

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 18 Невского района Санкт-Петербурга

Принята
Решением педагогического совета
ГБДОУ детский сад №18 Невского района
Санкт-Петербурга

Протокол № 1 от 30.08.2024г

Утверждена
Заведующий ГБДОУ детский сад №18
Невского района Санкт-Петербурга
Никулина И.А.
Приказ №56/2-ОД от 30.08.2024

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Вместе весело шагать»
Срок освоения программы 36 дней
Возраст обучающихся 5-7 лет

Разработчик:
Кельмяйкина Е.И.
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2024

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Вместе весело шагать» имеет физкультурно-спортивную направленность

- Совершенствование деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем.
- Совершенствование координации нервно – мышечного аппарата.
- Формирование правильной осанки.
- Воспитание общей выносливости.
- Развитие физических качеств: ловкость, выносливость, сила, быстрота, гибкость, пластичность.

Все комплексы носят оздоровительно-тренирующий характер, выполняются под специально подобранную музыку в едином темпе и ритме, один комплекс выполняется в течении месяца.

Адресат программы дети старшего дошкольного возраста 5-6 лет. В этом возрасте более развитыми оказываются те группы мышц, которые активнее действуют в обыденной деятельности детей. Это, прежде всего группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег и т.д. Относительно мало развиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кисти руки, некоторые мышцы и связки позвоночного столба. У детей повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности. Они могут заставить себя преодолевать определенные трудности при выполнении сложных двигательных заданий. В движениях дети познают себя, свое тело, знакомятся с его строением, свойствами и т.д.

Актуальность программы в том, что в настоящее время детские сады посещает много детей с ослабленным здоровьем, часто болеющие. В основном это заболевания органов дыхания, сердечно – сосудистые, нарушение осанки и плоскостопие. Все это заставляет педагогов быть в постоянном поиске новых эффективных технологий по сохранению и укреплению здоровья дошкольников и повышению уровня их физической подготовленности, приобщению к здоровому образу жизни. Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста. Занятия на степ платформах уникальны по своему воздействию на организм занимающихся, ориентированы на физическое развитие детей, где дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Отличительная особенность программы в использовании современного оборудования (степ - платформы), как средство оздоровления и развития физических качеств детей. Степ-аэробика отличается комплексом упражнений, рассчитанным на старший дошкольный возраст и это один из самых простых и эффективных стилей в аэробике. Программа позволяет использовать степ-аэробика, как ключевое звено для развития всех функциональных систем организма и сочетает в себе не только движения циклического характера с использованием степ – платформы, но и силовую гимнастику. В программу включено множество упражнений на степ-платформе с предметом и без него, интересные спортивные игры разной подвижности. Материал программы направлен на сохранение и укрепление здоровья детей и носит оздоровительный характер.

Занятия рассчитаны на воспитанников 5-6 лет, не имеющих медицинские и иные противопоказания к двигательной активности

Уровень освоения: программы-общекультурный

Объем ДОП 36 часов

Срок освоения 36 дней (с 09 сентября по 30 мая)

Цель: развитие двигательной активности детей дошкольного возраста посредством степ-аэробики

Задачи:

Обучающие задачи:

- Формировать навыки правильной осанки, развивать мышечную систему через упражнения на степ – платформах;
- Формировать умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку;
- Выработать четкие координированные движения во взаимосвязи с речью.

Развивающие задачи:

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

Воспитательные задачи:

- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- Воспитывать чувство уверенности в себе.

Планируемые результаты

Результат	
Предметные	Воспитание эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
	Воспитание чувства уверенности в себе.
Метапредметные	Развитие умение ориентироваться в пространстве;
	Развитие внимания, памяти;
	Развитие двигательных способностей детей и физических качеств (быстроты, силы, гибкости, подвижности в суставах, ловкости, координации движений и функции равновесия).
Личностные	Сформированность навыков правильной осанки, развитость мышечной системы
	Сформированность умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку;
	Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы - русский

Форма обучения - очная

(очная, очно-заочная, семейное образование, самообразование)

Особенности реализации программы -

(модульный принцип представления содержания ДОП и построения учебных планов, сетевая форма реализации ДОП, реализация с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий)

Характеристика и содержание разделов Программы

1. Раздел «Логоритмические упражнения».

В содержание этого раздела входят специальные упражнения для согласования движений с речью

(Приложение № 3)

2. Раздел «Строевые упражнения».

В содержание входят: построение, перестроение, повороты, ходьба и т.п. – (Приложение № 4)

3. Раздел «Подвижные игры».

В содержание входят игры, направленные на:

- укрепление морфофункциональных систем организма;
- формирование психологических свойств организма (логическое мышление, воображение, память и т.д.);
- совершенствование двигательных действий и физических качеств (быстрота, выносливость, ловкость, ориентировка в пространстве, координация, сила);
- воспитание согласованности, чувства коллективизма, нравственных качеств (организованность, самостоятельность)

(Приложение № 5)

4. Раздел «Дыхательные упражнения».

В этот раздел входят упражнения на восстановление организма после нагрузки.

(Приложение № 6)

5. Раздел «Упражнения на расслабление и релаксацию».

В содержание входят упражнения, способствующие снятию внутреннего мышечного напряжения, приведению нервной системы и психики в нормальное состояние покоя, развитию воображения, образного мышления; формированию положительных эмоций и чувств

(Приложение № 7)

6. Раздел «Основные упражнения (шаги) степ – аэробики».

В содержание входят основные и базовые шаги степ-аэробики

(Приложение № 8)

Содержание Программы включает дополнительное образование детей дошкольного возраста по реализации образовательной области физическое развитие.

Для укрепления здоровья ребенка в дошкольных учреждениях внедряются различные оздоровительные программы и новейшие технологии. Одной из здоровьезберегающих технологий является использование нетрадиционного оборудования – степ-платформы.

В содержании программы дана классификация степ-упражнений, описаны упражнения степ-аэробики, техника выполнения степ-упражнений, представлены комплексы по степ-аэробике на весь учебный год.

Особенности организации образовательного процесса

(особое построение содержания и хода освоения программы, описание этапов, модулей, ступеней прохождения программы и т.д.)

Основными средствами реализации Программы являются физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности, выполняемые без предметов, с предметами на степ-платформах.

Программа предусматривает изучение материала по степени координационной сложности:

1. Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений.

2. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела.

3. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

4. Один комплекс степ-аэробики как полного занятия выполняется детьми в течение одного месяца, некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться, поэтому один комплекс разбиваем на обучающие и комбинированные занятия.

На обучающих, мы разучиваем новые шаги, а на комбинированных повторяем разученные и изучаем новые.

5. Один раз в два месяца проходят игровые итоговые занятия, где все изученное закрепляется в игровой или соревновательной форме с привлечением родителей.

На первом занятии детям предлагаются элементарные комплексы упражнений аэробики, объясняется их сущность, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися. Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку, в медленном темпе, затем ускоряя его. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки.

Отклонения от методических норм проведения занятий степ-аэробикой ведут к нарушению восприятия упражнений, расплывчивости содержания занятий.

Чтобы избежать ошибок в обучении используем следующие методы:

Метод сходства. При подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений.

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.

Метод повторений.

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.).

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

«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.

Условия набора в коллектив: на занятия допускаются дети, не имеющие серьезных заболеваний.

Условия формирования групп

Формирование групп проводится на основе общих правил приема обучающихся, прописанных в уставе учреждения, правил техники безопасности, в соответствии с СанПиН. Группы комплектуются с учётом возраста обучающихся, пожеланиями родителей, индивидуальными особенностями ребёнка. Общее количество детей в группе не должно превышать 15 человек

Формы организации занятий (групповые, индивидуальные занятия или всем составом объединения; аудиторные, внеаудиторные)

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

- Тематическая
- Индивидуальная
- Круговая тренировка

- Подвижные игры
- Сюрпризные моменты

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

- Показательные выступления

Типы занятий:

а) Обучающие - дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога – создать представление о них.

б) Закрепляющие - таких занятий должно быть 2 и более; на 1-ом из них дети повторяют и закрепляют знакомый материал, задача педагога на это занятии сформировать у детей навык выполнения упражнений, на 2-ом и последующих занятиях - происходит последующее совершенствование умений детей, а задача педагога - довести до автоматизма выполнение задания.

в) Комбинированное - повторение и совершенствование ранее изученных движений и ознакомление с новыми.

г) Итоговое - проводится 1 раз в квартал. Это занятие может обобщать материал, разученный за определенный период и быть представлено вниманию родителей занимающихся, как показательное. Может быть диагностическим - на нем определяется уровень физической подготовленности, достигнутый воспитанниками за пройденный этап.

Формы проведения занятий

Форма проведения – занятие. Форма организации – групповая. Занятия 1 раз в неделю с рекомендуемым составом до 15 человек.

Структура занятия:

Занятие состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной.

I. Вводная часть (5-7 минут). Осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Подготовка организма ребёнка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей (основной) части занятия.

В содержание вводной части входят:

- подвижные коммуникативные, речедвигательные игры,
- игровая гимнастика,
- строевые общеразвивающие упражнения,
- танцевальные упражнения при ходьбе, на месте и в передвижениях, беге и прыжках, суставная гимнастика;
- упражнения на расслабление мышц и связок, дающие возможность применить приемы поглаживания, растирания, разминания и вибрации для снижения
- физической нагрузки и расслабления.

Разминка выполняется с умеренной нагрузкой. После разминки – отдых, необходимо снять напряжение с мышц, успокоить дыхание.

II. Основная часть (15-20 минут). Занимает большую часть времени. В ней решаются задачи общей и специальной направленности. Разучиваются основные элементы степ-аэробики (базовые шаги), совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений с музыкой. В работе могут быть использованы как комплексы упражнений степ-аэробики определенной направленности, серии танцевальных упражнений, так и целые композиции, то есть группы упражнений, объединенные единым смысловым значением и решающие определенные задачи.

Подвижная игра с использованием спел-платформ – также составляющая основной части занятия. Подбор их осуществляется в зависимости от сложности предыдущих действий.

Заканчивается основная часть серией дыхательных упражнений, способствующих более быстрому восстановлению организма и несущих оздоровительный характер.

III. Заключительная часть (3-5 минут). В заключительной части решается задача восстановления организма после физических нагрузок и перехода к другим видам деятельности. Выполняются упражнения на релаксацию с использованием мелодичной музыки со звуками природы, шумом моря, пением птиц.

Один комплекс степ-аэробики как полного занятия выполняется детьми в течение трех месяцев; некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться. Частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 ударов в минуту

Формы организации деятельности учащихся на занятии

используется групповая форма работы.

Формы организации деятельности:

- индивидуальная;
- групповая.

Кадровое обеспечение

Для реализации программы не требуется привлечение других специалистов.

Материально-техническое обеспечение

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий.

Для организации работы по Программе созданы следующие условия:

- физкультурный зал;
- приобретены степ - платформы, индивидуальные коврики,
- гимнастические маты;
- массажные дорожки; массажные мячики;
- гантели, обручи, флажки, султанчики, гимнастические палки, мячи, ленточки.

Немаловажную роль в реализации данной Программы имеет наличие технических средств обучения:

- магнитофон;
- музыкальный центр
- диски; флешнакопитель

Мультимедийное оборудование:

- ноутбук;

Картотеки

- подвижные игры, упражнения используются при разучивании основных движений.
- комплексы дыхательной гимнастики – для восстановления дыхания.

Дополнительное оборудование: схемы; комплект для контроля за показателями физической подготовленности; вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

Методические и оценочные материалы
Методические материалы.

№	Тема программы (раздел)	Форма организации занятия	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Комплекс № 1	Беседа, показ и объяснение, выполнение физических упражнений, игровые упражнения и задания	Словесный Наглядный Игровой Практический	Музыкальный центр, степ-платформы, фитнес коврики	Ответы на вопросы, выполнение физических упражнений
2	Комплекс № 2	Выполнение физических упражнений, игровые и логоритмические упражнения, подвижные игры, упражнения на расслабление	Наглядный Игровой Практический	Музыкальный центр, степ-платформы, фитнес коврики, мячи	выполнение физических упражнений
3	Комплекс № 3	Разминка, выполнение физических упражнений, игровые и логоритмические упражнения, разучивание основных и базовых шагов подвижные игры, упражнения на расслабление	Наглядный Игровой Практический	Музыкальный центр, степ-платформы, фитнес коврики	выполнение физических упражнений
4	Комплекс № 4	Разминка, выполнение физических упражнений, игровые и логоритмические упражнения, разучивание основных и базовых шагов, подвижные игры, упражнения на расслабление	Наглядный Игровой Практический	Музыкальный центр, степ-платформы, фитнес коврики, мячи	выполнение физических упражнений
5	Комплекс № 5	Разминка, выполнение физических упражнений, игровые и логоритмические упражнения, разучивание основных и базовых шагов, подвижные игры, упражнения на расслабление, релаксация	Наглядный Игровой Практический	Музыкальный центр, степ-платформы, фитнес коврики	выполнение физических упражнений
6	Комплекс № 6	Разминка, выполнение физических упражнений, игровые и логоритмические упражнения, разучивание основных и базовых шагов подвижные игры, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	Наглядный Игровой Практический	Музыкальный центр, степ-платформы, фитнес коврики, кубики	выполнение физических упражнений
7	Комплекс № 7	Разминка, выполнение физических упражнений, игровые и логоритмические упражнения, разучивание основных и базовых шагов подвижные игры, танцевальные упражнения, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	Наглядный Игровой Практический	Музыкальный центр, степ-платформы, фитнес коврики, ленты	выполнение физических упражнений
8	Комплекс № 8	Разминка, выполнение физических упражнений, игровые и логоритмические упражнения, разучивание основных и базовых шагов подвижные игры, музыкальный флэшмоб, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	Наглядный Игровой Практический	Музыкальный центр, степ-платформы, фитнес коврики	Музыкальный флэшмоб
9	Комплекс № 9	Разминка, выполнение физических упражнений, игровые и логоритмические	Наглядный Игровой Практический	Музыкальный центр, степ-	выполнение физических упражнений

		упражнения, разучивание основных и базовых шагов подвижные игры, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения		платформы, фитнес коврики	
--	--	---	--	---------------------------	--

Информационные источники (списки литературы, интернет-источники).

1. Сайкина Е. Г. «Степ-аэробика «Топ-топ», изд «Детство-ПРЕСС», 2021
2. Сулим Е.В. «Детский фитнес» Сфера 2017
3. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008г.
4. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал«Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г.
5. Михайлова Н.Г, Михайлова Э.И. «Методика обучения физической культуре. Аэробика» - М., Юрайт., 2023
6. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-7 лет. - М., 2012г.
7. Пензулаева Л.П. «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет» комплексы оздоровительной гимнастики; 2011
8. Сайкина Е. Г. «Степ-аэробика «Топ-топ», изд «Детство-ПРЕСС», 2021
9. Сулим Е.В. «Детский фитнес» Сфера 2017

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий контроль, промежуточная аттестация, итоговое оценивание.

Вид контроля	Средство контроля	Срок проведения/ ответственный
Педагогический контроль	наблюдение	на каждом занятии/ педагог дополнительного образования
Контрольное тестирование (диагностика физической подготовленности) (приложение №1)	тесты	2 раза в год, сентябрь, май/ педагог дополнительного образования, воспитатель
Анкетирование родителей (законных представителей) обучающихся с целью выявления уровня удовлетворенности (приложение №2)	анкета	1 раз в год, май педагог дополнительного образования, воспитатель
Контрольное тестирование (диагностика сформированности основ здорового образа жизни) (приложение № 3)	тесты, беседа	2 раза в год, сентябрь, май педагог дополнительного образования, воспитатель

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

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

1. Базовый шаг.
2. Шаг ноги врозь, ноги вместе (Шаг страдел).
3. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.
4. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты).
5. Касание платформы носком свободной ноги.
6. Шаг через платформу.

7. Выпады в сторону и назад.
8. Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.
9. Шаги на угол.
10. В – степ.
11. А – степ.
12. Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу).
13. Прыжки.
14. Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками.

Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе:

- 1 балл - выполнение движений по показу, движения не четкие, не уверенные, скованные;
- 2 балла – выполнение движений по показу, объяснению, движения более уверенные, не скованные;
- 3 балла – выполнение движений самостоятельно, по показу, движения четкие, уверенные.

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

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

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

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

Диагностические методики.

I. Равновесие.

1. Упражнение «Фламинго».

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

2. Упражнение «Ровная дорожка»

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

	5 лет	6 лет
Мальчики	8,7-12	12,1-25,0
Девочки	7,3-10,6	10,7-23,7

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

II. Гибкость.

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

	Уровни	5-6	6-7
Мальчики	Высокий	7см	6см
	Средний	2-4см	3-5см
	Низкий	Менее 2см	Менее 3см
Девочки	Высокий	8см	8см
	Средний	4-7см	4-7см
	Низкий	Менее 4см	Менее 4см

III. Чувство ритма.

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

Учебный план
2024-2025 год обучения (для 5-7 лет)

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Первичное диагностическое обследование	2	-	2	
2	Вводное	2	1	1	
3	Обучающие	7	-	7	
4	Комбинированные	20	-	20	
5	Итоговое диагностическое	2	-	2	
	Итого часов	36	1	35	



Утвержден
Приказ № 56/2 от «30.08» 2024
Заведующий ГБДОУ 18 Невского района
И.А. Никулина

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы

«Вместе весело шагать»
на 2024-2025 учебный год

Педагог: Кельмяйкина Е.И..

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	09.09.2024	30.05.2024	36	36	36	1 раз в неделю

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 18 Невского района Санкт-Петербурга

Прията/Согласована
Решением педагогического совета
ГБДОУ детский сад №18
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол №1. от 30.08.2024г

Утверждена
Заведующим
ГБДОУ детский сад №18
Невского района Санкт-Петербурга
И.А. Никулина
Приказ № 56/20т «30.08» 2024



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

**«Вместе весело шагать»
Год обучения 2024-2025**

**Разработчик:
Кельмяйкина Е.И.
воспитатель**

Задачи

Обучающие задачи:

- Формировать навыки правильной осанки, развивать мышечную систему через упражнения на степ – платформах;
- Формировать умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку;
- Выработать четкие координированные движения во взаимосвязи с речью.

Развивающие задачи:

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

Воспитательные задачи:

- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- Воспитывать чувство уверенности в себе.

Ожидаемые результаты (по текущему году)

Предметные

Воспитание эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;

Воспитание чувства уверенности в себе.

Метапредметные

Развитие умение ориентироваться в пространстве;

Развитие внимания, памяти;

Развитие двигательных способностей детей и физических качеств (быстроты, силы, гибкости, подвижности в суставах, ловкости, координации движений и функции равновесия).

Личностные

Сформированность навыков правильной осанки, развитость мышечной системы

Сформированность умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку;

Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.

Содержание образовательной программы (по каждому году)

Раздел (тема):	Содержание:
Входная диагностика Комплекс № 1	Теория: инструктаж по технике безопасности Практика: Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги)
Вводное Комплекс № 2	Теория: 1.Познакомить детей с термином «Степ - аэробика». Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой. 2.Дать детям представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ - аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка.

	<p>3. Вызвать желание заниматься степ - аэробикой посредством просмотра фотографий, журналов, показа комплекса степ – аэробики инструктором по физической культуре.</p> <p>Практика:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 2. Развивать равновесие, выносливость, ориентировку в пространстве.
Обучающее Комбинированное Комплекс № 3	<p>Теория:</p> <p>Практика:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Учить правильному выполнению степ - шагов на ступеньках (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка) 2. Разучивать аэробные шаги. 3. Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. 4. Развивать мышечную силу ног. 5. Разучить комплекс №3 на степ - платформах
Обучающее Комбинированное Комплекс № 4	<p>Теория:</p> <p>Практика:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела. 2. Закреплять основные подходы в степ - аэробике, продолжать учить сочетать движения с музыкой. 3. Разучивать новые шаги. 4. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 5. Укреплять дыхательную систему. 6. Развивать уверенность в себе. 7. Разучить комплекс № 4 на степ - платформах.
Обучающее Комбинированное Комплекс № 5	<p>Теория:</p> <p>Практика:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 2. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - мелкими мячами. 3. Разучивать шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. 4. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. 5. Развивать умения твердо стоять на степе. 6. Разучить комплекс №5 на степ – платформах.
Обучающее Комбинированное Комплекс № 6	<p>Теория:</p> <p>Практика:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать закреплять степ шаги. 2. Учить реагировать на визуальные контакты 3. Совершенствовать точность движений 4. Развивать быстроту. 5. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - лентами. 6. Разучить комплекс № 7 на степ - платформах.
Обучающее Комбинированное Комплекс № 7	<p>Теория:</p> <p>Практика:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. 2. Совершенствовать разученные шаги. 3. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. 4. Воспитывать любовь к физкультуре. 5. Развивать ориентировку в пространстве. 6. Разучить комплекс № 8 на степ - платформах

Обучающее Комбинированное Комплекс № 8	Теория: Практика: 1. Упражнять в сочетании элементов. 2. Продолжать развивать мышечную силу ног. 3. Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. 4. Развивать умение действовать в общем темпе 5. Поддерживать интерес заниматься аэробикой.
Обучающее Комбинированное Комплекс № 9	Теория: Практика: 1. Упражнять в сочетании элементов. 2. Продолжать развивать мышечную силу ног. 3. Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. 4. Развивать умение действовать в общем темпе 5. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. 6. Разучивание комплекса № 9
Комбинированное Комплекс № 9 Диагностическое Комплекс № 1	Теория: Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги). Практика: 1. Совершенствование умения сочетать элементы. 2. Развитие мышечной силы ног. 3. Развитие выносливости, равновесия, гибкости, быстроты. 4. Развитие умения действовать в общем темпе 5. Поддержание интереса к занятию аэробикой. Закрепление комплекса № 9

Календарно-тематический план (по текущему году)

Наименование тем занятий	Количество часов		Дата занятий	
	теория	практика	план	факт
Наименование разделов/ модулей				
Входная диагностика		2	11.09 18.09	
Вводное	1	1	25.09 02.10	
Обучающее		1	09.10	
Комбинированное		3	16.10 23.10 30.10	
Обучающее		1	06.11	
Комбинированное		3	13.11 20.11	

			27.11	
Обучающее		1	04.12	
Комбинированное		3	11.12 18.12 25.12	
Обучающее		1	15.01	
Комбинированное		2	22. 01 29.01	
Обучающее		1	05.02	
Комбинированное		3	12.02 19.02 26.02	
Обучающее		1	05.03	
Комбинированное		3	12.03 19.03 26.03	
Обучающее		1	02.04	
Комбинированное		3	09.04 16.04 23.04	
Комбинированное		2	30.04 14.05	
Диагностическое		2	21.05 28.05	

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

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

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

Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе:

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

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

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

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

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

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

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

Диагностические методики.

I. Равновесие.

1. Упражнение «Фламинго».

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

2. Упражнение «Ровная дорожка»

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

	5 лет	6 лет
Мальчики	8,7-12	12,1-25,0
Девочки	7,3-10,6	10,7-23,7

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

II. Гибкость.

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

	Уровни	5-6	6-7
Мальчики	Высокий	7см	6см
	Средний	2-4см	3-5см
	Низкий	Менее 2см	Менее 3см
Девочки	Высокий	8см	8см
	Средний	4-7см	4-7см
	Низкий	Менее 4см	Менее 4см

III. Чувство ритма.

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

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

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

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

IV. Знание базовых шагов.

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

Анкета удовлетворенности родителей (законных представителей) обучающегося услугами дополнительного образования.

Уважаемые родители! В детском саду организована работа по оказанию дополнительных услуг. Для определения степени удовлетворенности предоставляемыми услугами дополнительного образования, а также для выявления Ваших запросов на следующий учебный год ответьте, пожалуйста, на вопросы данной анкеты. Ваше мнение очень важно для нас!

1. Оцените уровень интереса Вашего ребенка к занятиям в кружке (выберите один или несколько ответов).
 - ребенок всегда с удовольствием посещает занятия
 - временами интерес ребенка к занятиям снижается
 - часто приходится уговаривать ребенка посещать занятия
 - затрудняюсь ответить
 - другое __
 2. Откуда Вы узнаете информацию о работе кружка? (выберите один или несколько ответов)
 - из Интернета (с официального сайта детского сада)
 - из групповой наглядной информации
 - из открытых мероприятий
 - от педагога
 - от знакомых
 - затрудняюсь ответить
 - другое _
 3. Что бы Вы предложили изменить в организации и проведении кружка?
-
4. Как удобнее Вам получать информацию о деятельности кружка? (выберите один или несколько ответов)
 - на официальном сайте учреждения в Интернете
 - от администрации/ педагогов детского сада
 - на групповых информационных стендах
 - на родительском собрании
 - на открытых мероприятиях
 - затрудняюсь ответить
 - другое _
 5. Оцените удовлетворенность работой кружка в учебном году по десятибалльной шкале.
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10.

Логоритмические упражнения.

Задачи:

Формировать умения и навыки, правильную осанку, походку; укреплять костно-мышечный аппарат; развивать координацию движений и моторных функций, правильное дыхание, пространственные представления, ритмическую выразительность, воображение и ассоциативно-образное мышление; воспитывать положительные личностные качества.

Осенью

Вдруг закрыли небо тучи, (Дети встают на носочки, поднимают вверх перекрещенные руки.)

Начал капать дождь колючий. (Прыгают на носочках, держа руки на поясе.)

Долго дождик будет плакать,

Разведет повсюду слякоть. (Приседают, держа руки на поясе.)

Грязь и лужи на дороге,

Поднимай повыше ноги. (Идут по кругу, высоко поднимая колени.)

Осень

Осень. По утрам морозы. (Дети встают на носочки и поднимают руки вверх, а потом приседают.)

В рощах желтый листопад. (Кружатся на носочках. Руки на поясе.) Листья около березы (Приседают, делают плавные движения) Золотым ковром лежат. (Руками перед собой влево-вправо.)

В лужах лед прозрачно-синий (Бегут по кругу на носочках.)

На листочках белый иней. (Останавливаются, приседают.)

Листья

Листья осенние тихо кружатся, (Дети кружатся, расставив руки в стороны)

Листья нам под ноги тихо ложатся. (Приседают.)

И под ногами шуршат, шелестят, (Движения руками влево-вправо.)

Будто опять закружиться хотят. (Снова кружатся на носочках.)

Листья

В летнем саду листопад. (Дети кружатся на месте.) Листья в саду шелестят. (Приседают, водят руками по полу) В канавке Лебяжьей купаются листья. (Снова кружатся.)

Газоны от листьев дворники чистят. (Машут воображаемой метлой.)

Грустные статуи в тихих аллеях. (Встают на носочки и замирают). В тихих аллеях осенью веет. (Снова кружатся.)

Снежная баба

Сегодня из снежного мокрого кома

Мы снежную бабу слепили у дома. (Идут по кругу, катят перед собой воображаемый ком)

Стоит наша баба у самых ворот. («Рисуют» руками три круга, начиная с маленького.)

Никто не проедет, никто не пройдет (Грозят указательным пальцем сначала правой руки, потом — левой.)

Знакома она уже всей детворе,

А Жучка все лает: «Чужой во дворе!» (Идут по кругу, взявшись за руки)

Ёлочная игрушка

Синий шар купили Светке. (Показывают руками круг.)
Ах, какой красивый! (Качают головой, изображая восторг.)
Он теперь висит на ветке (Запрокидывают голову, смотрят вверх,)
И похож на сливу. (Приседают.)
С новым годом! С Новым годом! С Новым годом!
Здравствуй, Дедушка Мороз! (Дети стоят лицом в круг, кланяются.)
Он из леса мимоходом
Елку нам уже принес, (Идут по кругу, изображают, что несут на плече елку)
На верхушке выше веток (Встают лицом в круг, поднимают руки вверх.)
Загорелась, как всегда, (Поднимаются на носочки.)
Самым ярким жарким светом
Пятикрылая звезда. (Бегут по кругу, поставив руки на пояс.)

Снеговик

Давай, дружок, смелей, дружок,
Кати по снегу свой снежок. (Идут по кругу, изображая, что катят перед собой снежный ком.)
Он превратится в толстый ком, («Рисуют» обеими руками большой круг.)
И станет ком снеговиком. («Рисуют» снеговика из трех комков.)
Его улыбка так светла! (Широко улыбаются.)
Два глаза, шляпа, нос, метла. (Показывают глаза, прикрывают голову ладошкой, дотрагиваются до носа, встают прямо, как бы держа воображаемую метлу.)
Но солнце припечет слегка — (Медленно приседают.)
Увы! — и нет снеговика. (Разводят руками,жимают плечами.)

Художник - невидимка

Художник-невидимка по городу идет: (Маршируют по кругу друг за другом с высоким подниманием колена.)
Всем щеки нарумянит, (Останавливаются, встают лицом в круг, трут щеки ладонями.)
Всех за нос ущипнет. (Щиплют себя за нос.)
А ночью он, пока я спал, (Идут на цыпочках друг за другом.)
Пришел с волшебной кистью
И на окне нарисовал (Останавливаются лицом в круг, «рисуют листья» воображаемой кистью.)
Сверкающие листья.

Снегири

Вот на ветках, посмотри, (4 хлопка руками по бокам и 4 наклона головы.)
В красных майках снегири.
Распушили перышки, (Частые потряхивания руками, опущенными вниз) Греются на солнышке.
Головой вертят, (2 поворота головы на каждую строку.)
Улететь хотят. – Кыш! Кыш! Улетели!
За метелью, за метелью!. (Разбегаются по комнате, взмахивая руками как крыльями)

Зима прошла

Воробей с березы на дорогу — прыг! (Ритмично прыгают, хлопают руками по бокам.)
Больше нет мороза, чик-чирик!
Вот журчит в канавке быстрый ручеек, (Бегут по кругу, взявшись за руки.)
И не зябнут лапки — Скок, скок, скок! (Ритмично прыгают по кругу сначала по часовой стрелке, потом — против.)

Высохнут овражки! Прыг, прыг, прыг! Вылезут букашки, Чик-чирик!

Веснянка

Солнышко, солнышко,

Золотое доньшко, (Дети идут по кругу, взявшись за руки) Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло.

Побежал в саду ручей, (Бегут по кругу друг за другом на носочках.)

Прилетели сто грачей, (Бегут, взмахивая руками, как крыльями.)

А сугробы тают, тают, (Медленно приседают.)

А цветочки подрастают. (Тянутся вверх, встав на носочки и подняв руки.)

Весна, весна красная

Весна, весна красная! (Дети идут по кругу, взявшись за руки.)

Приди, весна, с радостью,

С радостью, с радостью, (Поворачивают в противоположную сторону.)

С великой милостью:

Со льном высоким, (Останавливаются, поднимаются на носочки, тянут руки вверх, делают вдох.)

С корнем глубоким, (Опускают руки, приседают, делают выдох.)

С хлебами обильными. (Взявшись за руки, бегут по кругу.)

Радуга - дуга

Здравствуй, радуга-дуга, (Дети выполняют поклон.)

Разноцветный мостик! (Широко разводят руки в стороны, «рисую» в воздухе дугу.)

Здравствуй, радуга-дуга! (Вновь выполняют поклон.) Принимай нас в гости. (Идут по кругу, взявшись за руки.) Мы по радуге бегом (

Пробежимся босиком. (Бегут по кругу друг за другом, высоко поднимая колени)

Через радугу-дугу

Перепрыгнем на бегу. (Встают в круг, делают четыре прыжка на носках.) И опять бегом, бегом пробежимся босиком. (Бегут по кругу друг за другом, высоко поднимая колени.)

Летом

Луг совсем как ситцевый

Всех цветов платок -(Дети бегут по кругу на носочках. Руки на поясе.) Не поймешь, где бабочка, (Бегут, взмахивая руками, как крыльями.)

Где живой цветок. (Приседают, поднимают и смыкают руки над головой.)

Лес и поле в зелени, (Встают, разводят руки в стороны.) Синяя река, (Покачивают руками, изображая волны.) Белые, пушистые.

В небе облака. (Вновь бегут по кругу на носочках)

Строевые упражнения.

1. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое (перестроение в колонну по двое, по трое по четыре на ходу), перестроение из одной шеренги в две; из одного круга в несколько (2—3); равнение в затылок, в колонне, в шеренге.
2. Размыкание и смыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны (приставным шагом).
3. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком, кругом.

Подвижные игры.

Задачи:

Способствовать укреплению морфофункциональных систем организма; формировать психологические свойства организма (логическое мышление, воображение, память и т.д.) и положительные эмоции; совершенствовать двигательные действия и физические качества (быстрота, выносливость, ловкость, ориентировка в пространстве, координация, сила); воспитывать согласованность, чувства коллективизма, нравственные качества (организованность, самостоятельность).

«Разноцветный мячик»

По залу расставлены степы. Выбирается водящий. Дети передают мяч по кругу, произнося слова игры:

«Разноцветный мячик По дорожке скачет.

По дорожке, по тропинке, По тропинке, до осинки, От осинки поворот,

Прямо к ... (имя ребёнка, у кого в руках оказался мяч) в огород».

После слов «Раз, два, три – лови!» игроки перебегают с пенёка на пенек, а водящий бросает мячом в них. Если он попадает мячом в игрока, находившегося на полу, то тот становится водящим. Долго стоять на степе нельзя.

«Паук»

В одном из углов зала обозначается обручем место, где живет «паук» (водящий). В другой стороне зала расположены степы. Остальные дети изображают мошек, степы – домики мошек. Мошки стоят напротив паука и читают стихотворение:

«Раз, два, три, четыре, Жили мошки на квартире, К ним повадился сам друг, Крестовик - большой паук, Пять, шесть, семь, восемь, Паука мы все попросим, Ты, паук, к нам не ходи, Лучше всех нас догони». (По сигналу мошки бегут к степам, стараясь занять домик, паук догоняет.)

Баба-Яга

В зале расположено 5-6 степов (меньше чем детей). На одной стороне зала располагается Баба-Яга. Дети направляются к Бабе-Яге со словами:

«Баба-Яга костяная нога Печку топила, кашу варила, Села на ведро

И поехала в кино.

А в кино-то не пускают. Только за уши таскают!»

После слов, Баба-Яга начинает догонять детей на одной ноге (взяв вторую ногу в руку). Дети так же скачут на одной ноге. Можно отдохнуть недолго на степе (поменять ногу), т.к. на степе пятнать нельзя.

«Пингвины на льдине»

Дети по сигналу «пингвины» бегают свободно по залу. Степы – «льдины» в произвольном порядке стоят на полу. Водящий ребенок – «охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. По сигналу «Ледокол»,

«пингвины» должны забраться на льдину, ловить его не разрешается. А «пингвин» оставшийся без льдины, становится «охотником». Игра продолжается. «Уголки» Дети – мышки находятся в своих домиках – уголках (стоят на стенах). Один из играющих, оставшийся в середине, подходит к одному из них и говорит: «Мышка, мышка, продай мне свой уголок» Ребенок отказывается, водящий идет к другому. В это время мышки меняются местами, а водящий старается занять освободившееся место. Если это удастся, оставшийся без уголка, занимает его место в кругу. Если водящему не удастся долго занять уголок, по сигналу «кошка!», все одновременно меняются местами. Мышкам нельзя долго сидеть в своем уголке до перебежки можно договориться с тем, с кем хочешь поменяться местами.

«Физкульт - ура!»

Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны площадки. На одной стороне на один - два степа меньше. Сами становятся туда, где степов больше. 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 дети бегут наперегонки к финишу. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занял степ.

«Быстро в домик»

Дети свободно бегают по залу. По сигналу «в домик» участники игры садятся на любой степ. Проиграл тот, кому не хватило места.

«Маланья»

Дети стоят по кругу на степ - платформах. В центре круга водящий тоже на степе. Дети поют слова игры, выполняя движения в соответствии с текстом.

У Маланьи, у старушки (разводят руки в стороны)

Жили в маленькой избушке (изображают руками крышу над головой) Семь сыновей, все без бровей, (проводят пальцами по бровям)

Вот с такими ушами, (рисуют большие уши) Вот с такими глазами, (рисуют большие глаза)

Вот с такой бородой, (показывают длинную бороду, наклоняясь до земли) Ой-ой-ой, ой-ой-ой. (качают головой)

Они не пили, не ели

На Маланью всё смотрели, (показывают на водящего) И все делали вот так. Как?

Водящий показывает движение на степе, все повторяют.

«Бездомный заяц»

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

«Космонавты»

Степов «ракет» на один меньше, чем игроков. Все дети свободно маршируют по залу, проговаривая слова:

«Ждут нас быстрые ракеты
Для полётов на планеты,
На какую захотим,
На такую полетим.

Но в игре один секрет:

Опоздавшим места нет».

После эти слов дети разбегаются и занимают «ракеты». Ребенок, оставшийся без степа, пропускает игру.

«Пчелка»

В этой игре со степами участвуют 8-9 детей («пчелки»). Количество степов – домиков на один меньше. Степы ставят по кругу. Играющие идут по внешнему кругу, проговаривая: Только солнышко проснется – Пчелка кружит, пчелка вьется
Над цветами, над рекой
На травую луговой. Собирает свежий мед
И домой его несет. Во время произнесения текста дети имитируют движение пчелки по своему представлению. С последним словом играющие стараются занять любой домик, в котором принимают заранее оговоренную позу. Пчелка, оставшаяся без домика, обходит круг, осматривая игроков. Заметив игрока, принявшего неправильную позу, пчелка обращается к нему со словами: «Не в свой дом влетел, дружок. Это мой теремок». После этих слов хозяин сходит со степа и бежит по внешнему кругу в одну сторону, пчелка - в противоположную, тот, кто первым обежит круг занимает домик и остается в нем.

«Я люблю степ»

Дети делятся в две шеренги и распределяются друг против друга.

Придумал друг мой озорной веселую игру
(шаг на степ и со степа правой ногой)
Теперь игра его со мной и в холод и в жару!
(шаг на степ и со степа левой ногой)
Себя он стукнул по лбу: «Хей!» (стоя на степе, имитируя удар по лбу произнести «Хей»- притоп правой ногой на степ, руки поднять вверх);
Пора позвать сюда друзей (дети подходят друг к другу и выполняют дружелюбное объятие)

Когда пришли к нему друзья (встают на степ)

Он крикнул им: «Привет!» (стоя на степе - дети произносят слово «привет») Эх, как безумно рад вам я, не виделись сто лет (дети хлопают друг друга по плечам)

Спасибо вам, спасибо вам! Спасибо вам, друзья! (дети пожимают руки друг другу)

За то, что любите вы степ, без памяти как я!

«Цирковые лошадки»

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

«Дед Мазай»

Степы расположены на одной стороне зала, за степами находится водящий – «Дед Мазай». Остальные дети – «зайцы». Зайцы договариваются, какое упражнение они будут показывать на степе и идут к водящему со словами:

- Здравствуй, Дедушка Мазай! Ты из лодки вылезай!
- Зайцы, зайцы, заходите, обо всём мне расскажите!
- Где мы были, мы не скажем, а что делали, покажем.

Дед Мазай должен сказать название упражнения, которое выполняют зайцы (например, «галочка», «петушок», «шаг принцессы» и т.д.). Если он угадал, по сигналу начинает ловить зайцев. Пойманные зайцы встают на степ.

«Скворечники»

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

«Перелёт птиц»

Три степа ставят друг на друга. В одном конце зала находятся дети - они изображают «птиц». На другом конце – пособие – это «деревья». По сигналу «птицы улетают» - дети разбегаются по залу, махая руками, как крыльями. По сигналу «буря» - бегут к степам и прячутся.

«Лиса и тушканчик»

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

«Перемени предмет»

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

«Палочка – стукалочка»

Дети стоят на степам и выбирают водящего, он становится в круг, в руке палочка, глаза завязаны. Со словами:

-Раз, два, три, четыре, пять- будет палочка стучать. А как скажет: -Скок, скок, отгадай, чей голосок?

- кружится в кругу, указывая на детей. На слова: «Скок, скок» останавливая, и тот, на кого указывает палочка, берет за другой ее конец и произносит имя водящего. Водящий должен узнать, кто его позвал. Правильно отгаданный становится водящим.

«Салки - выручалки»

«Сегодня мы будем играть в салки-выручалки. Я буду салочкой, а вы будете от меня убегать. До кого я дотронусь, должен остановиться. Бегать ему уже нельзя, пока кто-нибудь из товарищей его не выручит. Чтобы выручить пойманного игрока, нужно дотронуться до его плеча. Как только до него дотронулись, он снова может бегать. Если вы видите, что салка близко, можно встать на степ - платформу. Того, кто встал, салка поймать не может». Начинать игру нужно со слов, которые произносите вы и дети:

«Салка нас не догонит, Салке нас не поймать. Мы умеем быстро бегать И друг друга выручать!»

С последним словом дети разбегаются в разных направлениях, а вы, дав им немного побегать, начинаете их ловить. Осалив какого-нибудь малыша, вы должны напомнить ему, что он может громко сказать: «Выручайте!». После этого вам нужно отвернуться, чтобы дети успели выручить осаленного. Первого ребенка, который выручит пойманного малыша, следует обязательно похвалить.

В этой игре следует соблюдать следующие правила:

- убегать от салки можно только с последним словом стиха;
- тот, кого осалили, должен остановиться и громко сказать: "Выручайте!", пока этого малыша не выручат, ему бегать не разрешается;
- чтобы выручить осаленного малыша нужно слегка дотронуться до его плеча;
- чтобы спастись от салки, можно вовремя встать на степ - платформу, но долго стоять нельзя.

Дыхательные упражнения.

Задачи:

Способствовать укреплению дыхательной мускулатуры, повышению сопротивляемости организма детей простудным заболеваниям.

«Воздушный шар»

И. п. ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, ладони и пальцы образуют небольшой шарик. Вдох через нос, выдох, губы - трубочкой, руки опускаются через стороны, образуют большой шар.

«Филин»

И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: У-гу.у-гу,у-гу...!

«Рубим дрова»

И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, соединяем в замок – вдох через нос, опускаем резко вниз, выдыхаем и произносим: Ох! Ох! Ох!

«Пароход»

Продвигаясь в колонне друг за другом, или стоя на месте, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки поднимаем через стороны вверх, опускаем и говорим:
Ту-ту-у-у-у...

«Запах цветка»

Нужно представить, что вы вдыхаете аромат красивого цветка, который растёт на поляне. Нужно сделать шумный медленный вдох носом, и выдохнуть ртом.

«Задуй свечу»

Сделайте один большой вдох и сразу выдохните весь воздух

«Задуй большую свечу»;

Сделайте один большой вдох и выдохните тремя небольшими выдохами

«Подуй на снежинку»

Нужно представить, что падает пушистый снег, можно поставить лёгкую музыку. Протягиваем ладошку то в одну, то в другую сторону, ловим на ладонь снежинку и сдуваем её.

«Сдуем снежок»

Педагог предлагает положить на ладошку кусочек ваты и подуть на нее.

«Шарик лопнул»

Дети соединяют ладошки рук в небольшой комочек. Медленно делают вдох и проговаривают:

Надуваем быстро шарик, Он становится большой. Вдруг шар лопнул, Воздух вышел, Стал он тонкий и худой.

При выдохе произносим звук: С-с-с-с-с...

«Мяч»

И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, делаем носом вдох. Выдыхаем, опускаем руки вниз, наклоняемся и говорим «мяч».

«Бегемотики»

И. п. Лежа на спине, закрыв глаза, положив руки на живот. Медленно и плавно вдыхаем, животик при вдохе надувается. После этого также медленно и плавно выдыхаем, чтобы животик втянулся.

«Дерево на ветру»

И. п.. Сидя на коленях или на пятках. Во время вдоха, руки поднимаем вверх, во время – выдоха, руки опускаем, туловище при этом немного наклоняется.

«Потягушечки»

И. п.. Стоя, ноги вместе, руки подняты вверх. На вдохе – хорошо подтягиваемся, поднимаемся на носки, на выдохе – руки опускаем, встаем на всю стопу, произносим: «У-х-х...» Выполняем 4-5 раз.

Задачи:

Способствовать снятию у детей внутреннего мышечного напряжения, приведению нервной системы и психики дошкольников в нормальное состояние покоя, укреплению физического здоровья и формирование красивой осанки; развивать воображение, образное мышление; формировать положительные эмоции и чувства.

«Снежная баба»

Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

«Птички»

Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому лесу, вдыхают его ароматы и любуются его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

«Бубенчик»

Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной «Пушистые облачка». «Пробуждение» происходит под звучание бубенчика.

«Летний денек»

Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

Я на солнышке лежу, Но на солнце не гляжу.

Глазки закрываем, глазки отдыхают. Солнце гладит наши лица,

Пусть нам сон хороший снится. Вдруг мы слышим: бом-бом-бом! Прогуляться вышел гром.

Гремит гром, как барабан.

«Медузы»

Выполнение соответственно тексту: Я лежу на спине,

Как медуза на воде.

Руки расслабляю,

В воду опускаю, Ножками потрясу

И усталость сниму.

«Шалтай-болтай»

И. П.— стоя, руки расслабленно вниз.

Шалтай-болтай Свободные повороты туловища Сидел на стене, с расслабленными руками вниз. Шалтай-болтай Свободные махи руками.

«Загораем»

Представьте себе, что ваши руки и ноги загорают. Сидя на стуле, ноги поднимаем, держим. Ноги и руки устали. Опускаем. Руки и ноги свободно отдыхают, расслабились. Слушаем и делаем.

Мы прекрасно загораем! Выше ноги поднимаем, Выше руки поднимаем,
Держим, держим, напрягаем... Загорели! Опускаем!

«Водопад» (фонограмма водопада)

Мы с вами стоим у водопада. Отличный солнечный день, небо голубое безоблачное. Легко дышится горным свежим воздухом. Наш водопад необычный, в нем нет воды, на нас падает белый свет. Мы с вами стоим под водопадом изумительный белый свет касается головы. Вот он уже струится по лбу, по лицу, шее. Вот уже белый свет заполнил наши плечи, и они становятся мягкими, расслабленными. А ласковый белый свет течет все дальше по груди, по животу. Нежный белый свет гладит ваши ручки, пальчики. Он течет по ногам, и вы ощущаете себя спокойно легко. А теперь потянемся и на счет «три» откроем глазки. Волшебный нежный белый свет наполнил вас силой и энергией.

«На полянке» (Фонограмма стрекота насекомых, пение птиц) Давайте представим с вами полянку. Здесь растет мягкая травушка- муравушка. Вы лежите на ней, как на мягкой пушистой перине. А вокруг все тихо и спокойно, только слышно, как стрекочут кузнечики и поют птички. Вам дышится легко и спокойно. Ласковые нежные лучики солнца ласкают ваш лоб, щечки, касаются ваших рук, поглаживают ваше тело... (пауза- поглаживание детей). Лучик погладил ... (имя ребенка), приласкал ... (имя ребенка). Вам приятно, и вы чувствуете себя хорошо. Дружно потянемся и на счет «три» откроем глазки. Вы отлично отдохнули.

«Отдых на море» (фонограмма шум моря)

Мы с вами на берегу моря. День солнечный, песок теплый мягкий. Вокруг тихо, слышен только плеск воды и крики чаек. Вам дышится легко и свободно. Ласковые волны касаются ваших ног нежно поглаживая их, ласкают ваше тело (пауза-поглаживание детей), поглаживают ... (имя ребенка). Вам приятно ощущать свежесть морской воды. Вы ощущаете свежесть во всем теле: на лбу, лице, спине, животе, руках, ногах. Ваше тело наполняется легкостью. Вы дышите легко и свободно. Ваше настроение становится жизнерадостным, хочется встать и бежать. А теперь все потянемся и на счет «три» откроем глаза. Вы полны сил и энергии.

«Воздушные шарики»

Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Вас надувают, и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик (пауза – поглаживание детей). Обдувает шарик ..., ласкает шарик ... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарик.

«Облака»

Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие. Все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако ... (пауза – поглаживание детей). Гладит ..., поглаживает ... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку.

Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

«Лентяи»

Сегодня мои дети много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы - лентяи и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги (пауза – поглаживание детей). Отдыхают ручки у ..., отдыхают ножки у ... Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всему телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы почувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

В степ - аэробике нет шагов на два счета — минимум на четыре. Ведь нам нужно не просто двигаться по полу, а еще и подниматься на платформу.

Движения степ аэробики выполняются с постановкой на степ- платформу всей стопы полностью. Будьте внимательны, не допускайте свисания пятки или постановки стопы только на носок.

В степ - аэробике есть определенные термины, обозначающие шаги при выполнении упражнений на степе. Шаги в степ аэробике очень разнообразны.

В степ - аэробике существует два вида шагов:

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

Базовые шаги в степ – аэробике March (марш) - ходьба на месте.

Step (степ) - шаг.

Basic step (бэсик степ). Шаг ногой вперед - назад. И. П. стоя на полу ноги вместе. 1- выполнить правой ногой шаг на степ, 2- левую ногу на степ приставить. 3- шаг на пол правой ногой, 4- левую приставить.

Step touch (степ тач) - приставной шаг в сторону. И.П. стоя на полу ноги вместе. 1- выполнить правой ногой шаг в сторону, 2- левую приставить. 3- левой ногой шаг в сторону, 4- правую приставить.

V-step (ви-степ) - шаг на степ ноги врозь, назад ноги вместе. На 4 счета. И. П. стоя на полу ноги вместе. 1- выполнить правой ногой шаг на правый край степа, 2- левую ногу поставить на левый край степа. 3- шаг на пол правой ногой, 4- левую приставить.

Toe touch (тоу тач) - касание носком пола или степа.

Mambo (мамбо) - шаги на месте с переступанием вперед, назад. И. П. стоя на полу ноги вместе. 1- выполнить правой ногой шаг на степ, 2- левую ногу на полу переступающий шаг. шаг на пол правой ногой, 4- левую приставить.

Open step (оупэн степ) - открытый шаг. И.П. ноги шире бедер. 1- выполнить полу присед и поставить правую ногу на носок, 2- полу присед, поставить левую ногу на носок. На 4 счета.

Leg curl (лэг керл) - «захлест» голени назад. 1- шаг правой ногой на степ, 2- левую ногу согнуть назад. 3- поставить левую ногу на пол. 4- правую приставить.

Knee up (ни ап) - «подъем колена вверх». 1- шаг правой ногой на степ, 2- левую ногу согнуть в колене и поднять вверх. 3- поставить левую на пол. 4- правую приставить.

Kick side (мах ногой в сторону ,вперед, назад). 1- шаг левой ногой на степ, 2- правую ногу выпрямить и сделать мах ногой. 3- поставить правую на пол. 4- левую приставить

Комплекс № 1

1. Разминка – разные виды ходьбы и бега (обратить внимание на движение детей в соответствии ритму музыка)
2. Диагностические тесты.

Комплекс №2

Дети входят в зал под бодрую, ритмичную музыку и становятся позади степов.

1. Вводная беседа. Педагог:
 - Ребята, сегодня мы с вами будем заниматься, используя новое для нас оборудование. Кто из вас знает, что это такое? (Показывает на степ платформы). Это степ платформы. «Step» по-английски значит шаг, ступенька. А на что ещё похожа степ платформа? Правильно, на скамеечку. Зачем нам нужны скамейки? Инструктор: А зачем нужны ступеньки? Инструктор: Вот сегодня мы и будем с вами учиться подниматься на степ и спускаться с него, а, когда устанем, сможем присесть на него и отдохнуть. А ещё между степами можно ходить и бегать.

Подготовительная часть.

- ходьба по залу врассыпную между степами.
- ходьба врассыпную между степами. Затем, по команде, бег между степами,
- ходьба и восстановление дыхания после бега, перестроение к степам.

Педагог:

- Ребята, степ, как и любая ступенька, требует осторожности и правильного обращения. Есть несколько правил, которые мы должны выполнять. Прежде всего, правильная стойка: ноги должны быть слегка расставлены и обращены носками вперёд. Ставить ногу надо ближе к центру степа, иначе она соскользнёт. На степ платформу надо вставать на всю ступню (показывает, как ставить ногу правильно), пятка не должна свисать (показывает неправильную постановку ноги). Если нога соскользнёт, то вы можете повредить её.

2. Логоритмическое упражнение «Осенью». 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. 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.
6. Стоя на коленях на степе, руки в стороны.
 - 1 – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцаи левой руки коснуться пяток; 2 – и.п.;
 - 3 – 4 – то же в другую сторону.
7. И.п.: сидя, руками держаться за края степа.
 - 1 – 2 – поднять тело и прогнуться;
 - 3 – 4 – вернуться в и.п.

Разучивание основных и базовых шагов сначала без степов, а затем со степами:

4 Step touch = 8 счетов

2 V-step = 8 счетов

2 Step line = 8 счетов

4 Open step = 8 счетов Комбинация = 32 счета

Педагог:

- Давайте все вместе отставим правую ногу, приставляем левую ногу на носок. (Повторяем 4 раза правой ногой, затем 4 раза левой). Мы с вами разучили степ – тачь или приставной шаг. Затем делаем основной шаг Ви - степ или «галочку» основной «базовый» шаг с правой и левой ноги. Переходим на степ – лайв или два приставных шага и завершаем шагом опен – степ или открытый шаг.

Стретчинг: «Лягушонок», «Самолет».

Подвижная игра «Разноцветный мячик». Игра повторяется 2 раза. Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «На полянке»
2. Упражнение на дыхания «Воздушный шар».

Комплекс № 3

Степы расположены в хаотичном порядке. Подготовительная часть

1. Логоритмическое упражнение «Листья».
2. Разминка:
 - ходьба на каждый счет и через счет с притопом;
 - приставной шаг вперед с пружинкой и хлопками перед собой;
 - легкий бег враспынную,
 - ходьба с восстановлением дыхания около степа.

Основная часть

Комплекс ОРУ с малым мячом

1. Базовый шаг с передачей мяча перед собой. 2 Ви степ, с передачей мяча над головой
 - 3 Захлест (основной шаг), мяч к груди, вперед, к груди опустить вниз
 - 4 Шаг со степа в сторону, руки с мячом развести в сторону чередуя с приседанием, поднимая руки вперед.
 5. Шаг со степа вперед правой и левой ногой, на степ назад правой и левой, поднимая и опуская плечи.
 6. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение.
- Разучивание основных и базовых шагов с начало без степа, а затем со степами
7. Шаг страдел (шаги делаются на одной линии в сторону) И.п.- ноги вместе.
1-шаг правой ногой в правую сторону 2- шаг левой ногой в сторону
3- правой ногой вернуться в и.п. 4 вернуться левой ногой в и.п.
 8. А –степ(Буква А) И.п – ноги врозь

- 1- поставить правую ногу на степ
- 2- встать на степ левой ногой, ноги вместе Повторить и соединить разученные шаги:
- 4 Step touch = 8 счетов
- 2 V-step = 8 счетов
- 2 Step line = 8 счетов
- 4 Open step = 8 счетов Комбинация = 32 счета

Подвижная игра «Паук». Игра повторяется 2-3 раза. 1-2 неделя Подвижная игра «Баба Яга». Игра повторяется 2 -3раза. 3-4 неделя Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Облака»
2. Упражнение на дыхания «Шарик лопнул».

Комплекс № 4

В хорошо проветренном зале на полу в три ряда разложены степ – доски.

Подготовительная часть.

1. Логоритмическое упражнение «Снежная баба». 2. Наклон головы вправо – влево.
3. Поднимание плеч вверх – вниз. 4. Ходьба обычная на месте на степе.
5. Приставной шаг вперед со степа на пол и обратно на степ. 6. Приставной шаг назад.
7. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в исходное положение. 8. Приставной шаг вперед – назад; вправо – влево.
9. Ногу назад, за степ – руки вверх, вернуться в и.п. 10. Выпад ногой вперед, руки в стороны.

Основная часть Комплекс ОРУ без предметов

1. «Разминка стопы» - 4 раза 1-2 – встать на носочки, 3-4 – вернуться в и.п.
2. «Покажи носочек»
И.п – то же. 1-2 –поставить носок одной ноги на степ- платформу, 3-4 вернуться в и.п. Тоже с другой ноги
3. «Покажи пяточки»
И.п – то же. 1-2 –поставить пятку одной ноги на степ- платформу, 3-4 вернуться в и.п. Тоже с другой ноги
4. «Полукруг»
Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п.
5. «Приставной шаг» на степе с полуприседанием
6. «Выпады на степ» Стоя на полу перед степом, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко поднять вверх; вернуться в и.п.
7. И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п.
8. Выпады ногой вправо; влево; назад стоя на степе.

Разучивание основных и базовых шагов с начало без степа, а затем со степами

Степ «кёрл»

И.П.- ноги врозь. 1-полуприсед; 2-выпрямляя ноги слегка наклон вправо, левую ногусогнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлест»; 3- разогнуть левую ногу поставить на пол, полуприсед;

4-выпрямляя ноги слегка наклон влево, правую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлест»; 1-разогнуть правую ногу поставить на пол, полуприсед; 2-3-4- то же

Касание.

И.П. – о.с.

1- встать на степ правой ногой, на левый край степа; 2-левой ногой носком коснуться степа;
3-на пол поставить левую ногу; 4-опустить на пол правую ногу;
5-встать на степ левой ногой, на правый край степа; 6-правой ногой носком коснуться степа;
7- на пол поставить правую ногу; 8-опустить на пол левую ногу.

Угол с касанием.

И.П.- о.с. Угол с касанием степа.

1- встать на степ правой ногой, на левый край степа; 2- левой ногой носком коснуться степа;
3- с боку от степа на пол поставить левую ногу; 4-опустить на пол правую ногу на носок (точка);

5- встать на степ правой ногой;

6- левой ногой носком коснуться степа; 7-на пол поставить левую ногу, в и.п. 8- опустить на пол правую ногу, в и.п.

То же начинать с левой ноги, на правый край степа. Повторить и соединить разученные шаги

Степ –тач, Ви – степ, Степ- лайв, Опен- степ, Шаг – стредел, А –степ + разученные выше 3 шага

Подвижная игра «Пингвины на льдине». Игра повторяется 2-3 раза. 1-2 неделя

Подвижная игра «Мышка продай уголок». Игра повторяется 2 -3раза. 3-4 неделя

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Лентяи»
2. Упражнение на дыхания «Подуй на снежинку».

Комплекс № 5

Подготовительная часть

1. Ходьба в колонне в чередовании с бегом
2. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы
3. Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них
4. Ходьба по коррекционным дорожкам (во время ходьбы дети берут правой рукой мяч малого диаметра)
5. Перестроение в три звена к степ - платформам (заранее разложенным)
6. Ходьба на месте, поворот к степам.
7. Логоритмическое упражнение «Снеговик».

Основная часть Комплекс ОРУ с мячами

1. И.п.: стоя на степе, мяч в правой руке. Шаг со степа вперед, мяч переложить над головой в другую 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 вперед, шаг назад, мяч перекладывать над головой из руки в руку.
4. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед 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.и.: о.с. на степе. Выпад правой (левой) ногой вперед за степ; руки вперед; переложить мяч; вернуться в и.п.
9. Ходьба на степе, «растирая мяч в ладонях».
10. И.п.: правая нога - на степе, левая – на полу, слева от степа, руки в стороны, мяч в левой руке. Прыжком сменить положение ног, мяч переложить в другую руку.
11. Ходьба обычная, дети убирают мячи в корзину и переходим к разучиванию шагов.

Разучивание основных и базовых шагов с начало без степа, а затем со степами.

Колено вверх или солдатик И.П. – о.с.

- 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;
- 2- левую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх; 3-разогнуть левую ногу и поставить на пол;
- 4- опустить на пол правую ногу;
- 5- встать на степ левой ногой, на правый край степа;
- 6- правую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх; 7-разогнуть правую ногу и поставить на пол;
- 8-опустить на пол правую ногу Захлест.

И.П.- о.с.

- 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;
- 2- левую ногу согнуть в колене и постараться ступней коснуться ягодич «захлест»;
- 3- разогнуть левую ногу поставить на пол; 4-опустить со степа правую ногу; 5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;
- 6- правую ногу согнуть в колене и постараться ступней коснуться ягодич «захлест»;
- 7- разогнуть правую ногу поставить на пол; 8-опустить со степа левую ногу.

Соединить с разученными шагами

Подвижная игра «Физкульт – ура!». Игра повторяется 2-3 раза.

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре. Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Снежная баба»
2. Упражнение дыхания «Подуй на снежинку».

Комплекс № 6

Подготовительная часть

1. Ходьба в колонне в чередовании с бегом
2. ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы
3. Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них
4. перестроение в три звена к степ - платформам (заранее разложенным)
5. Ходьба на месте, поворот к степам.

Основная часть

1. И.п.: стоя на степе, кубик в правой руке. Шаг со степа вперед, кубик переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
2. И.п.: то же. Шаг со степа назад, кубик переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
3. И.п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, кубик перекладывать над головой из руки в руку.

4. И.п.: о.с. на степе, кубик в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с кубиком; вернуться в и.п., кубик 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, кубик в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., кубик переложить в другую руку.
8. Ходьба на степе.
9. И.п.: правая нога - на степе, левая – на полу, слева от степа, руки в стороны, кубик в левой руке. Прыжком сменить положение ног, кубик переложить в другую руку.
10. Ходьба на месте, восстановление дыхания. Обычная ходьба за ведущим . убираем кубики на место в корзину и переходим к разучиванию

11. Разучивание нового шага Тап- даун с начало без степа, а затем со степами Приставной шаг со сменой ноги с касанием внизу на 8 счетов (Tap Down). Шагом правой встать на платформу, левую приставить к правой, тяжесть тела переносится на две ноги. Шагом правой сойти с платформы назад, приставить левую на полупальцы, не перенося на нее тяжесть тела. Шагом левой встать на платформу, приставить правую, шагом левой назад сойти с платформы. Возможно выполнение упражнения с левой ноги. Повторить связку разученных шагов

Подвижная игра «Быстро в домик» игра повторяется 2-3 раза, 1-2 неделя Подвижная игра «Разноцветный мячик» игра повторяется 2-3 раза, 1-2 неделя

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Бубенчик»
2. Упражнение на дыхания «Сдуем снежок».

Комплекс № 7

Подготовительная часть

1. Ходьба в колонне в чередовании с бегом
2. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы
3. Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них
4. Логоритмическое упражнение «Зима прошла»
5. Перестроение в три звена к степ - платформам (заранее разложенным)
7. Ходьба на месте, поворот к степам.

Основная часть Комплекс ОРУ с лентами

1. И.п.: стоя на степе, лента в правой руке. Шаг со степа вперед, ленту переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
2. И.п.: то же. Шаг со степа назад, ленту переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
3. И.п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, ленту перекладывать над головой из руки в руку.
4. И.п.: о.с. на степе, лента в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с лентой; вернуться в и.п., ленту 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, лента в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., ленту переложить в другую руку.
8. Ходьба на степе.

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

10. Ходьба на месте, на степе.

Повторение всех разученных шагов по схемам

Подвижная игра «Маланья». Игра повторяется 2-3 раза. 1-2 неделя Подвижная игра «Бездомный заяц». Игра повторяется 2-3 раза. 3-4 неделя Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Воздушные шары»

2. Упражнение на дыхания «задуй свечу».

Комплекс № 8

Степы расположены в хаотичном порядке. Подготовительная часть

1. Логоритмическое упражнение «Веснянка».

2. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.

3. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками.

4. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперед – назад с хлопками спереди и сзади.

Основная часть

Комплекс ОРУ без предметов

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, чередуя с приседанием, поднимая руки вперед.

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. Ходьба врассыпную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения. (Повторить 2 раза).

6. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево. 7.И.П. – то же. Взмахнув руками вперед, быстро встать, вернуться в исходное положение.

8. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в исходное положение.

9. Ходьба на степе, бодро работая руками.

10. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение.

11. Ходьба на степе с восстановление дыхания.

Соединить все разученные шаги в танцевально-ритмической композиции «Флешмоб»

Подвижная игра «Космонавты». Игра проводится 2-3 раза. 1-2 неделя Подвижная игра «Пчелка». Игра повторяется 2-3 раза.

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Птички»

2. Упражнение на дыхания «Филин».

Комплекс № 9

Дети входят в зал под бодрую, ритмичную музыку и становятся позади степов.

Подготовительная часть

1. Ходьба обычная на месте (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, настроиться).
2. Логоритмическое упражнение «Радуга - дуга».
3. Ходьба на степе.
4. Приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, правой ноги, бодро работая руками.
5. Приставной шаг назад со степа, вперед со степа.
6. Ходьба на степе; руки поочередно вперед, вверх, вперед, вниз.

Основная часть

Комплекс ОРУ без предметов

1. Ходьба на степе, руками рисуя поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочередно вдоль туловища (3 раза).
3. Приставной шаг на степе вправо-влево, прямые руки, поднимая одновременно вперед - вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо-влево с полуприседанием (шаг – присесть); кисти рук, согнутые в локтях, - к плечам, вниз.
5. Ходьба на степе, высоко поднимая колени, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной (повторить 3 раза).
7. Ходьба на носках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.
8. Шаг в сторону со степа на степ.
9. Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.
10. Шаг в сторону со степа на степ.
11. Бег змейкой вокруг степов.

Соединить все разученные шаги в танцевально ритмическую композицию Подвижная игра «Я люблю степ». Игра повторяется 2-3 раза.

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре. Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Медузы»
2. Упражнение на дыхания «Запах цветка»