками (5 – 6 раз).
5. Сидя на ступе скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом.
6. И. п.: основная стойка на ступе. Взмахивать прямой ногой вперёд, делать под ногой хлопок. (5 – 6 раз).
7. Прыжки на ступ и со ступа чередуются с ходьбой.
8. Подвижная игра «Скворечники». Занимать место (только в своём) скворечнике (ступе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займёт ступ последним, считается проигравшим.
9. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

## **Май – Комплекс № 7**

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

*Подготовительная часть.*

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

*Основная часть.*

1. Правую ногу в сторону, за стёп; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и. п.
2. Правую (левую) ногу вперёд перед стёпом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперёд. Вернуться в и. п.
3. То же вправо-влево от стёпа. Назад от стёпа.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и. п.
5. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг стёпа; вернуться в и. п.
6. Приставной шаг на стёпе в полуприседанием.
7. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои стёпы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»)
8. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

## **Конспект физкультурного досуга с использованием стёп - платформ «Весёлая стёп-аэробика»**

*Дети входят в зал.*

- Здравствуйте, по порядку становитесь и гостям все улыбнитесь. Шагом марш! (Музыка)

Ходьба в колонне. Чтоб расти и закаляться не по дням, а по часам  
Физкультурой заниматься, заниматься надо нам.

И мы уже сегодня, сильнее, чем вчера  
Физкульт-ура, физкульт-ура, физкульт-ура!  
Построение в шеренгу. Внимание! Внимание! Спешу вам сообщить.

На фитнес - аэробику хочу вас пригласить.  
Наш уютный фитнес – зал здесь гостей сейчас собрал.  
Ну-ка дружно выходите и гостей всех удивите!

*Видеосообщение:*

Ребята, на электронную почту детского сада пришло письмо из сказочного леса. *Слайд 1*

Давайте прочитаем его. *Слайд 2*

«Прошу вашей помощи, Баба Яга»

*Баба Яга просит вашей помощи. У неё что-то случилось. Хотите узнать что? (Ответы детей)...*

У нас есть возможность связаться со сказочным лесом и поговорить с Бабой Ягой.

*Слайд 3*

«На неведомых дорожках, где шумит дремучий лес.

Избушка там, на курьих ножках и сосны вьются до небес. Избушка, избушка повернись, Баба Яга покажись».

*Видеофильм:*

- Фу - фу, русским духом пахнет. Здравствуйте, касатики!

Здравствуйте, Бабушка Яга.

- Значит, вы получили моё сообщение?!

Что же у Вас произошло?

- У Бабусечки, у Ягусечки здоровья не стало, настроение пропало. Ох-ох-ох.

Как же горюшку помочь, как болезни превозмочь?

Ребята, как вы думаете, почему заболела Баба Яга? (*Ответы детей*)...

Вы правы, ребята, наверное, Баба Яга заболела, потому что мало двигалась, не занималась физкультурой.

И без всякого сомнения есть хорошее решенье.

Чтоб здоровым быть сполна физкультура всем нужна.

От занятий физкультурой будет стройная фигура.

- Вы ребятки помогите, бабушку-то научите.

Поможем? (*Ответы детей*)...

Бабушка Яга не зевай и за нами повторяй.

Пусть не сразу всё даётся, постараться всем придётся!

- Обещаю постараться с вами вместе заниматься.

В благодарность от меня сундучок для вас друзья.

Но волшебные слова позабыла видно я.

Может, ключик вы найдёте, сундучок тот отопрёте.

Что же делать, как нам быть, как же сундучок открыть? ...

Может он откроется, если вы отгадаете загадку?

Давайте попробуем.

Слушайте внимательно, отгадайте обязательно:

Кто гантели поднимает, дальше всех ядро бросает?

Бегает быстро и метко стреляет,

Как, одним словом их всех называют? (Спортсмены)

*Открывают сундучок.*

Ребята, здесь повязки для девочек и напульсники для мальчиков, чтобы удобно было заниматься аэробикой.

*Одевают повязки и напульсники.*

Все собрались? Все здоровы? Заниматься вы готовы?

Ну, тогда не ленись, на разминку становись! (*Музыка*)

Ходьба «змейкой» между рядами степов.

Ходьба на пятках, руки на поясе.

Ходьба на носках, руки на поясе.

Ходьба, обходя «змейкой» каждый степ.

Бег с захлестыванием голени назад (*покажи пятки*)

Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд (*покажи носочки*)

Ходьба по кругу, вокруг степов

*11 часть (встать на степ)*

Степ - платформы есть у нас, мы покажем мастер класс! (*Музыка*)

Ходьба на степе. 4р.

Ходьба на степе с движениями рук вперёд, вверх, в стороны, вниз. 2р.

Ходьба на степе, руки на поясе, наклон головы вправо-влево. По 2 р.

Ходьба на степе, руки опущены, вращательные движения плечами вверх-вперёд, вверх-назад. По 4р.

Ходьба на степе, круговые движения руками вперёд-назад. По 4 р.

Шаг со ступа вперёд, руки на поясе. 2р. правой ногой, 2р. левой.

Шаг со ступа назад, руки на поясе. 2р. правой ногой, 2р. левой.

Шаг со ступа в сторону, руки в сторону, и.п. руки к плечам. 2р. вправо, 2р. влево.

Шаг на степ, руки вверх, шаг со ступа, руки вниз. 2р. с правой ноги, 2р. с левой.

Одна нога на степе, прыжки со сменой ног. 8р.

Бег с захлестыванием голени назад вокруг ступа. 1р.

Шаг на степ + колено «ни-ап», руки на поясе. 2р. с правой ноги, 2р. с левой.

Шаг на степ мах ногой в сторону, руки в стороны. 2р. с правой ноги, 2р. с левой.

Шаг на степ захлест голени назад, руки на поясе. 2р. с правой ноги, 2р. с левой.

Стоя коленями на степе, руками опереться на пол перед ступом, прямую ногу вытянуть назад.

4 маха вверх правой ногой, 4 левой, сидя на ступе, опираясь сзади руками, поочерёдно поднимать и опускать вытянутые ноги. 8р.

Чтобы было веселее мяч возьмём мы поскорее. (*Музыка на паузе*)

Подходят к корзине с мячами, берут по мячу и встают за ступом. (*Музыка*)

Ходьба перед ступом, мяч зажат между ладонью правой руки

и тыльной стороной левой руки, перекатываем мяч. 4р. вперёд, 4р. назад.

Приставной шаг вправо-влево «ступ-тач» + колено,

мяч перекладывать из руки в руку под коленом. 4р.

Приставной шаг вправо-влево «ступ-тач» + мах ногой,

мяч перекладывать из руки в руку под ногой. 4р.

Ноги на ширине плеч, наклониться, прокатить мяч по ноге вниз-вверх.

2р. по правой, 2р. по левой.

Наклоны вправо-влево с лёгкими выпадами. 4р.

Выпад на правую ногу, мяч на полу, поочерёдные перекаты мяча право-влево, с одной ноги на другую. 4р.

Прыжки, стоя боком на степе, руки с мячом у груди, ноги врозь – на пол, ноги вместе на степ. 8р.

Мяч между коленями, передвигаться вокруг стена. 1р.

Мяч между коленями, дойти до корзины и положить мячи. (*Музыка на паузе*)

Чтоб проворным стать атлетом проведём мы эстафету.

Вы в колонны становитесь и немножко подтянитесь.

Все готовы? В добрый час, посоревнуемся сейчас!

*Степы поставлены в 2 ряда по 4 стена.*

Девочки встают в одну колонну, мальчики в другую. (*Музыка*)

Прыжки через степы с мячом в руках, обратно бегом, мяч передать следующему и встать в конец колонны.

Бег змейкой вокруг степов с мячом в руках, обратно прямо, мяч передать следующему и встать в конец колонны.

Сидя на степах друг за другом, мяч передавать назад над головой.

Степы поставить по кругу и встать на них.

Чтобы ловкость испытать, надо срочно поиграть.

Подвижная игра «Физкульт-ура!»

Дети бегают лёгким бегом по кругу вокруг степов и говорят слова:

«Спорт, ребята, очень нужен. Мы со спортом крепко дружим,

Спорт – помощник! Спорт – здоровье! Спорт – игра!

Физкульт-ура!»

*После слова «физкульт-ура» дети занимают степы.*

Тому, кто остался без стена говорят слова:

«Ваня, Ваня не зевай, степ скорее занимай!» 2р.

*111 часть*

Релаксация «У озера»

Занимались мы, играли и немножечко устали.

Сядем дружно мы в кружок, отдохнём с тобой дружок. (*Музыка*)

Представим себя на берегу озера, волны плещут, чайки кричат,

солнышко пригревает, позагораем.

Мы прекрасно загораем, выше ножки поднимаем,

Держим, держим, напрягаем, постепенно опускаем,

Свои ножки расслабляем.

Побулькали ногами в водичке, побрызгали, позагорали.

*Рефлексия:*

Ребята, вам интересно было заниматься на степах?

Молодцы, все старались! А всё ли у нас сразу получалось?

Значит надо ещё тренироваться.

Снова на связи сказочный лес.

Давайте узнаем, понравилось ли Бабе Яге заниматься аэробикой.

### *Видеофильм:*

- Мне очень понравилось заниматься с вами аэробикой. Сразу я повеселела, лет на 100 помолодела. Силы прибавляется, здоровье добавляется и память возвращается. Спасибо вам дети. Я даже вспомнила волшебные слова, запоминайте:

«Футы-нуты, лапти гнуты, сундучок, сундучок,  
Открывай-ка свой бочок»

Загляните в него, там вас ждёт сюрприз.

Ребята, запомнили волшебные слова? Давайте скажем вместе:

«Футы-нуты, лапти гнуты, сундучок, сундучок,  
Открывай-ка свой бочок»

Вот и Бабе Яге стало понятно, что здоровым быть приятно.

*Она вам передаёт мячики, занимайтесь с ними с удовольствием.*

## **2.6. Список использованной литературы**

1. Бардышева Т.А. Рассказываем стихи руками Обруч №5; 1998г.
2. Белова Т.А. Использование степ-платформы в оздоровительной работе с детьми// Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения 2009 №7
3. Барабаш Т.Л. Речедвигательная гимнастика «Шаг к слову» с использованием степов// Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения 2011 №12
4. Журнал «Инструктор по физкультуре», №4 2009 г.
5. Журнал «Обруч», №1 2005 г.
6. Павлова М.А,
7. Лечебно профилактический танец «Фитнес - данс» СПб.: Детство - Пресс, 2007г.
8. Лисицкая Т.А. Газета «Спорт и школа» №13/2009 г.
9. Приложение к журналу «Дошкольная педагогика», январь, февраль / 2005г.
10. Логинова В.И., Бабаева Т.И., Ноткина Н. А. Программа развития и воспитания детей в детском саду «Детство» СПб: Детство - Пресс, 2005г.
11. Молчанова Л. Релаксационная гимнастика.// ж. Дошкольное воспитание. №7.-С.37.2006г.
12. Муравьева Т.Степ-аэробика не просто мода. // ж. Обруч, №1.- С.19.2005г.
13. Платонова Ж. Фитнес - аэробика. ж.// Обруч. №6.-С.33.2005г.
14. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду»,издательство МОЗАИКА - Синтез, Москва 2000 г.
15. «Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения», №7 2009г.
16. «Степ-данс»-шаг на встречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11

17. Степ-аэробика/ журнал «Здоровье-спорт» №2.2010.

**Интернет ресурсы:**

1. Кузина И. Степ – аэробика не просто мода // Электронный журнал «Обруч»  
<http://www.obruch.ru/index.php?id=8&n=12&r=12>
2. Погонцева Л. Скамейка – степ // Электронный журнал «Обруч»  
<http://www.obruch.ru/index.php?id=8&n=27&r=12&s=691>