МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВАГАЙСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «КОЛОСОК»

улица Советская, дом 23а, село Вагай, Вагайский район,
Тюменская область, 626240

Рассмотрена:
на заседании педагогического совета
МАДОУ Детский сад «Колосок»
Протокол № 1 от «31» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНА:
Директор МАДОУ Детский сад «Колосок»
_____Е.А. Ослина
Приказ № 190 от «31» августа 2023 г.

Ослина Елена Александровна
Подписано цифровой подписью: Ослина Елена Александровна
Дата: 2023.10.04 09:11:20 +05'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «СТЕП-АЭРОБИКА»

Составила:
Руководитель физического воспитания: Ревнивых И.А.

2023-2024год.

Содержание

I Пояснительная записка ……..……..……..3

1.1.Актуальность……3

1.2.Новизна ……3

1.3.Ключевые нормативные документы……..3

1.4.Цель, Задачи……..…….……..4

1.5.Принципы и подходы …..…….…… ……....4

II. Характеристика разделов программы ……5

1.2.Циклограмма рабочего времени…...…….…… 5

1.3.Ожидаемый результат……..5

1.4. Методика проведения степ-аэробики……6

1.5.Структура занятий…….……..….9

1.6. Техника безопасности……11

1.7. Итоговые мероприятия…….…….…….12

III. Календарно тематический план.....13

1.3. Список литературы……15

Приложение…….……16

I. Пояснительная записка.

По результатам диагностических обследований детей по физическому состоянию, было выявлено, что некоторые дети не справляются с физической нагрузкой, особенно часто болеющие и с ослабленным здоровьем.

К основной группе таких детей относятся дети, которые имеют заболевание органов дыхания, нарушение осанки и плоскостопия.

В нашем детском саду я выбрала новую современную технологию, занятие на степ-доске, т.к. упражнения на ней формирует у детей осанку, укрепляют и развивают сердечнососудистую, дыхательную и костно-мышечную систему.

Область применения степа довольно широка - это и индивидуальная работа, и самостоятельная двигательная деятельность и занятия по физической культуре.

Для этого в нашем ДОУ была реализована программа по Степ-аэробике через кружок «Крепыш», который официально утвержден в сетке занятий.

1.1. Актуальность выбора кружка в том, что занятия на степ платформах уникальны по своему воздействию на организм ребенка, 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. У детей вызван огромный интерес к занятиям степ-аэробикой.

1.2.Новизна данной Программы является использование современного оборудования (степ - платформы), как средство оздоровления и развития физических качеств детей.

Степ-аэробика – это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске, высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Степ-аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие.

Аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода.

Степ- это ступенька высотой 8-10см., шириной 25см., длиной 40см.

Формы занятий:

- Занятие-игра
- Занятие-ритмика
- Занятие-акробатика
- Занятие-тренировка
- Контрольное занятие.
- Содержание занятий:
- Строевые упражнения;
- Танцевальные шаги;
- Игроритмика;
- Музыкально-ритмические композиции,
- Подвижные игры.

Методическое обеспечение:

- Специальная литература;
- Музыка.
- Степ- доски
- Костюмы для выступления.

1.3.Ключевые нормативные документы

Федеральный закон Российской федерации **от 29.12**.2012 № 273-**ФЗ** “Об образовании в **Российской Федерации**”.
Приказ Министерства просвещения Российской Федерации **от 09.11.2018** № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (с изменениями на 30.09.2020 года).
Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения осуществляющими образовательную. деятельность, обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных (Зарегистрировано в Минюсте России 18.09.2017 № 48226)
Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "**Санитарно**-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденными 28.09.2020 г. № 28 (регистрационный номер 61573 от 18.12.2020 г).
Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242.

1.4.Цель: Содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами оздоровительно-спортивной степ – аэробики.

Задачи:

1. Гармонически развивать звенья опорно-двигательного аппарата, формировать правильную осанку.
2. Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности.
3. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движение с музыкой.
4. Способствовать развитию творческих способностей.
5. Воспитывать смелость, доброжелательность, выдержку.

1.5.Принципы и подходы по формированию программы

Программа опирается на научные принципы ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:
•Принцип систематичности – подбор специальных упражнений и последовательность их проведения;
•Принцип индивидуальности - контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений;
•Принцип длительности – применение физических упражнений, способствующих восстановлению нарушений функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;
•Принцип умеренности – продолжительность занятий 25-30 мин. В сочетании дробной физической нагрузкой;
• Принцип цикличности – чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление.

II. Характеристика разделов программы по степ – аэробике.

Раздел «Игроритмика» является основой для развития чувства ритма, двигательных способностей занимающихся, умения правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры.

Раздел «Строевые упражнения» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят построения, перестроения, повороты, передвижения, бег.

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

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

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

Раздел «Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

1.2.Циклограмма рабочего времени На 2022-2024 учебный год.

Группа	Дни недели	Продолжительность
Старшая Подготовительная	Вторник Четверг	1 час.

Режим организации занятий
Срок реализации: 2 года.
Программа рассчитана на детей 5-7 лет
Продолжительность обучения (общий объем) - 130 занятий
Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность 30 минут

1.3.Ожидаемый результат:

1. У детей сформирована правильная осанка;
2. Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
3. Наблюдается снижение заболеваемости детей, посещающих кружок;

4. Сформирован стойкий интерес к занятиям физической культурой;
5. Сформирован интерес к собственным достижениям;
6. Сформирована мотивация здорового образа жизни.

1.4.Методика проведения степ – аэробики

Особенности проведения занятий степ - аэробикой.

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:

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.

Виды занятий

1.Диагностические - на нем определяется уровень физической подготовленности воспитанников.

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

3. Комбинированные - повторение и совершенствование ранее изученных движений. А также изучение нового.

4. Итоговое - игровое - проводится 1 раз в два месяца. Это занятие может обобщать материал, разученный за определенный период и быть представлено вниманию родителей занимающихся, как показательное.

Возрастные и индивидуальные особенности детей 5 – 7 лет

Возраст 5—7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной к школе группы. По средним данным, рост ребенка пяти лет составляют около 106,0—107,0 см, а масса тела — 17,0—18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Каждый возрастной этап характерен, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные различия в этих показателях, а также различия их у мальчиков и девочек. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

Антропометрические признаки (масса тела, рост, окружность грудной клетки, ширина таза, длина туловища и конечностей) в разной степени взаимосвязаны, и это влияет на физическую подготовленность детей.

Позвоночный столб ребенка пяти—семи лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» этапов. Один из них — это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения

устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия. Поэтому на занятиях физической культурой он может выполнять упражнения с различной амплитудой

Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. Впервые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92 — 95 ударов в минуту.

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем — 1100—1200 см3, но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту — в среднем 25.

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

Использование степ – платформ – это новое направление оздоровительной работы. Эффективность занятий на степах подтверждено опытом коррекционных медицинских центров Европы.

Степ – платформа является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение обще развивающих и профилактических задач.

Основные этапы обучения степ – аэробики:
- обучение простым шагам;
- при овладении в совершенстве движениями ног, обучать работе рук;
- после освоения медленного темпа, переходить на быстрый темп.

1.5.Структура занятия

НОД	Длительно-сть	Количе-ство Упражне-ний	Направленность Упражнений.
1.Вводная: -строевые упражнения -игроритмика	5 минут. -2мин. -3мин.	 2 упр. 3 упр.	 - На осанку; - типы ходьбы, - движения рук, хлопки в такт.
2.Основная: -танцевальные шаги; - акробатические упражнения; - подвижная игра	20 минут. - 7 минут. -8 минут. -5минут.	 6 упр. 6 упр.	-для мышц шеи - для мышц плечевого пояса, - для мышц туловища, - для ног, - для развития мышц силы, - для развития гибкости, - для развития ритма, такта.

3.Заключительная: -самомассаж; -дыхательные упражнения	3 минуты. -2минуты. -1минута.	 1 упр. 1 упр.	 - массаж рук; -на дыхание; -расслабление.

В занятии выделяются 3 части:

- ***разминка, основная (аэробная), заключительная***.

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 в стороны, вперед, круговые движения в плечевом суставе, движения таза вперед-назад, подъемы пятки и т.д. Во время разминки должна происходить фиксация: правильного положения корпуса и постановки ног.

После разминки следует аэробная часть, которая состоит из базовых и простейших основных «шагов» степ - аэробики. Во время аэробной части происходит разучивание «шагов», связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений - прогон. «Шаги» выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику.

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 приливает к мышцам;
- усиливается деятельность дыхательных ферментов в мышцах, т.е. повышается способность мышц потреблять кислород.

повышаются функциональные возможности организма;

- развиваются координационные способности;
- улучшается эмоциональное состояние занимающихся.

Все это способствует увеличению возможности кардиореспираторной системы переносить кислород к мышцам.

После проводится подвижная игра и заключением основной части является 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.
Стретч 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.

1.6.Техника безопасности для сохранения правильного положения тела во время степ-аэробики необходимо:

-держать плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;

-избегать перенапряжения в коленных суставах;

-избегать излишнего прогиба спины;

-не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом;

-при подъеме или опускании со степ-доски всегда использовать безопасный метод подъема;

-стоя лицом к степ-доски, подниматься, работая ногами, но не спиной;

-держать степ-платформу близко к телу при ее переносе.

Основные правила техники выполнения степ-тренировки

-выполнять шаги в центр степ-доски;

-ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме, а спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;

-опускаясь со степ-доски, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину ступни от степ-доски;

-не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног, и не подниматься и не опускаться со степ-доски, стоя к ней спиной;

-делать шаг с легкостью, не ударять по степ-доски ногами.

1.7.Итоговые мероприятия

Месяц	Наименование мероприятий	Сроки исполнения	Ответственные
	1. Консультация для родителей на тему: « Степ -аэробика в детском саду». 2.Беседа с воспитателями о применении степ доски во время занятий (презентация). 3.Мастер – класс» Использованию степ - аэробикиДОУ (для воспитателей). 4.Итоговый просмотр: Цель: Результативность выполненной работы.	Октябрь В течение года Апрель Май	

III.Календарно - тематический план

№ п/п	Тема НОД	Теоретическая часть занятия	Практическая часть занятия	Кол-во
1	Комплекс Октябрь	Создать общее представление о движениях, музыке и способах выполнения упражнений.	1.Ходьба. 2.Шаги со степа и на степ. 3.Шаги в сторону. 4.Подвижная игра. 5.Релаксация.	8
2	Комплекс Ноябрь	Способствовать усвоению базовых упражнений. Развивать координацию и гибкость.	1.Шаги на степе. 2.Упражнения с поворотом корпуса в положении стоя и сидя. 3.Наклоны вперед к ногам. 4.Подвижная игра. 5.Релаксация.	8
3	Комплекс Декабрь	Способствовать развитию силы мышц туловища и ног, укреплению голеностопного сустава.	1.Ходьба и бег через степы и змейкой. 2.Работа ног в положении упор лежа. 3.Шаги с махом назад и подъемом колена к груди. 4.Подвижная игра. 5.Релаксация.	9
4.	Комплекс Январь	Изучение приставных шагов вправо и влево, развивать координацию и ориентировку в пространстве. Изучение танца с элементами степ аэробики под музыку.	1.Разные виды ходьбы - на месте -на степе – с руками - с высоким подъемом колен 2.Шаги вперед и назад со степа и на степ. 3.Шаги приставные со степа вправо и влево с полуприседанием.	7
5	Комплекс Февраль	Изучение одновременной работы рук и ног, формировать навык правильной осанки. Продолжение изучения танца.	1.Ходьба на степе с руками 2.Различные виды шагов. 3.Прыжки. 4.Подвижная игра. 5.Релаксация.	8
6	Комплекс Март	Развивать чувство равновесия, укрепление мышц сводов стопы и профилактика плоскостопия. Продолжения изучения танца	1.Ходьба на степе с руками 2.Различные виды шагов. 3.Прыжки. 4.Подвижная игра. 5.Релаксация.	9
	Комплекс Апрель	Развивать чувство равновесия, укрепление мышц сводов стопы и профилактика плоскостопия. Продолжения изучения танца	1.Ходьба змейкой и с перешагиванием. 2.Повороты корпуса. 3.Приседания из стойки на коленях, а также	9

			наклоны корпуса вперед в положении сидя. 4.Подвижная игра. 5.Релаксация.	
8	Комплекс Май	Развивать координацию движений, ориентировку в пространстве. Воспитывать выдержку и настойчивость в достижении положительных результатов.	1.Приставные шаги в разных направлениях - вперед со степа и обратно - назад со степа и обратно - вправо и влево со степа на степе с полуприседанием.	8

1.3.Список литературы

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.:ТЦ Сфера, 2014
2. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – 2-е изд. - М.:ТЦ Сфера, 2020
3. ДЕТСКИЙ ФИТНЕС. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006
4. Сайкина Е.Е., Фирилева Ж.Е. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»: Учеб. Пособие. СПб, 2007
5. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг, 2-е издание. – М.:ТЦ Сфера, 2020
6. Сайкина Е.Е., Фирилева Ж.Е. Физкультурные минутки и паузы. СПб., 2003

План работы по дополнительной образовательной услуге:
«Степ -аэробика»
Кружок «Крепыш»

Разработал:
Руководитель физического
воспитания: Ревнивых И.А

2022-2024год.

Первый год обучения.
Перспективно-календарный план (первый год обучения)

Месяц	Виды занятий	Цель	№ комплекса
Сентябрь	Диагностическое 1неделя	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).	№1
Октябрь	Обучающее 1-2 неделя	1.Познакомить детей с термином «Степ - аэробика». Дать детям сведения о пользе занятий на степ платформе. 2. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 3. Развивать равновесие, выносливость, ориентировку в пространстве 4. Разучивать аэробные шаги.	
	Комбинированное 3-4 неделя	5.Научить начинать упражнения с различным подходом к борду. 6. Развивать мышечную силу ног. 7. Разучить комплекс №2 на степ –платформе.	№2
Ноябрь	Обучающее 1 неделя	1. Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела.	
	Комбинированное 2-3,4 неделя	1. Закреплять основные подходы к степ платформе, продолжать учить сочетать движения с музыкой. 4. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 5. Укреплять дыхательную систему. 6. Развивать уверенность в себе. 7. Разучить комплекс № 3 на степ платформе	№3

Декабрь	Обучающее 1 неделя	1. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 2. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - мелкими мячами.	
	Комбинированное 2,3,4 недели	1. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. 5. Развивать умения твердо стоять на степ платформе 6. Разучить комплекс №4	№4
Январь	Обучающее 1 неделя	1. Закреплять ранее изученные шаги, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов	
	Комбинированное 2,3,4 недели	1. Развивать выносливость, гибкость. 4. Развитие правильной осанки. 5. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - мячами. 6. Разучить комплекс № 5	№5
Февраль	Обучающее 1 неделя	1. Продолжать закреплять работу на степ платформе 2. Учить реагировать на визуальные контакты	
	Комбинированное 2,3,4 недели	3. Совершенствовать точность движений 4. Развивать быстроту. 5. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - кеглями. 6. Разучить комплекс № 6	№6
Март	Обучающее 1 неделя	1. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. 2. Совершенствовать разученные шаги. 3. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног.	№7
	Комбинированное 2,3,4 недели	4. Воспитывать любовь к физкультуре. 5. Развивать ориентировку в пространстве. 6. Разучить комплекс № 7	

Апрель	Обучающее 1 неделя	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.	№8
	Комбинированное 2,3,4 недели	1. Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. 2.Развивать умение действовать в общем темпе 3. Поддерживать интерес заниматься аэробикой.	
Май	Обучающее 1 неделя Диагностическое исследование 3-4 неделя	1 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).	№9

Второй год обучения.

Строевые упражнения.

Цель: Учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков.

Виды упражнений:

- Построение в шеренгу, повороты переступанием и в прыжках;
- Перестроение в круг;
- Перестроение в шеренгу и колонну;
- Бег по кругу и ориентирам («змейкой»);
- Построение в круг;
- Построение в шеренгу, сцеплением за руки;
- Построение врассыпную;

Игроритмика.

Цель: Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.

Виды упражнений:

- Хлопки по счёту;
- Притопы на каждый счёт;
- Притопы с хлопками поочерёдно;
- Поднимание и опускание рук вперёд по счёту под музыкальное сопровождение;
- Хлопки в ладоши;
- Произвольные упражнения на воспроизведение музыки;
- Выполнение простых движений руками в различном темпе (руки в сцеплении вверх, вниз);
- Шаги вперёд, руки в сцеплении вверху, внизу;
- Приседания с движениями рук;
- Подскоки с вытянутыми руками вверх – поочерёдно;
- Плавные движения рук вниз, вверх, в стороны, вниз;
- Плавные движения рук поочерёдно вверх, вниз**.**

Танцевальные шаги.

Цель: Формировать у детей танцевальные движения. Способствовать повышению общей культуры ребёнка.

Виды упражнений:

- Прыжки с ноги на ногу на месте и с поворотами;
- Шаг галопа вперёд и в сторону;
- Шаг с подскоком;
- Попеременный шаг;
- Шаг с притопом.
- Композиция из изученных ранее шагов.

Акробатические упражнения.

Цель: Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость.

Виды упражнений;

- Группировки;
- Кувырки;

- «Петушок»;
- «Шпагат»;
- «Мостик»;
- «Верблюд»;
- «Стрела»;
- «Ласточка»;
- «Берёзка»;
- «Ракета»;
- «Кольцо»;
- «Самолёт».

Гимнастические этюды.

Цель: Содействовать развитию у детей чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой. Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений.

Комплексы:

- «Француа» - ритмический танец;
- «Вару-вару» - гимнастический этюд;
- «Спенк» - ритмический танец;
- Акробатическая композиция с обручами.

Самомассаж.

Цель: Формировать у детей сознательное стремление к здоровью. Развивать навык собственного оздоровления.

Задание:

- Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

Дыхательные упражнения.

Цель: Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

Упражнения:

- «Волны шипят»
- «Насос»
- «Ныряние»
- «Подуем»
- Упражнение на осанку в седе «по-турецки»
- «Шарик красный надуваем»
- «Плаваем»
- Дыхательные упражнения с подниманием рук вверх:
  Вдох – поднимаем руки вверх, выдох – опускаем.

Релаксация.

Цель: Учить детей правильно расслабляться.

Упражнения:

- «Спокойный сон»
- «Мы лежим на мягкой травке»

Перспективно-календарный план (второй год обучения)

Мес-яц	Виды занятий	Цель	№ комплекса
Сентябрь	Диагностическое 1неделя	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).	№1
Октябрь	Обучающее 1-2 неделя	1. . Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. Разучить комплекс № 10 на степ - платформах. 2.Развивать равновесие, выносливость.	№2-3-4-5
	Комбинированное 3-4 неделя	3. Закреплять упражнения с различным подходом к платформе. 4. Развивать мышечную силу ног. 5. Закреплять умение работать в общем темпе с предметами - мелкими мячами.	
Ноябрь	Обучающее 1 неделя	1. Разучить комплекс № 12 на степ - платформах	№6-7
	Комбинированное 2-3,4 неделя	2. Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. 3. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 4. Укреплять дыхательную систему. 5. Развивать уверенность в себе. 6. Закреплять умение работать в общем темпе с предметами .	
Декабрь	Обучающее 1 неделя	1. Разучивать комплекс №13 на степ – платформах	№8-9
	Комбинированное 2,3,4 недели	2. Закреплять разученные упражнения с	

Январь	Обучающее 1 неделя	1.Разучивать комплекс №14 на степ – платформах.	№10-11
	Комбинированное 2,3,4 недели	2. Продолжать закреплять степ шаги. 3. Учить реагировать на визуальные контакты. 4. Совершенствовать точность движений. 5. Развивать быстроту. 6. Закреплять умение работать в общем темпе с предметами.	
Февраль	Обучающее 1 неделя	1. Поддерживать интерес заниматься аэробикой.	№12-13
	Комбинированное 2,3,4 недели	2. Совершенствовать разученные шаги. 3. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. 4. Воспитывать любовь к физкультуре. 5. Развивать ориентировку в пространстве. 6. Разучивать связки из нескольких шагов. 7. Разучивать комплекс №15 на степ – платформах.	
Январь	Обучающее 1 неделя	1. Разучивать комплекс №16 на степ – платформах.	№14-15
	Комбинированное 2,3,4 недели	2. Упражнять в сочетании элементов. 3. Продолжать развивать мышечную силу ног. 4. Укреплять дыхательную систему. 5. Развивать уверенность в себе. 6. Закреплять умение работать в общем темпе с предметами - флажками.	
Март	Обучающее 1 неделя	1. Разучивать комплекс №16 на степ – платформах.	№16
	Комбинированное 2,3,4 недели	2. Упражнять в сочетании элементов. 3. Продолжать развивать мышечную силу ног. 4. Укреплять дыхательную систему. 5. Развивать уверенность в себе. 6. Закреплять умение работать в общем темпе с предметами - флажками	
Апре	Обучающее 1 неделя	1. Упражнять в сочетании элементов. 2. Продолжать развивать мышечную силу ног.	№17

ль	Комбинированное 2,3,4 недели	3. Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. 4. Развивать умение действовать в общем темпе. 5. Поддерживать интерес заниматься аэробикой.	
Май	Обучающее 1 неделя Комбинированное 2,3,4 недели	1.Закрепить разученные ранее упражнения. 2.Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состоянию здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. 3.Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги).	№18

Оценочные и методические материалы

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

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

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

Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе:

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

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

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

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

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

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

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

Диагностические методики.

I. Равновесие.

1.Упражнение «Фламинго».

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

2.Упражнение «Ровная дорожка»

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

	5 лет	6 лет	7 лет
Мальчики	8,7-12	12,1-25,0	25,1-30, 2

Девочки	7,3-10,6	10,7-23,7	23.8-30

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

II. Гибкость.

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

	Уровни	**5-6**	**6-7**
Мальчики	Высокий	7см	6см
	Средний	2-4см	3-5см
	Низкий	Менее2см	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.

Карта диагностического обследования

Фамилия, имя	Владение доской		Знание базовых шагов		Чувство ритма		Равновесие		Гибкость		Статическое равновесие		Уровень усвоения программы	
	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг

1														

(КОМПЛЕКСЫ)

Комплекс №1

1.Разминка – разные виды ходьбы и бега (обратить внимание на движение детей в соответствии ритму музыка)
2.Упражнение на равновесие «Фламинго», «Ровная дорожка»
3.Игровое задание «Быстрый бег», «Челночный бег»
4.Игровые упражнение «Веселые шаги»
5.Упражнение на гибкость (стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях).

Комплекс №2

Дети входят в зал под бодрую, ритмичную музыку и становятся позади степов.
1 беседа. Инструктор: 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.
Вводная часть.
Ходьба по залу врассыпную между степами.
Ходьба врассыпную между степами. Затем, по команде инструктора, бег между степами ,ходьба и восстановление дыхания после бега, перестроение к степам.
Инструктор: 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 вперѐд и назад.
Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи верх, плечи назад,
плечи вниз.
4. И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз.
1 – шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх;
2 – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз;
3 – правую руку вниз, левой ногой встать на степ;
4 – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой;
5 – 8 – то же, что на счѐт 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 с начало 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
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»
И упражнение на дыхания «Воздушный шар».

Комплекс № 3
Степы расположены в хаотичном порядке.
Вводная 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. Различные хлопки перед собой, легкий бег врассыпную , ходьба с восстановлением дыхания около степа.
Основная часть
Комплекс ору 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
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.
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.
Вводная 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 «захлёст»; 3- разогнуть левую ногу поставить на пол, полуприсед;
4-выпрямляя ноги слегка наклон влево, правую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёст»; 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
Вводная 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 вперёд-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 вперёд-вверх;
7-разогнуть правую ногу и поставить на пол;
8-опустить на пол правую ногу
Захлёст.
И.П.- о.с.
1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;
2-левую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёст»;
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 ступнёй коснуться ягодиц «захлёст»;
7-разогнуть правую ногу поставить на пол;
8-опустить со степа левую ногу.
Соединить с разученными шагами
23. 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
Вводная 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.
Ходьба на месте, восстановление дыхания. Обычная ходьба за ведущим . убираем кубики на место в корзину и переходим к разучиванию
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
Вводная 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.
Вводная 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.
Вводная 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, справой 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 колено, 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».

Комплекс № 10
В хорошо проветренном зале на полу в три ряда разложены степ – платформы.
Вводная часть
1. Логоритмическое упражнение «Осень».
2. Ходьба обычная на месте на степе.
3. Приставной шаг вперед со степа на пол и обратно на степ.
4. Приставной шаг назад.
5. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в исходное положение.
6. Приставной шаг вперед – назад; вправо – влево.
7. Ногу назад, за степ – руки вверх, вернуться в и. п
8. Выпад ногой вперед, руки в стороны.
Основная часть
Комплекс ору без предметов
1.Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.
2.Правую (левую) ногу вперед перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперед. Вернуться в и.п.
3.То же вправо – влево от степ – доски. Назад от степ – доски.

4.Правую (левую) ногу поставить резко вперед; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.
5.Полукруг. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п.
6.Приставной шаг на степе с полуприседанием.
7.Стоя на полу перед степом, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко поднять вверх; вернуться в и.п.
8.И.П. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п.
9.Ходьба обычная на месте.
10.Шаги попеременно вперед и назад со степа и на степ.
11.Перестроение со степами в круг. Ходьба на степах на месте.
12.Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.
Повторение разученных шагов по схемам
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 «Цирковые лошадки». Игра проводится 2-3 раза.1-2 неделя
Подвижная игра «Разноцветный мячик». Игра проводится 2-3 раза.3-4 неделя
Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.
Заключительная часть
1. Упражнения на расслабление «Отдых на море» и дыхания «Рубим дрова».

Комплекс № 11
Вводная 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 «Листья».
5. Перестроение в три колонны к степ - платформам (заранее разложенным);
6. Ходьба на месте, поворот к степам.
Основная часть
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. на степе, руки в стороны, мяч в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.
8.И.п.: о.с. на степе, руки вперед, мяч в правой руке. Поворот направо (налево), поднимаясь на носки и отводя правую (левую) руку с мячом назад. Вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.
9.И.п.: то же. Тот же поворот вправо (влево), но ногу ставить на степ поочередно. Поворот направо – правую ногу; поворот налево – левую ногу.
10.И.и.: о.с. на степе. Выпад правой (левой) ногой вперед за степ; руки вперед; переложить мяч; вернуться в и.п.

11.И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести назад за степ и поставить на носок; руки поднять вверх, переложить мяч; вернуться в и.п.
12.И.п.: о.с. перед степом, мяч в правой руке. Шаг на степ, мяч переложить над головой; вернуться в и.п.
13.Ходьба на степе, «растирая мяч в ладонях.
14.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.
15.Ходьба на месте, на степе.
Закрепление шагов из различных подходов к платформе:
И.п. – в поперечной стойке лицом к платформе, у края ее
И.п.- в продольной стойке боком к платформе, у края ее
Повторение разученных шагов по схемам
Колено вверх
И.П. – о.с.
1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;
2-левую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-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 вперёд-вверх;
7-разогнуть правую ногу и поставить на пол;
8-опустить на пол правую ногу
Подскок или солдат шагает
И.П.- о.с. Угол с подниманием колена вверх и подскок
1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;
2-левую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх, подскок;
3-разогнуть левую ногу и поставить на пол с боку от степа;
4- правую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх, подскок; 5-встать на степ правой ногой, на правый край степа;
6- левую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх, подскок;
7-разогнуть левую ногу и поставить на пол, в и.п.;
8-опустить на пол правую ногу, в и.п.
То же начинать с левой ноги, на правый край степ.
Музыкально – ритмическая композиция «Эй, вы не ленитесь»
Подвижная игра «Лиса и тушканчик». Игра проводится 2-3 раза, 1-2 неделя
Подвижная игра «Пингвины на льдине». Игра проводится 2-3 раза, 3-4 неделя
Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.
Заключительная часть
1. Упражнения на расслабление «Водопад»
2. Упражнение на дыхания «Пароход»

Комплекс № 12
Вводная 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 «С Новым годом!».
5. перестроение в шахматном порядке к степ - платформам (заранее разложенным);
6. Ходьба на месте, поворот к степам.
Основная часть
Комплекс с кубиком
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.И.п.: о.с. на степе, руки вперед, кубик в правой руке. Поворот направо (налево), поднимаясь на носки и отводя правую (левую) руку с кубиком назад. Вернуться в и.п., кубик переложить в другую руку.
9.И.п.: то же. Тот же поворот вправо (влево), но ногу ставить на степ поочередно. Поворот направо – правую ногу; поворот налево – левую ногу.
10.И.и.: о.с. на степе. Выпад правой (левой) ногой вперед за степ; руки вперед; переложить кубик; вернуться в и.п.
11.И.п.: о.с. на степе, кубик в правой руке. Правую (левую) ногу вынести назад за степ и поставить на носок; руки поднять вверх, переложить кубик; вернуться в и.п.
12.И.п.: о.с. перед степом, кубик в правой руке. Шаг на степ, кубик переложить над головой; вернуться в и.п.
13.Ходьба на степе.
14.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.
15.Ходьба на месте, на степе.
Повторение ранее разученных шагов по схемам в едином ритме
Подвижная игра «Паук». Игра проводится 2-3 раза, 1-2 неделя
Подвижная игра «Перемени предмет». Игра проводится 2-3 раза, 3-4 неделя
Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.
Заключительная часть
1. Упражнения на расслабление «Снежная баба»
2. Упражнение на дыхания «Подуй на снежинку».

Комплекс № 13
Вводная 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 «Снеговики».
5. Ходьба по коррекционным дорожкам (во время ходьбы дети берут правой рукой флажок);
6. Перестроение в три колонны к степ - платформам (заранее разложенным);
7. Ходьба на месте, поворот к степам.
Основная часть
ОРУ на степах
1упр «Марш» И.п.:- о.с. около платформы ; - ходьба на месте, около степа.
2упр «Разминаем руки» . И.п.:- о.с, руки на поясе. 1 – шаг правой ногой на степ в середину, правую руку
за голову, 2 – левой ногой, левую руку за голову, 3 – спуск правой со степа, 4 – спуск левой (повт. 8 раза)

3упр «Поворот» И.П.: о.с., , руки на плечах. 1 – шаг правой ногой на правый край степа, 2 - левой ногой, 3 – правая нога с поворотом на пол у левого края, 4 – левую - приставить, 5 – 8 – в обратном направлении.
4упр «Разминаем ноги» И.П.: о.с., стоя лицом к степу, руки на поясе . 1 – шаг правой ногой на степ, в левый угол, руки вперед,2 –левую - согнуть в колене вперед, руками натянуть лук, 3 – левой на пол, 4 – правой на пол, 5 – 8 – тоже в правый угол степа.
5упр «Ловко шагаем» И.П.: о.с., боком к степу, руки на поясе 1 – шаг правой ногой на степ, 2 –правую на пол, 3 – шаг левой ногой на степ, 4 – приставить левую ногу к право на пол, 5 – 8 тоже с левой ноги.
6 упр «Выпады» И.п:о.с., стоя лицом к степу, руки на поясе . 1 – шаг правой ногой, на степ, 2 – левой на степ, 3 – выпад вправо, руки в стороны, 4 – правая на степ, руки на пояс, 5 – левая со степа, руки в стороны, 6 – левая на степ, руки на пояс, 7 –шаг правой назад со степа, 8- шаг левой назад.
7упр «Поворот» И.П.: о.с., , руки на плечах. 1 – шаг правой ногой на правый край степа, 2 - левой ногой, 3 – правая нога с поворотом на пол у левого края, 4 – левую - приставить, 5 – 8 – в обратном направлении.
8 упр « Захлест» И.П.: о.с., стоя лицом к степу, руки на поясе . 1 – шаг правой ногой на степ, в левый угол, руки вперед,2 –левой захлест назад, руки согнуть к плечам, 3 – левой на пол, 4 – правой на пол, 5 – 8 – тоже в правый угол степа.
9 упр «Мах ногой» И.П.: стоя лицом к степу, руки на поясе. 1 – шаг правой на степ, руки вперед 2 – мах левой, правая рука к плечу, левая в сторону, 3 – 4 – левая нога со степа на пол – правая – со степа на пол.
10 упр «Перескок» И.П.: стоя , правым боком к степу, правая нога на степе, руки на поясе. 1 прыжок правая нога на пол, левая на степ, 2 вернуться в и.п.
В заключении приставной шаг в правую и левую сторону :
вдох, выдох Повторить разученные шаги в связке
1. Шагают на месте - 8 р.
2. Степ – тач. Приставной шаг, выполняемый на полу без степ - платформы. Легко сгибая ноги в коленях, выполняются пружинистые шаги из стороны в сторону, приставляя одну ногу к другой. Руки активно работать -8 р.
51
3. Бейсик – степ. Делаем шаг на платформу правой ногой, приставляем к ней левую, затем спускаемся со степа, вначале правой, а затем левой ногой. -8 р. Затем меняем ногу – 8 р.
4. Бейсик - степа, в котором задействованы руки. В исходном положении руки на поясе. Шаг левой ногой на степ, левая рука вперед, во время шага правой ногой, правая рука вперед. Спускаясь со степ - платформы, поочередно отпускаем руки на талию, вначале с левой ногой спускаем левую руку, а с правой - правую. По 8 р.
5. Степ – ап. Сделайте шаг правой ногой, приставьте к ней на носок левую ногу, и сразу же верните ее на пол, вслед за ней спустите правую ногу.- 8 р. Смените ногу. – 8 р.
6. Шаг-колено. Делаем шаг правой ногой на степ, левую, сгибая в колене, необходимо подтянуть к животу. – 8 р. Меняем ногу. – 8 р.
7. Ви – степ. Делаем шаг правой ногой в верхний правый угол, а левой - в верхний левый угол, после чего возвращаем вначале правую ногу, затем левую в исходное положение. – 8 р.
Выучить шаг Мах ногой назад или «Ласточка»
И.П.- о.с.
1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;
2-мах левой ногой назад, руки поднять вверх, прогнуться назад;
3-на пол поставить левую ногу;
4-опустить на пол правую ногу;
5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;
6-мах правой ногой назад, руки поднять вверх, прогнуться назад;

7-на пол поставить правую ногу;
8-опустить на пол левую ногу.
Подвижная игра «Дед Мазай». Игра проводится 2-3 раза, 1-2 неделя
Подвижная игра «Палочка – стучалочка». Игра проводится 2-3 раза, 3-4 неделя
Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.
Заключительная часть
1. Упражнения на расслабление «Шалтай - Балтай»
2. Упражнение на дыхания «Сдуем снежок».

Комплекс № 14

Вводная 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 «Художник - Неведимка».
5. Ходьба по коррекционным дорожкам (во время ходьбы дети берут правой рукой флажок);
6. Перестроение в три звена к степ - платформам (заранее разложенным);
7. Ходьба на месте, поворот к степам.
Основная часть
Комплекс 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.И.п.: о.с. на степе, руки вперед, лента в правой руке. Поворот направо (налево), поднимаясь на носки и отводя правую (левую) руку с лентой назад. Вернуться в и.п., ленту переложить в другую руку.
9.И.п.: то же. Тот же поворот вправо (влево), но ногу ставить на степ поочередно. Поворот направо – правую ногу; поворот налево – левую ногу.
10.И.и.: о.с. на степе. Выпад правой (левой) ногой вперед за степ; руки вперед; переложить ленту; вернуться в и.п. 56
11.И.п.: о.с. на степе, лента в правой руке. Правую (левую) ногу вынести назад за степ и поставить на носок; руки поднять вверх, переложить ленту; вернуться в и.п.
12.И.п.: о.с. перед степом, лента в правой руке. Шаг на степ, ленту переложить над головой; вернуться в и.п.
13.Ходьба на степе.
14.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.
15.Ходьба на месте, на степе.
Повторить шаги
Мах ногой назад или «Ласточка»
И.П.- о.с.
1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;
2-мах левой ногой назад, руки поднять вверх, прогнуться назад;

3-на пол поставить левую ногу;
4-опустить на пол правую ногу;
5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;
6-мах правой ногой назад, руки поднять вверх, прогнуться назад;
7-на пол поставить правую ногу;
8-опустить на пол левую ногу.
Колено вверх
И.П. – о.с.
1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;
2-левую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-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 вперёд-вверх;
7-разогнуть правую ногу и поставить на пол;
8-опустить на пол правую ногу
Подскок или солдат шагает
И.П.- о.с. Угол с подниманием колена вверх и подскок
1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;
2-левую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх, подскок;
3-разогнуть левую ногу и поставить на пол с боку от степа;
4- правую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх, подскок; 5-встать на степ правой ногой, на правый край степа;
6- левую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх, подскок;
7-разогнуть левую ногу и поставить на пол, в и.п.;
8-опустить на пол правую ногу, в и.п.
То же начинать с левой ноги, на правый край степ.
Подвижная игра «Скворечники». Игра повторяется 2-3 раза.
Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.
Заключительная часть
1. Упражнения на расслабление «Лентяи»
2. Упражнение на дыхания «Мяч»

Комплекс № 15
Степы расположены в хаотичном порядке.
Вводная часть
1.Логоритмическое упражнение «Снегири».
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 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.Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении.

6.Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение.
7.Шаг на степ – со степа.
8.Ходьба на степе.
Повторить ранее разученные шаги, соединить в связку из трех шагов , все шаги по 2 раза , в чередовании
Разучить шаги
«Мамба».
И.П. – о.с. Левая нога стоит на месте.
1-шаг правой ногой вперёд на степ;
2-шаг левой ногой на месте;
3-шаг правой ногой назад спуститься со степа;
4- шаг левой ногой на месте.
Затем, то же, только правая нога стоит на месте, движения левой ногой.
Выпад вперёд или «Лебедь»
И.П.- стоя на степе, руки согнуты в локтях перед грудью.
1- опустить на пол вперёд правую ногу сделать выпад, руки в стороны;
2-вернуться в и.п.;
3-4-то же опуская левую ногу.
Подвижная игра «Перелет птиц». Игра проводится 2-3 раза.
Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.
Заключительная часть
1. Упражнения на расслабление «Облака»
2. Упражнение на дыхания «Потягушечки»

Комплекс № 16
Вводная 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 «Весна - весна красна».
5. Перестроение в три колонны к степ - платформам (заранее разложенным);
6. Ходьба на месте, поворот к степам.
Основная часть
Комплекс с флажками
1.И.п.: стоя на степе, флажок в правой руке. Шаг со степа вперед, флажок переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
2.И.п.: то же. Шаг со степа назад, флажок переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
3.И.п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, флажок перекладывать над головой из руки в руку.
4.И.п.: о.с. на степе, флажок в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с флажком; вернуться в и.п., флажок 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, флажок в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., флажок переложить в другую руку.
8.И.п.: о.с. на степе, руки вперед, флажок в правой руке. Поворот направо (налево), поднимаясь на носки и отводя правую (левую) руку с флажком назад. Вернуться в и.п., флажок переложить в другую руку.
9.И.п.: о.с. на степе, лента в правой руке. Правую (левую) ногу вынести назад за степ и поставить на носок; руки поднять вверх, переложить флажок; вернуться в и.п.

10.И.п.: о.с. перед степом, флажок в правой руке. Шаг на степ, флажок переложить над головой; вернуться в и.п.
11.Ходьба на степе.
12.И.п.: правая нога - на степе, левая – на полу, слева от степа, руки в стороны, флажок в левой руке. Прыжком сменить положение ног, флажок переложить в другую руку.
13.Ходьба на месте, на степе.
Разучить шаги
Ове зе топ (over the top) - Шаг через платформу. Исходное положение - в продольной стойке, боком к платформе. Шаг левой в сторону стать на платформу, приставить правую.
Шаг левой ногой сойти с платформы (по другую сторону),
приставить правую на полупальцы к левой ноге.
Cha-cha-cha (ча-ча-ча) - шаги с переступанием с ноги на ногу, для смены ноги.
Повторить ранее разученные шаги, соединить все шаги по 2 раза , в чередовании
Разучить шаги
«Мамба».
И.П. – о.с. Левая нога стоит на месте.
1-шаг правой ногой вперёд на степ;
2-шаг левой ногой на месте;
3-шаг правой ногой назад спуститься со степа;
4- шаг левой ногой на месте.
Затем, то же, только правая нога стоит на месте, движения левой ногой.
Выпад вперёд или «Лебедь»
И.П.- стоя на степе, руки согнуты в локтях перед грудью.
1- опустить на пол вперёд правую ногу сделать выпад, руки в стороны;
2-вернуться в и.п.;
3-4-то же опуская левую ногу.
Подвижная игра «Космонавты». Игра проводится 2-3 раза. 1-2 неделя
Подвижная игра «Салки- выручалки». Игра повторяется 2-3 раза, 3-4 неделя
Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.
Заключительная часть
1. Упражнения на расслабление «Загораем»
2. Упражнение на дыхания «Дерево на ветру».

Комплекс №17
Вводная часть
Ходьба обычная друг за другом, ходьба с высоко поднимая колени через препятствие, ходьба по гимнастической скамейке,
ползание на четвереньках с опорой на колени и ладони, быстры шагом.
Обычный бег продолжительностью до 1 минуты.(бег в среднем темпе)
Упражнение на восстановление дыхания
Основная часть
Упражнения на растяжку «стретчинг»
Степ – аэробика под песню Барбарики «Доброта, банана мама »
Комплекс упражнений (дозировка 4-6 раз)
1 Ходьба на степе. Руки рисуют поочерёдно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2 Шаг на степ – со степа. Кисти рук поочерёдно рисуют маленькие круги
3 Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперёд – опускаются вниз.
4 Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.

5 Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6 Шаг на степ – со степа с подниманием прямых рук вверх и опусканием вниз.
7 Одновременно с ходьбой на степе обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой – правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи.
8 Шаг на степ со степа; одновременно энергично разгибать вперёд согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки). Отводить руки назад и выпрямлять в стороны из положения – руки перед грудью.
9 Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками круговые движения вперёд и назад попеременно и вместе.
10.Шаг со степа на степ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, руки на поясе.
11.Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги.
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 1 – 2 меньше, чем участников игры.
Заключительная часть
Релакс (под классическую музыку)