

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №48 Пушкинского района Санкт-Петербурга

СОГЛАСОВАНА  
Педагогическим советом ГБДОУ детский сад №48  
Протокол № 01 от 29.08.2023 г.



УТВЕРЖДЕНА  
Приказом № 78 § 3 от 29.08.2023г  
Заведующий ГБДОУ детский сад №48  
Пушкинского района Санкт-Петербурга  
О.И. Бойцова

**Рабочая программа педагогов**  
**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**  
**«Фитнесс – mix»**

**Срок освоения программы: 2023-2024 учебный год**

**Возраст обучающихся: 5-7 лет**

**Направленность программы:**

Физкультурно-спортивная

**Объем часов:**

72 часа

**Разработчик программы:**

Педагоги дополнительного  
образования детей

Алексеева И.Г.

Чадова О.А.

Санкт-Петербург

<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>		
<b>№п/п</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Страница</b>
<b>1.</b>	<b>Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
1.1.	Направленность	3
1.2.	Актуальность	3
1.3.	Отличительные особенности	4
1.4.	Адресат программы	5
1.5.	Цель и задачи программы обучения	5
1.6.	Условия реализации программы	6
1.7.	Планируемые результаты освоения программы	7
<b>2.</b>	<b>Учебный план</b>	<b>7</b>
<b>3.</b>	<b>Календарный учебный график</b>	<b>9</b>
<b>4.</b>	<b>Рабочая программа</b>	<b>9</b>
4.1.	Содержание обучения. Календарно-тематическое планирование для детей 5-7 лет	9
4.2.	Дидактические материалы	31
4.3.	Педагогические методики и технологии	31
4.4.	Информационные источники	31
4.5.	Система контроля результативности обучения	32
4.6.	Объем и сроки освоения программы	32
4.7.	Организационно-педагогические условия реализации программы	33
<b>5.</b>	<b>Оценочные и методические материалы</b>	<b>45</b>
	<b>Приложения</b>	<b>47</b>
	1. Особенности психофизического развития дошкольников 5-7 лет	47
	2. Строевые упражнения	51
	3. Игроритмика	52
	4. Базовые шаги в степ-аэробике	53
	5. Силовой комплекс и упражнения на растяжку	56
	6. Стретчинг	57
	7. Самомассаж. Релаксация	59

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнесс – mix» Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад №48 Пушкинского района Санкт-Петербурга - является нормативно-управленческим документом характеризующим организацию и содержание дополнительного образования в учреждении.

### Нормативная основа при разработке программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнесс – mix» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнесс – mix» Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад №48 Пушкинского района Санкт-Петербурга - является нормативно управленческим документом, характеризующим организацию и содержание дополнительного образования в учреждении.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнесс – mix» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 17 февраля 2023 года) (далее – Федеральный закон);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (от 31 марта 2022 года № 678-р) (далее – Концепция);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок).
- «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» // Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н. Вступил в силу 01.09.2022
- План работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022-2024 годы), в Санкт-Петербурге // Утвержден вице-губернатором Санкт-Петербурга И.П. Потехиной
- Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга // Распоряжение Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р
- Об утверждении Правил проведения независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, планируемых к реализации в рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Санкт-Петербурге // Распоряжение Комитета по образованию от 05.09.2022 № 1779-р

- Постановление Главного государственного врача №28 от 28.09.2020г «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

### **1.1. Направленность программы**

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа, направлена на развитие у детей координации и ловкости движений, гибкости и пластичности, чувства ритма, внимания и быстроты реакции, повышает способность ориентироваться в пространстве, укрепляет осанку и мышцы ребенка, помогает приобрести отличную физическую форму и приобщает к здоровому образу жизни. Программа «Фитнесс – mix» строится на сочетании различных видов аэробики (классической, на степ-платформах). Программа «Фитнес-mix» - это комплексы упражнений направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата содействующие оздоровлению различных функций и систем организма.

### **1.2. Актуальность программы**

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, снижению умственной и физической активности.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, пилатес, суставная и дыхательная гимнастики, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайская гимнастика, йога и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

Научным исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов. В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Поэтому

задача каждого неравнодушного педагога и родителя – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. И главную роль в его решении должны играть дошкольные образовательные организации. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему образования детей дошкольного возраста.

### 1.3. Отличительные особенности

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений по аэробике, проводятся специальные упражнения по степ – аэробике, и стретчинг упражнения. Оптимальное сочетание, которых в ходе занятий позволяет решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений.

У детей, занимающихся аэробикой повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться легко двигаться, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым).

Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы сделать их ещё более интересными и насыщенными, используются индивидуальные снаряды – степы.

Степ – это небольшая ступенька, приподнятая платформа, название которой произошло от английского слова «step». Изобретена она была в Америке известным фитнес - инструктором Джином Миллером. С помощью степ-аэробики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать выразительные, плавные, точные движения. Но самый главный результат занятий степ - аэробикой – укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно - сосудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата.

Плюсы использования степ - аэробики в работе с детьми:

Первый плюс – это огромный интерес детей к занятиям степ -аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года.

Второй плюс – у детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры.

Третий плюс – это развитие у ребёнка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений.

Четвёртый плюс – воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др.

Пятый плюс – это повышение выносливости, а вслед за этим и сопротивляемость организма.

Но самое главное достоинство степ-аэробики – её оздоровительный эффект. Поэтому возникла необходимость создания программы физкультурно-спортивной направленности, которая дополняла бы программу по физическому воспитанию и способствовала оздоровлению детей.

**Педагогической целесообразностью** программы является то что, охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности детей в физкультурно -оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку ребенка.

**Практическая значимость** программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности

упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью.

#### 1.4. Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнесс – mix» предназначена для воспитанников 5-7 лет. Срок реализации программы – 1 год.

#### 1.5. Цель и задачи программы обучения

**Цель программы обучения** отражает современные тенденции развития дополнительного образования - формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся, содействие физическому развитию дошкольника средствами аэробики с использованием степа.

Достижение данной цели раскрывается через **решение следующих задач:**

- формировать у детей начальные представления о здоровом образе жизни;
- формировать навыки правильной осанки, развивать мышечную систему через упражнения на степ-платформах;
- формировать умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку;
- развивать физические качества детей (быстроту, силу, выносливость, ловкость);
- развивать координацию движений, чувство ритма;
- развивать психические качества: внимание, память, умственные способности;
- создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
- воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении.

#### 1.6. Условия реализации программы

**Условия набора в группу:** принимаются дети 5-7 лет. Зачисление учащихся происходит на основании договора с родителями (законными представителями) и приказа руководителя образовательной организации.

**Условия формирования групп:** одновозрастные. Списочный состав группы формируется в соответствии с технологическим регламентом и с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы – по норме наполняемости не менее 15 человек.

**Форма проведения занятий:** групповая, численностью не менее 15 человек в группе, с возможностью добора детей в группу на место выбывших обучающихся.

**Формы организации занятий:**

- Оздоровительная гимнастика различных видов в игровой и доступной форме.
- Классическая аэробика
- Степ-аэробика.
- Сюжетно-двигательные композиции.

**Организационно-методические формы обучения.**

Формы обучения включают приведенную ниже последовательность освоения материала:

- Упражнения (повторение однотипных движений, возможно образование серий из этих движений);
- Соединения (последовательное выполнение различных упражнений);
- Комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону);
- Части комплекса (определённое количество комбинаций);
- Комплекс упражнений.

**Место обучения:** музыкально-спортивный зал.

**Особенности реализации программы** - использование нетрадиционного оборудования (степ-платформ), современных аудиозаписей, которые помогают детям с интересом освоить используемый на занятиях материал.

### 1.7. Планируемые результаты освоения программы

Целенаправленная работа с использованием фитнес-занятий аэробикой позволит достичь следующих планируемых результатов.

У дошкольников будут сформированы:

**Знания**

- о технике безопасности на занятиях детским фитнесом;
- о технике выполнения физических упражнений детского фитнеса;
- о том, что такое аэробика, степ – аэробика, стретчинг;

**Умения**

- выполнять упражнения базовой фитнес-аэробики;
- правильно наступать, держать осанку, выполнять комплексы упражнений на степ платформах;
- выполнять комплекс ОРУ, под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);

- выполнять связки ОРУ;
- выполнять элементарные упражнения игрового стретчинга;
- выполнять приемы самомассажа (поглаживание иразминание).

Развиты: чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой в соответствии с возрастом.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	0,2	0,8	Наблюдение
2.	Занятия с элементами Аэробики	7	1,4	5,6	Наблюдение
3.	Занятия с элементами Степ-аэробики	62	12,4	49,6	Наблюдение
4.	Открытое занятие	1	0	1	Наблюдение Выступление
5.	Контрольное итоговое занятие	1	0	1	Наблюдение Диагностика
	<b>ИТОГО</b>	72 академических часа	14 академических часа	58 академических часа	
	Фактического времени	(2160 минут) 36 часов	(420 минут) 7 часов	(1740 минут) 29 часов	

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие <i>Классическая аэробика</i> «Веселые ритмы»	1 ч.	0,2	0,8	Наблюдение
2	Тематическое занятие <i>Классическая аэробика</i> «Веселые ритмы»	7ч	1,4	5,6	Наблюдение
3	Тематическое занятие <i>Степ-аэробика</i> «Топай ножка»	16ч.	3,2	12,8	Наблюдение



4	Тематическое игровое занятие <i>Степ-аэробика</i> «Загадочные шаги»	16ч.	3,2	12,8	Наблюдение
5	Тематическое игровое занятие <i>Степ-аэробика</i> «Весело шагаем»	16ч.	3,2	12,8	Наблюдение
6	Тематическое игровое занятие <i>Степ-аэробика</i> «Волшебные ступеньки»	14 ч.	2,8	11,2	Наблюдение
7	Открытое занятие <i>Степ-аэробика</i> «Волшебные ступеньки»	1 ч.	0	1	Выступление
8	Контрольное итоговое занятие	1ч.	0	1	Выступление
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>14</b>	<b>58</b>	

№ п/п	Модуль программы	Часы	Месяц проведения занятий									
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1	Вводное занятие	1	1									
2	Занятия с элементами аэробики	7	7									
3.	Занятия с элементами степ-аэробики	26		8	8	8	8	8	8	8	8	6
4.	Открытое занятие	1										1
5.	Контрольное итоговое занятие	1										1
<b>Итого</b>			<b>72 часа</b>									

### 3.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

#### Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитнес –mix»

Время работы возрастных групп в образовательной организации - ежедневно по рабочим дням с 7.00 до 19.00 (12 часов).  
Продолжительность учебной недели - пятидневная учебная неделя (понедельник-пятница).  
Летний отдых с 01.06.2023г. – 31.09.2023г.

Год обучения	Дата начала обучения по	Дата окончания обучения по	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
--------------	-------------------------	----------------------------	----------------------	--------------------------	---------------

	программе	программе			
2022-2023 учебный год	01.09.2022г	31.05.2023г	36	72	2 раза в неделю

## 4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### 4.1. Содержание обучения. Календарно-тематическое планирование для детей 5-7 лет

#### Календарно-тематическое планирование занятий в группе

Месяц	Задачи	Количество Занятий	Методические приемы	Содержание Примерные комплексы упражнений
Сентябрь	<p>Мониторинг</p> <p><b>Вводное занятие.</b> <b>«Веселые ритмы»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Познакомить с понятием «Классическая аэробика».</li> <li>2. Научить правильному и безопасному выполнению базовых упражнений.</li> <li>3. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.</li> </ol>	1	Показ, объяснение, похвала, поощрение беседа	<p><i>Беседа</i> «Требования к проведению занятий по аэробике и профилактика травматизма».</p> <p><i>Основные понятия.</i></p> <p><i>Классическая аэробика</i> – это некий синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение.</p> <p><i>Объяснение</i>, показ под музыку и без музыки: марш, «пружинка», «бодрый шаг», приставной шаг, махи ногами.</p> <p><i>Практическая часть.</i></p> <p>Разминка под музыку «Барбарики»;</p> <p>Овладение техникой базовых шагов. Освоения упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями рук, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера.</p> <p>Разучивание ритмической композиции «Веселые ритмы» под музыку «harris ford_vs_gordondoyle_feat_lisah_das_geht_boom_shag_ragga_radio_e</p>

				<p>dit_(zvukoff.ru)»; Стретчинг: упражнения для гибкости спины. Релаксация и самомассаж. Под звуки природы Zvuki_prirody- Ruchej_Muzyka_dlya_Relaksacii.</p> <p style="text-align: center;"><b>Комплексе классической аэробики</b></p> <p><b>Подготовительная часть</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Различные виды ходьбы,</li> <li>2. Строевые упражнения,</li> <li>3. Игроритмика.</li> </ol> <p><b>Основная часть</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Марш (march) - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением; с поворотом на право (налево), кругом, полный круг;</li> <li>2. Приставной шаг (step touch) - приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. Два (и более) приставных шага слитно (step-line);</li> <li>3. «Виноградная лоза» (grape vine) - шаг правой в сторону, шаг левой назад-скрестно (скрестно за правую), шаг правой в сторону, приставить левую;</li> <li>4. V – шаг (v-step) - шаг правой вперед - в сторону (или назад – в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и.п.;</li> <li>5. «Открытый шаг» (open step)- стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую;</li> <li>6. Подъем колена вверх (knee up, knee lift)- сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше;</li> <li>7. Махи ногами (kick)- махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу (kick) вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад (kirt);</li> <li>8. Выпад (lunge)- выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;</li> <li>9. Скрестный шаг (cross step) - скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг;</li> </ol>
--	--	--	--	---

				<p>10. Выставление ноги на пятку (heel touch), на носок (toe touch), выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, скрестно, с поворотом;</p> <p>11. Бег на месте с продвижением в различных направлениях;</p> <p>12. «Галоп» (gallop)- шаг правой вперед (в сторону), приставить левую. Следующий шаг с правой ноги;</p> <p>13. Pendulum- прыжком смена положения ног (маятник);</p> <p>14. Pivot turn- поворот вокруг опорной ноги;</p> <p>15. Squat- полуприсед, выполняется в положении ноги вместе или врозь;</p> <p>16. «Ту-степ» (two-step) - шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги;</p> <p>17. Подскок (ship) - шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги;</p> <p>18. «Скип» (skip) - подскок на одной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30-40 градусов.</p>
Сентябрь	<p><b>Тематическое игровое занятие «Веселые ритмы»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закрепить понятие «Классическая аэробика».</li> <li>2. Научить правильному и безопасному выполнению базовых упражнений.</li> <li>3. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.</li> </ol>	7	Показ, объяснение, похвала, поощрение беседа	<p><i>Беседа</i> «Требования к проведению занятий по аэробике и профилактика травматизма».</p> <p><i>Основные понятия.</i></p> <p><i>Классическая аэробика</i> – это некий синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение.</p> <p><i>Объяснение</i>, показ под музыку и без музыки: марш, «пружинка», «бодрый шаг», приставной шаг, махи ногами.</p> <p><i>Практическая часть.</i></p> <p>Разминка под музыку «Барбарики»;</p> <p>Овладение техникой базовых шагов. Освоения упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями рук, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера.</p> <p>Разучивание ритмической композиции «Веселые ритмы» под музыку «harris»</p>

				<p>ford_vs_gordondoyle_feat_lisah_das_geht_boom_shag_ragga_radio_e_dit_(zvukoff.ru)»; Стретчинг: упражнения для гибкости спины. Релаксация и самомассаж. Под звуки природы Zvuki_prirody-Ruchej_Muzyka_dlya_Relaksacii.</p> <p style="text-align: center;"><b>Комплекс классической аэробики</b></p> <p><b>Подготовительная часть</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Различные виды ходьбы,</li> <li>2. Строевые упражнения,</li> <li>3. Игроритмика.</li> </ol> <p><b>Основная часть</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Марш (march) - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением; с поворотом на право (налево), кругом, полный круг;</li> <li>2. Приставной шаг (step touch) - приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. Два (и более) приставных шага слитно (step-line);</li> <li>3. «Виноградная лоза» (grape vine) - шаг правой в сторону, шаг левой назад-скрестно (скрестно за правую), шаг правой в сторону, приставить левую;</li> <li>4. V – шаг (v-step) - шаг правой вперед - в сторону (или назад – в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и.п.;</li> <li>5. «Открытый шаг» (open step)- стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую;</li> <li>6. Подъём колена вверх (knee up, knee lift)- сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше;</li> <li>7. Махи ногами (kick)- махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу (kick) вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад (kirt);</li> <li>8. Выпад (lunge)- выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;</li> <li>9. Скрестный шаг (cross step) - скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг;</li> </ol>
--	--	--	--	---

				<p>10.Выставление ноги на пятку (heel touch), на носок (toe touch), выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, скрестно, с поворотом;</p> <p>11.Бег на месте с продвижением в различных направлениях;</p> <p>12.«Галоп» (gallop)- шаг правой вперед (в сторону), приставить левую. Следующий шаг с правой ноги;</p> <p>13.Pendulum- прыжком смена положения ног (маятник);</p> <p>14.Pivot turn- поворот вокруг опорной ноги;</p> <p>15.Squat- полуприсед, выполняется в положении ноги вместе или врозь;</p> <p>16.«Ту-степ» (two-step) - шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги;</p> <p>17.Подскок (ship) - шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги;</p> <p>18.«Скип» (skip) - подскок на одной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30-40 градусов.</p>
Октябрь	<p><b>Тематические игровые занятия «Топай ножка»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Познакомить с понятием «Степ-аэробика».</li> <li>2. Разучить комплекс №1 на степ - платформах.</li> <li>3. Развивать равновесие, выносливость.</li> <li>4. Развивать ориентировку в пространстве.</li> </ol>	8	Показ, объяснение, похвала, поощрение беседа	<p><i>Беседа «Требования к проведению занятий по степ-аэробике и профилактика травматизма».</i></p> <p><i>Основные понятия.</i></p> <p><i>Степ-аэробика</i> - это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Однако в ДОУ высота степ – доски постоянна. Степ – аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие.</p> <p><i>Объяснение</i>, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера; основные шаги степ-аэробики.</p> <p><i>Практическая часть.</i></p> <p>Разминка под музыку «Барбарики»;</p> <p>Разучивание ритмической композиции «Топай ножка» - комплекс №1;</p> <p>Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц боковой части туловища;</p> <p>Релаксация и самомассаж под звуки природы «Zvuki prirody- Zvuki tropicheskogo lesa posle dozhdy».</p>

			<p style="text-align: center;"><b>Комплекс №1 на степ - платформах</b></p> <p>В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов. (Ребята в облегченной одежде.)</p> <p><b>Подготовительная часть</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться.)</li> <li>2. Ходьба на степе.</li> <li>3. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.</li> <li>4. Приставной шаг назад со степа, вперед со степа.</li> <li>5. Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперед, вверх, вперед, вниз.</li> </ol> <p><b>Основная часть</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба на степе. Руки рисуют поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.</li> <li>2. Шаг на степ — со степа. Кисти рук поочередно рисуют маленькие круги вдоль туловища. (№ 1 и 2 повторить 3 раза.)</li> <li>3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперед — опускаются вниз.</li> <li>4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг — присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.</li> <li>5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.</li> <li>6. Шаг на степ — со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3, 4, 5 и 6 повторить 3 раза.)</li> <li>7. Бег на месте на полу.</li> <li>8. Легкий бег на степе.</li> <li>9. Бег вокруг степа.</li> <li>10. Бег врассыпную. (№ 7, 8, 9 и 10 повторить 3 раза.)</li> <li>11. Ходьба на степе.</li> <li>12. Ходьба на носках вокруг степа с поочередным подниманием плеч.</li> <li>13. Шаг в сторону со степа на степ.</li> </ol>
--	--	--	---

				<p>14. Ходьба на пятках вокруг степа с одновременным подниманием и опусканием плеч.</p> <p>15. Шаг в сторону со степа на степ.</p> <p>16. «Крест». Шаг со степа — вперед; со степа — назад; со степа — вправо; со степа — влево; руки на поясе.</p> <p>17. То же, выполняя танцевальные движения руками.</p> <p>18. Упражнение на дыхание.</p> <p>19. Обычная ходьба на степе.</p> <p>20. Шаг со степа — на степ, руки вверх, к плечам.</p> <p>21. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.</p> <p>22. Ходьба враспынную с хлопками над головой.</p> <p>23. Шаг на степ — со степа.</p> <p>24. Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.</p> <p>25. Мах прямой ногой вверх-вперед (по 8 раз).</p> <p>26. Ходьба змейкой вокруг степов (2—3 круга).</p> <p>27. Мах прямой ногой вверх-вперед, руки на поясе (по 8 раз).</p> <p>28. Бег змейкой вокруг степов.</p> <p>29. Подвижная игра «Цирковые лошадки».</p> <p>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, потом на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2—3 меньше, чем участников игры. (Игра повторяется 3 раза.) Дети убирают степы в определенное место, берут коврики, раскладывают их по кругу и садятся на них.</p> <p>30. Упражнения на расслабление и дыхание.</p>
Ноябрь	<p><b>Тематические игровые занятия «Топай ножка»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Познакомить с понятием «Степ-аэробика».</li> <li>2. Совершенствовать комплекс № 1.</li> <li>3. Развивать равновесие, выносливость.</li> </ol>	8	Показ, объяснение, похвала, поощрение беседа	<p><i>Беседа</i> «Требования к проведению занятий по степ-аэробике и профилактика травматизма».</p> <p><i>Основные понятия.</i></p> <p><i>Степ-аэробика</i> - это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Однако в ДОУ высота степ – доски постоянна. Степ – аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие.</p> <p><i>Объяснение</i>, показ под музыку и без музыки: ходьба различного</p>



<p>4. Развивать ориентировку в пространстве.</p>			<p>характера; основные шаги степ-аэробики.  <i>Практическая часть.</i>                      Разминка под музыку «Барбарики»;                      Совершенствование ритмической композиции «Топай ножка» - комплекс №1;                      Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц боковой части туловища;                      Релаксация и самомассаж под звуки природы                      «Zvuki_prirody- Zvuki_tropicheskogo_lesa_posle_dozhdy».</p> <p style="text-align: center;"><b>Комплекс №1 на степ - платформах</b></p> <p>В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов. (Ребята в облегченной одежде.)</p> <p><b>Подготовительная часть</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).</li> <li>2. Ходьба на степе.</li> <li>3. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.</li> <li>4. Приставной шаг назад со степа, вперед со степа.</li> <li>5. Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперед, вверх, вперед, вниз.</li> </ol> <p><b>Основная часть</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба на степе. Руки рисуют поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.</li> <li>2. Шаг на степ — со степа. Кисти рук поочередно рисуют маленькие круги вдоль туловища. (№ 1 и 2 повторить 3 раза.)</li> <li>3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперед — опускаются вниз.</li> <li>4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг — присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.</li> <li>5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.</li> <li>6. Шаг на степ — со степа с хлопками прямыми руками перед</li> </ol>
--	--	--	---

			<p>собой и за спиной. (№ 3, 4, 5 и 6 повторить 3 раза.)</p> <p>7. Бег на месте на полу.</p> <p>8. Легкий бег на степе.</p> <p>9. Бег вокруг степа.</p> <p>10. Бег врассыпную. (№ 7, 8, 9 и 10 повторить 3 раза.)</p> <p>11. Ходьба на степе.</p> <p>12. Ходьба на носках вокруг степа с поочередным подниманием плеч.</p> <p>13. Шаг в сторону со степа на степ.</p> <p>14. Ходьба на пятках вокруг степа с одновременным подниманием и опусканием плеч.</p> <p>15. Шаг в сторону со степа на степ.</p> <p>16. «Крест». Шаг со степа — вперед; со степа — назад; со степа — вправо; со степа — влево; руки на поясе.</p> <p>17. То же, выполняя танцевальные движения руками.</p> <p>18. Упражнение на дыхание.</p> <p>19. Обычная ходьба на степе.</p> <p>20. Шаг со степа — на степ, руки вверх, к плечам.</p> <p>21. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.</p> <p>22. Ходьба врассыпную с хлопками над головой.</p> <p>23. Шаг на степ — со степа.</p> <p>24. Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.</p> <p>25. Мах прямой ногой вверх-вперед (по 8 раз).</p> <p>26. Ходьба змейкой вокруг степов (2—3 круга).</p> <p>27. Мах прямой ногой вверх-вперед, руки на поясе (по 8 раз).</p> <p>28. Бег змейкой вокруг степов.</p> <p>29. Подвижная игра «Цирковые лошадки».</p> <p>30. 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, потом на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2—3 меньше, чем участников игры. (Игра повторяется 3 раза.) Дети убирают степы в определенное место, берут коврики, раскладывают их по кругу и садятся на них.</p> <p>31. Упражнения на расслабление и дыхание.</p>
Декабрь	<b>Тематические игровые занятия</b>	8	Показ, <i>Беседа «Требования к проведению занятий по степ-аэробике и профилактика травматизма».</i>

	<p><b>«Загадочные шаги»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить комплекс №2 на степ - платформах</li> <li>2. Совершенствовать комплекс №2 на степ - платформах</li> <li>3. Закреплять разученные упражнения с добавлением рук.</li> <li>4. Развивать выносливость, равновесие, гибкость.</li> <li>5. Укреплять дыхательную систему.</li> <li>6. Развивать уверенность в себе.</li> </ol>		<p>объяснение, похвала, поощрение</p>	<p>Понятия «здоровье», «здоровый образ жизни». Понятие – стретчинг. Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви.</p> <p><i>Основные понятия.</i></p> <p>Закрепление основных понятий. <i>Степ-аэробика</i> - это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Однако в ДООУ высота степ – доски постоянна. Степ – аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие.</p> <p><i>Объяснение</i>, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера; основные шаги степ-аэробики.</p> <p><i>Практическая часть.</i></p> <p>Разминка под музыку «Барбарики»;          Разучивание ритмической композиции «Загадочные шаги» комплекс №2; под музыку «Chris_Parker_-_Symphony_2011_skripichnaya_tantsevalnaya_muzika(get-tune.net)»;          Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц плечевого пояса;          Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела под звуки природы <i>Zvuki_prirody-Pticy_sverchki</i>.</p> <p style="text-align: center;"><b>Комплекс №2 на степ - платформах</b></p> <p>В подготовительной части этого комплекса степы расположены в ряд вдоль стены.</p> <p><i>Подготовительная часть</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперед и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и. п.(10 раз)</li> <li>2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны споворотом туловища вправо-влево (10 раз).</li> <li>3. Встать на степен друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степаназад (вперед), одновременно опуская и поднимая плечи.</li> <li>4. Повернуться кругом, повторить то же (по 12 раз).</li> </ol> <p><i>(Все повторить 3 раза и переставить степы углом для основной</i></p>
--	---	--	---------------------------------------	--

				<p>части занятия.)</p> <p><i>Основная часть</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Одновременно с ходьбой на степе обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой — правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи (10—12 раз).</li> <li>2. Шаг на степ со степа; одновременно энергично разгибать вперед согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки). Отводить руки назад и выпрямлять в стороны из положения — руки перед грудью.</li> <li>3. Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками круговые движения вперед и назад попеременно и вместе (10 раз).</li> <li>4. Шаг со степа на степ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, рукина поясе (10—12 раз).</li> </ol> <p>(№ 1, 2, 3 и 4 повторить 2 раза.)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (10—12 раз).</li> <li>6. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (помогать себе руками).</li> <li>7. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками.</li> <li>8. Шаг со степа вправо, влево. (№ 5, 6, 7 и 8 повторить 2 раза.)</li> <li>9. Стоя на степе, взмахивать прямой ногой вперед, делать под ногой хлопок. Сохранять правильную осанку, не наклоняться вперед, стараться как можно выше поднимать ногу, оттягивая носок.</li> <li>10. Шаг со степа вперед; чередование с наклоном вперед (10 раз).</li> <li>11. Стоя на степе, поднимать поочередно согнутые в коленях ноги (10—12 раз).</li> <li>12. Стоя на полу перед степом, перешагивать вперед-назад через степ; руки в замке за головой (2 раза).</li> <li>13. Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через степы.</li> <li>14. Подскоки с продвижением в рассыпную.</li> <li>15. Повторить № 13 в обратном направлении.</li> <li>16. Подскоки с продвижением в рассыпную.</li> <li>17. Ходьба на степе.</li> </ol>
--	--	--	--	---

				<p>18. Подвижная игра «Физкульт-ура!»</p> <p>Правила игры. Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны площадки. На одной стороне на один степ меньше. Самостоятельно становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне — финиш.</p> <p>Дети говорят: «Спорт, ребята, очень нужен. Мы со спортом крепко дружим, Спорт — помощник! Спорт — здоровье! Спорт — игра! Физкульт-ура!»</p> <p>С окончанием слов участники игры бегут наперегонки к финишу. Проигры вают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занял степ. (Игру повторить 3 раза.)Игры и упражнения на расслабление, восстановление дыхания.</p>
Январь	<p><b>Тематические игровые занятия «Загадочные шаги»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать комплекс №2 на степ - платформах</li> <li>2. Закреплять разученные упражнения с добавлением рук.</li> <li>3. Развивать выносливость, равновесие, гибкость.</li> <li>4. Укреплять дыхательную систему.</li> <li>5. Развивать уверенность в себе.</li> </ol>	8	<p>Показ, объяснение, похвала, поощрение</p>	<p><i>Беседа</i> «Требования к проведению занятий по степ-аэробике и профилактика травматизма».</p> <p>Понятия «здоровье», «здоровый образ жизни». Понятие – стретчинг. Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви.</p> <p><i>Основные понятия.</i></p> <p>Закрепление основных понятий. <i>Степ-аэробика</i> - это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Однако в ДОУ высота степ – доски постоянна. Степ – аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие.</p> <p><i>Объяснение</i>, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера; основные шаги степ-аэробики.</p> <p><i>Практическая часть.</i></p> <p>Разминка под музыку «Барбарики»;</p> <p>Совершенствование ритмической композиции «Загадочные шаги» - комплекс №2; под музыку «Chris_Parker_-_Symphony_2011_skrpichnaya_tantsevalnaya_muzika(get-tune.net)»;</p> <p>Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц плечевого пояса;</p>

				<p>Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела под звуки природы Zvuki_prirody-Pticy_sverchki.</p> <p style="text-align: center;"><b>Комплекс №2 на степ - платформах</b></p> <p>В подготовительной части этого комплекса степы расположены в ряд вдоль стены.</p> <p><i>Подготовительная часть</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперед и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и. п.(10 раз)</li> <li>2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны споворотом туловища вправо-влево (10 раз).</li> <li>3. Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперед), одновременно опуская и поднимая плечи.</li> <li>4. Повернуться кругом, повторить то же (по 12 раз).</li> <li>5. <i>(Все повторить 3 раза и переставить степы углом для основной части занятия.)</i></li> </ol> <p><i>Основная часть</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Одновременно с ходьбой на степе обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой — правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи (10—12 раз).</li> <li>2. Шаг на степ со степа; одновременно энергично разгибать вперед согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки). Отводить руки назад и выпрямлять в стороны из положения — руки перед грудью.</li> <li>3. Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками круговые движения вперед и назад попеременно и вместе (10 раз).</li> <li>4. Шаг со степа на степ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, рукина поясе (10—12 раз).</li> <li>5. <i>(№ 1, 2, 3 и 4 повторить 2 раза.)</i></li> <li>6. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (10—12 раз).</li> <li>7. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому</li> </ol>
--	--	--	--	--

				<p>колену, касаясь его лбом (помогать себе руками).</p> <p>8. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками.</p> <p>9. Шаг со степа вправо, влево. (№ 5, 6, 7 и 8 повторить 2 раза.)</p> <p>10. Стоя на степе, взмахивать прямой ногой вперед, делать под ногой хлопок. Сохранять правильную осанку, не наклоняться вперед, стараться как можно выше поднимать ногу, оттягивая носок.</p> <p>11. Шаг со степа вперед; чередование с наклоном вперед (10 раз).</p> <p>12. Стоя на степе, поднимать поочередно согнутые в коленях ноги (10—12 раз).</p> <p>13. Стоя на полу перед степом, перешагивать вперед-назад через степ; руки в замке за головой (2 раза).</p> <p>14. Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через степы.</p> <p>15. Подскоки с продвижением в рассыпную.</p> <p>16. Повторить № 13 в обратном направлении.</p> <p>17. Подскоки с продвижением в рассыпную.</p> <p>18. Ходьба на степе.</p> <p>19. Подвижная игра «Физкульт-ура!»</p> <p>20. Правила игры. Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны площадки. На одной стороне на один степ меньше. Самостоятельно становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне — финиш.</p> <p>21. Дети говорят:</p> <p>22. «Спорт, ребята, очень нужен. Мы со спортом крепко дружим, Спорт — помощник! Спорт — здоровье! Спорт — игра! Физкульт-ура!» С окончанием слов участники игры бегут наперегонки к финишу. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занял степ. (Игру повторить 3 раза.)</p> <p>23. Игры и упражнения на расслабление, восстановление дыхания.</p>
Февраль	<b>Тематические игровые занятия</b> <b>«Весело шагаем»</b>	8	Показ, объяснение, похвала,	<i>Беседа</i> «Требования к проведению занятий по степ-аэробике и профилактика травматизма». Понятия «здоровье», «здоровый образ жизни». Понятие о

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучивать комплекс №3 на степ – платформах</li> <li>2. Закреплять ранее изученные шаги.</li> <li>3. Закреплять новый шаг (5)</li> <li>4. Развивать выносливость, гибкость.</li> <li>5. Развитие правильной осанки</li> </ol>		<p>поощрение</p>	<p>правильном питании, его значение в жизнедеятельности человека.  <i>Основные понятия.</i>                      Закрепление основных понятий. <i>Степ-аэробика</i> - это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Однако в ДОУ высота степ – доски постоянна. Степ – аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие.  <i>Объяснение</i>, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера; шаги степ-аэробики.  <i>Практическая часть.</i>                      Разминка под музыку «Барбарики»;                      Разучивание ритмической композиции «Весело шагаем» - комплекс №3;                      «Dlya+detey+-+Veselaya+Muzyka._(mp3top100.net)»;                      Стретчинг: упражнения для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра;                      Релаксация и самомассаж: поглаживание рук, ног с расслаблением в конце под звуки природы «релаксация пение птиц медленная музыка».</p> <p style="text-align: center;"><b>Комплекс № 3 на степ – платформах</b></p> <p>Степы расположены в хаотичном порядке.</p> <p><i>Подготовительная часть</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки опущены к плечам, кисти сжаты в кулаки.</li> <li>2. Шагать со степа на степ, бодро работая руками.</li> <li>3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди и сзади.</li> <li>4. Ходьба на степе с поворотами вокруг себя и со свободными движениями рук. (Повороты в одну и другую сторону.)</li> <li>5. «Крест» (см. выше). (Повторить 2 раза.)</li> </ol> <p><i>Основная часть</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть левой кистью по правому плечу, а правой</li> </ol>
--	---	--	------------------	---



				<p>— по левому плечу.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Шаг со степа в сторону чередуется с приседанием. Одновременно руки поднимают вперед.</li> <li>3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх хлопнуть над головой.</li> <li>4. Шагать со степа на степ, поднимая и опуская плечи.</li> <li>5. Ходьба врассыпную переменным шагом, руки производят танцевальные движения (2 раза).</li> <li>6. Сидя на степе, скрестить ноги, руки на поясе. Наклоны вправо-влево.</li> <li>7. И.п. — то же. Взмахнув руками вперед, быстро встать, вернуться в исходное положение.</li> <li>8. Стоять на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в исходное положение.</li> <li>9. Ходьба на степе с интенсивной работой руками.</li> <li>10. Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении</li> <li>11. Кружение на степе, руки в стороны. Движение в одну и другую сторону.</li> <li>12. Повторить № 10.</li> <li>13. Кружение с закрытыми глазами.</li> <li>14. Шаг на степ, со степа.</li> <li>15. Бег врассыпную с выполнением заданий для рук.</li> <li>16. Повторить № 1.</li> <li>17. Легкий бег на степе чередуется с ходьбой. (2 раза.)</li> <li>18. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе, ноги врозь — на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение.</li> <li>19. Шаг на степ со степа.</li> <li>20. Повторить № 18 в другую сторону.</li> <li>21. Ходьба на степе.</li> <li>22. Подвижная игра «Скворечники».</li> <li>23. 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.</li> <li>24. Игры и упражнения на релаксацию.</li> </ol>
--	--	--	--	---

<p>Март</p>	<p><b>Тематические игровые занятия</b> <b>«Весело шагаем»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать умения детей комплекс № 3 на степ – платформах.</li> <li>2. Продолжать закреплять степ шаги.</li> <li>3. Учить реагировать на визуальные контакты</li> <li>4. Совершенствовать точность движений</li> <li>5. Развивать быстроту.</li> </ol>	<p>8</p>	<p>Показ, объяснение, похвала, поощрение</p>	<p><i>Беседа</i> «Требования к проведению занятий по степ-аэробике и профилактика травматизма».</p> <p>Понятия «здоровье», «здоровый образ жизни». Понятие о правильном питании, его значение в жизнедеятельности человека. <i>Основные понятия.</i></p> <p>Закрепление основных понятий. <i>Степ-аэробика</i> - это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Степ – аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие.</p> <p><i>Объяснение</i>, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера; шаги степ-аэробики.</p> <p><i>Практическая часть.</i></p> <p>Разминка под музыку «Барбарики»;</p> <p>Разучивание ритмической композиции «Весело шагаем» - комплекс №3;</p> <p>«Dlya+detey+-+Veselaya+Muzyka._(mp3top100.net)»;</p> <p>Стретчинг: упражнения для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра;</p> <p>Релаксация и самомассаж: поглаживание рук, ног с расслаблением вконец под звуки природы «релаксация пение птиц медленная музыка».</p> <p style="text-align: center;"><b>Комплекс № 3 на степ – платформах</b></p> <p>Степы расположены в хаотичном порядке.</p> <p><i>Подготовительная часть</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки опущены к плечам, кисти сжаты в кулаки.</li> <li>2. Шагать со степа на степ, бодро работая руками.</li> <li>3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди и сзади.</li> <li>4. Ходьба на степе с поворотами вокруг себя и со свободными движениями рук. (Повороты в одну и другую сторону.)</li> <li>5. «Крест» (см. выше). (Повторить 2 раза.)</li> </ol> <p><i>Основная часть</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки</li> </ol>
-------------	--	----------	--	---

				<p>перед собой, хлопнуть левой кистью по правому плечу, а правой — по левому плечу.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Шаг со степа в сторону чередуется с приседанием. Одновременно руки поднимают вперед.</li> <li>3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.</li> <li>4. Шагать со степа на степ, поднимая и опуская плечи.</li> <li>5. Ходьба врассыпную переменным шагом, руки производят танцевальные движения (2 раза).</li> <li>6. Сидя на степе, скрестить ноги, руки на поясе. Наклоны вправо-влево.</li> <li>7. И.п. — то же. Взмахнув руками вперед, быстро встать, вернуться в исходное положение.</li> <li>8. Стоять на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в исходное положение.</li> <li>9. Ходьба на степе с интенсивной работой руками.</li> <li>10. Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении</li> <li>11. Кружение на степе, руки в стороны. Движение в одну и другую сторону.</li> <li>12. Повторить № 10.</li> <li>13. Кружение с закрытыми глазами.</li> <li>14. Шаг на степ, со степа.</li> <li>15. Бег врассыпную с выполнением заданий для рук.</li> <li>16. Повторить № 1.</li> <li>17. Легкий бег на степе чередуется с ходьбой. (2 раза.)</li> <li>18. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе, ноги врозь — на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение.</li> <li>19. Шаг на степ со степа.</li> <li>20. Повторить № 18 в другую сторону.</li> <li>21. Ходьба на степе.</li> <li>22. Подвижная игра «Скворечники».</li> <li>23. 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.</li> <li>24. Игры и упражнения на релаксацию.</li> </ol>
--	--	--	--	---

<p>Апрель- Май</p>	<p><b>Тематические игровые занятия</b> <b>«Волшебные ступеньки»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучивать комплекс № 4.</li> <li>2. Поддерживать интерес заниматься аэробикой.</li> <li>3. Совершенствовать разученные шаги.</li> <li>4. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног.</li> <li>5. Воспитывать любовь к физкультуре.</li> <li>6. Развивать ориентировку в пространстве.</li> <li>7. Разучивание связок из нескольких шагов.</li> </ol>	<p>14</p>	<p>Показ, объяснение, похвала, поощрение</p>	<p><i>Беседа «Требования к проведению занятий по степ-аэробике и профилактика травматизма».</i>          Понятия «здоровье», «здоровый образ жизни».  <i>Основные понятия.</i>          Демонстрация знаний об основных понятиях.  <i>Практическая часть.</i>          Разминка под музыку «Барбарики»;          Разучивание ритмической композиции «Волшебные ступеньки» - комплекс №4;          Стретчинг: упражнения из картотеки.          Релаксация и самомассаж под звуки природы          «Zvuki_prirody- Zvuki_tropicheskogo_lesa_posle_dozhdy».</p> <p style="text-align: center;"><b>Комплекс № 4 на степ – платформах</b></p> <p>В хорошо проветренном зале на полу в три ряда разложены степ-доски. (Детизанимаются босиком, в облегченной одежде.)</p> <p><i>Подготовительная часть.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Наклон головы вправо – влево.</li> <li>2. Поднимание плеч вверх – вниз.</li> <li>3. Ходьба обычная на месте на степе.</li> <li>4. Приставной шаг вперёд со степа на пол и обратно на степ.</li> <li>5. Приставной шаг назад.</li> <li>6. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в и.п.</li> <li>7. Приставной шаг вперёд – назад; вправо – влево.</li> <li>8. Ногу назад; за степ – доску – руки вверх, вернуться в и.п.</li> <li>9. Выпад ногой вперёд, руки в стороны.</li> </ol> <p><i>Основная часть</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.</li> <li>2. Правую (левую) ногу вперёд перед степом поставить на носок, правую (ле-вую) руку резко вытянуть вперёд. Вернуться в и.п.</li> <li>3. То же вправо – влево от степ – доски. Назад от степ – доски.</li> <li>4. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.</li> <li>5. Полукруг. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг</li> </ol>
------------------------	--	-----------	--	---

				<p>вокруг степ – доски;вернуться в и.п.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. Приставной шаг на степ – доске с полуприседанием (упражнение повторить 2раза).</li> <li>7. Поворот вправо (влево), ногу назад за степ – доску, руки в стороны; вернуться в и.п.</li> <li>8. Стоя на полу перед степ – доской, поставить правую (левую ногу на степ,руки резко вверх; вернуться в и.п.</li> <li>9. И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п. (упражнения повторить 2 раза).</li> <li>10.Выпады ногой вправо; влево; назад, стоя на степ – доске.</li> <li>11.«Покачивания».</li> <li>12.Беговые упражнения.</li> <li>13.Полуприседания с круговыми движениями руками.</li> <li>14.Беговые упражнения.</li> <li>15.Прыжковые упражнения.</li> <li>16.Кружение на степ – доске в правую и левую стороны вокруг себя, руки в стороны.</li> <li>17.Прыжковые упражнения.</li> <li>18.Ходьба вокруг степ – доски на полусогнутых ногах, руки на поясе.</li> <li>19.Ногу вперед, за степ – доску, руки резко в стороны; вернуться в и.п.</li> <li>20.Ходьба обычная на месте.</li> <li>21.Шаг вперед; шаг назад; ноги ставить широко.</li> <li>22.Перестроение со ступеньками в круг. Ходьба на ступеньках на месте.</li> <li>23.Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.</li> <li>24.И.п. то же; четыре шага вперед – назад.</li> <li>25.Упражнение на восстановление дыхания.</li> </ol>
Май	<p><b>Тематические игровые занятия «Волшебные ступеньки»</b></p> <p><b>1. <u>Открытое занятие</u></b></p> <p>1. Представить умения детей родительской</p>	1	Поощрение, наблюдение, тестирование	<p><i>Беседа «Что такое аэробика, степ-аэробика, стретчинг».</i></p> <p>Понятия «здоровье», «здоровый образ жизни».</p> <p><i>Практическая часть.</i></p> <p>Разминка под музыку «Барбарики»;</p> <p>Демонстрация умений детей комплекс №4 «Волшебные ступеньки»</p> <p>Стретчинг.</p> <p>Релаксация и самомассаж под звуки природы «Zvuki_prirody- Zvuki_tropicheskogo_lesa_posle_dozhdy».</p>

	<p>общественности.</p> <p>2. Вызвать у детей положительные эмоции от выступления</p> <p>3. Доставить детям удовольствие от занятий физической культурой, вызвать чувство радости.</p> <p><b>2. <u>Контрольное итоговое занятие</u></b></p> <p>1. Провести диагностику</p> <p>2. Выявить уровень физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей.</p> <p>3. Осуществить индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании детей.</p>	<p>1</p>		<p style="text-align: center;"><b>Комплекс № 4 на степ – платформах</b></p> <p>В хорошо проветренном зале на полу в три ряда разложены степ-доски. (Дети занимаются босиком, в облегченной одежде.)</p> <p><i>Подготовительная часть.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Наклон головы вправо – влево.</li> <li>2. Поднимание плеч вверх – вниз.</li> <li>3. Ходьба обычная на месте на степе.</li> <li>4. Приставной шаг вперёд со ступа на пол и обратно на степ.</li> <li>5. Приставной шаг назад.</li> <li>6. Приставной шаг вправо (влево) со ступа, вернуться в и.п.</li> <li>7. Приставной шаг вперёд – назад; вправо – влево.</li> <li>8. Ногy назад; за степ – доску – руки вверх, вернуться в и.п.</li> <li>9. Выпад ногой вперёд, руки в стороны.</li> </ol> <p><i>Основная часть</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.</li> <li>2. Правую (левую) ногу вперёд перед степом поставить на носок, правую (ле-вую) руку резко вытянуть вперёд. Вернуться в и.п.</li> <li>3. То же вправо – влево от степ – доски. Назад от степ – доски.</li> <li>4. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.</li> <li>5. Полукруг. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степ – доски;вернуться в и.п.</li> <li>6. Приставной шаг на степ – доске с полуприседанием (упражнение повторить 2раза).</li> <li>7. Поворот вправо (влево), ногу назад за степ – доску, руки в стороны; вернуться в и.п.</li> <li>8. Стоя на полу перед степ – доской, поставить правую (левую ногу на степ,руки резко вверх; вернуться в и.п.</li> <li>9. И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п. (упражнения повторить 2 раза).</li> <li>10. Выпады ногой вправо; влево; назад, стоя на степ – доске.</li> <li>11. «Покачивания».</li> </ol>
--	---	----------	--	---

				<p>12. Беговые упражнения.</p> <p>13. Полуприседания с круговыми движениями руками.</p> <p>14. Беговые упражнения.</p> <p>15. Прыжковые упражнения.</p> <p>16. Кружение на степ – доске в правую и левую стороны вокруг себя, руки в стороны.</p> <p>17. Прыжковые упражнения.</p> <p>18. Ходьба вокруг степ – доски на полусогнутых ногах, руки на поясе.</p> <p>19. Ногу вперёд, за степ – доску, руки резко в стороны; вернуться в и.п.</p> <p>20. Ходьба обычная на месте.</p> <p>21. Шаг вперёд; шаг назад; ноги ставить широко.</p> <p>22. Перестроение со ступнями в круг. Ходьба на ступнях на месте.</p> <p>23. Взавшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.</p> <p>24. И.п. то же; четыре шага вперёд – назад.</p> <p>25. Упражнение на восстановление дыхания.</p>
--	--	--	--	--

#### 4.2. Дидактические материалы

##### *Дидактические материалы:*

- Карточка базовых упражнений по степ-аэробике;
- Схемы и плакаты освоения техники степ-аэробики;
- Правила занятия степ-аэробики;
- Наглядные пособия «Я и мое тело», «Режим дня», «Гигиена», «Безопасные игры».

#### 4.3. Педагогические технологии

### ***Педагогические технологии:***

- здоровьесберегающие (формируют у учащихся устойчивый интерес и потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни );
- интегрированные (учащиеся легко переключаются с одного вида упражнений на другой, видят их взаимосвязь);
- лично- ориентировочные (развивают интерес к спорту не только у высокомотивированных, но и у тех, кто не отличается особыми способностями в спорте. Создание благоприятных условий для каждого воспитанника);
- групповые (помогает учащимся планировать деятельность, сплотить коллектив, создать в нем психологический комфорт).

## **4.4. Информационные источники**

### ***Информационное обеспечение программы:***

1. Статья «степ-аэробика в физическом воспитании детей» <https://cyberleninka.ru/article/n/step-aerobika-v-fizicheskom-vospitanii-detey>;
2. Статья «степ-аэробика как средство повышения двигательной активности учащихся» <https://www.1urok.ru/categories/17/articles/23774>;
3. Статья «СТЕП-АЭРОБИКА В РАЗВИТИИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ» <https://cyberleninka.ru/article/n/step-aerobika-v-razviii-starshih-doshkolnikov-v-usloviyah-rea>.

## **4.5. Система контроля результативности обучения**

### **Система педагогического наблюдения (мониторинга)**

Реализация Программы «Фитнес- mix» предполагает оценку индивидуального развития детей. Анализ деятельности детей осуществляется в процессе наблюдения за ними. В ходе педагогической диагностики выявляются запланированные знания и умения.

#### ***Способы проверки знаний, умений и навыков детей:***

*Основной метод педагогической диагностики* – систематическое наблюдение проявлений детей, оценки выполнения ими различных заданий.

*Цель диагностики:* выявление уровня двигательных навыков развития ребёнка (начального уровня и динамики развития, эффективности



педагогического воздействия)

*Метод диагностики:* наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность Проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей	Наблюдение	2 раза в год	сентябрь, май

*Способы обработки результатов:* Обобщение результатов в таблицы. Качественный анализ данных обследования.

*Оценочные и методические материалы* представлены в п. 4.2. *Оценочные и методические материалы - стр. 43.*

*Формы подведения итогов* реализации дополнительной общеразвивающей программы «Фитнес-mix».

Для проверки результативности обучения применяются такие формы как: итоговое занятие, проведение открытого занятия для родителей, которые проводятся согласно программе не в ущерб другим видам детской деятельности.

#### 4.6. Объем и сроки освоения программы

Объем и сроки освоения программы определяются на основании уровня освоения и содержания программы, а также с учетом Постановления Главного государственного врача №28 от 28.09.2020г «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»

Уровень освоения программы	Показатели		Целеполагание	Требования к результативности освоения программы
	Срок реализации	Максимальный объем программы в год		
Общекультурный	1 год	До 144 час	Формирование и развитие творческих способностей детей, формирование общей культуры учащихся; удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа	- Освоение прогнозируемых результатов программы; - Презентация результатов на уровне образовательной организации

			жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.	
--	--	--	---	--

#### 4.7. Организационно-педагогические условия реализации программы

##### Требования к кадровому обеспечению программы

Педагог	Требования к образованию и обучению
Педагог дополнительного образования – 1 человек в области физкультуры и спорта	Высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки" или Высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки "Образование и педагогические науки"

##### Материально-техническое обеспечение программы

№ п/п	Оборудование	Количество
1.	музыкальный центр	1
2.	бубен, свисток, секундомер	1
3.	степ платформы	15
4.	проектор	1
5.	экран для проектора	1
6.	аудиозаписи, диски	32
7.	скамейка гимнастическая	2
8.	дуги для подлезания h=40 см;	2

9.	дуги для подлезания h=50 см	2
10.	маты гимнастические	2
11.	мячи массажные (ежик резиновый)	20
12.	стойки для прыжков в высоту	2
13.	планка для прыжков в высоту	1
14.	гимнастические палки 60 см	30
15.	сенсорные дорожки	14
16.	скакалки	21
17.	мешочки с грузом большие и маленькие	29
18.	гантели неопреновые 0,5 кг	9 пар
19.	доска наклонная навесная 1,8 м	1
20.	кольцо баскетбольное	1
21.	обручи гимнастические: (большого, среднего и малого размеров)	13
22.	мячи резиновые d= 10 см;	28
	мячи d=20 см;	10
	мячи надувные d=20 см;	24
23.	колечки с ленточками	34
24.	султанчики	15
25.	Тематические плакаты «Правила поведения дошкольников во время физкультурных занятий»	1

### Учебно-методическое обеспечение программы

1. Алямовская В.Г. Современные подходы и оздоровление детей в дошкольном образовательном учреждении //Дошкольное образование-2004.-№3-19 с.
2. Белова Т.А. Использование степ - платформы в оздоровительной работе с детьми. / Справочник старшего воспитателя - № 7, 2009;
3. Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005
4. Дошкольное воспитание. - 1976. - N 9. - С. 51 - 53.
5. Константинова А.А. «Игровой стретчинг» - СПб, Учебно-методический центр «Аллерго», 1993г
6. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008г.

7. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005г.
8. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г.
9. Пензулаева Л.П. «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет» комплексы оздоровительной гимнастики, МОЗАИКА-СИНТЕЗ; М.; 2011
10. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-7 лет. – М., 2012г
11. Сергиенко Н.Н. «Школа здорового человека» программа для ДОУ// Москва 2006г.
12. Сулим Е.В.«Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг» – М,Творческий центр, 2010г
13. «Степ-танс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
14. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.

### **Психолого-педагогические условия на занятиях, обеспечивающие развитие ребенка:**

- уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;
- защита детей от всех форм физического и психического насилия;
- поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

### **Особенности методики проведения занятий степ-аэробики**

Содержание занятий степ - аэробикой учитывает морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдаются основные физиологические принципы:

- рациональный подбор упражнений;
- равномерное распределение нагрузки на организм;
- постепенное увеличение объёма и интенсивности нагрузки.

Упражнения для степ-аэробики подбираются преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба), вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям.

Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной, основной и заключительной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе. Основная часть состоит из комбинации элементов степ-аэробики, новые упражнения или комплекс стилизованных танцевальных движений, в завершении основной части можно включить подвижную игру. В заключительной части занятия проводятся упражнения на расслабление, равновесие и растягивание в положении сидя, лёжа, стоя.

Во время занятий степ аэробикой следует постоянно напоминать детям об осанке и правильном дыхании, поддерживать их положительные эмоции.

При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150-160 уд./мин.

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

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

### 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 этом 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 движениями.
- 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.

### Структура занятия

Теоретические знания, техника безопасности – до 6 минут.

Части занятия	Длительность	Преимущественная направленность упражнений
<b><u>Вводная часть:</u></b> Строевые упражнения Разминка Игроритмика	3-4 мин.	на осанку, типы ходьбы, ОРУ
<b><u>Основная часть (аэробная):</u></b> Степ-шаги Силовые упражнения Stretch (стретч)	6 мин. 10 мин. 3-5 мин	для ног, для развития ритма такта для развития мышц, силы для растяжки, для развития гибкости
<b><u>Заключительная часть:</u></b> Самомассаж Дыхательные упражнения	1 мин. 1 мин.	массаж рук; на дыхание; расслабление; релаксация
<b><u>ИТОГО</u></b>	30 минут	

**В занятии выделяются 3 части:** вводная, основная, заключительная.

Цель *вводной части* - подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе. Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. Критерием эффективности разминки является появление первых капель пота. Соответственно, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды и составлять от 3 - 4 минут.

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

После вводной части следует *основная часть (аэробная)*, которая состоит из базовых и простейших основных "шагов" степ - аэробики. Во время аэробной части происходит разучивание "шагов", связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений - прогон. "Шаги" выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику. При этом они могут соединяться в простейшие связки или следовать один за другим по принципу линейной прогрессии. Если аэробная часть разминки достаточно интенсивна, то в организме происходят следующие процессы:

- повышается частота сердечных сокращений;
- повышается частота дыхания
- 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, переходу в процессе разминки к аэробному механизму энергообеспечения организма. Продолжительность основной части 15 – 20 минут.

*Следующей частью занятия является stretch (стретч), который призван решить следующие задачи:*

- восстановить длину мышц до исходного состояния;
- умеренно развить гибкость - возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);
- создать эмоциональную разрядку после физической нагрузки.

Заключительный стретч включает в себя растягивающие упражнения для групп мышц, которые у большинства занимающихся растянуты слабо и могут спровоцировать травму при последующих занятиях.

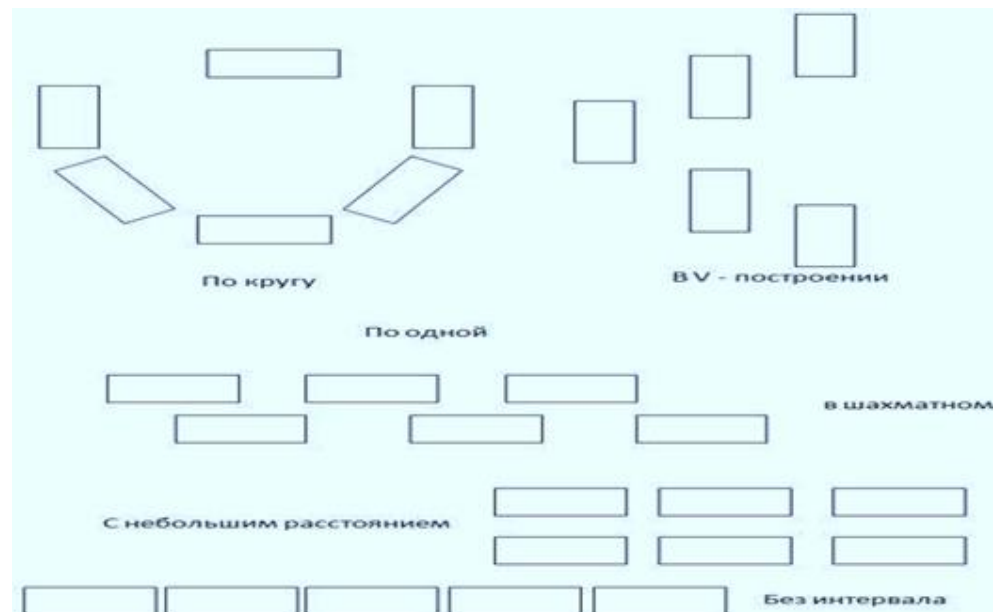
В отличие от всего занятия, заключительный stretch создается структур но-хореографическим методом и выполняется под выбранное тренером музыкальное произведение лирического характера.

Stretch начинается из положения лежа на спине, в котором выполняются статические растяжки для мышц ног. Каждое положение фиксируется и удерживается в течение 8-10 секунд, выполняются поочередные подтягивания ног руками к корпусу, как прямых, так и согнутых с фиксацией в конечном положении, разведение ног в стороны и т.д.

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

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

### **Расположение платформ на занятиях по степ – аэробике**



### **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.

Каждый комплекс в зависимости от сложности и степени его освоения детьми отрабатывается в течение 3-6 занятий, разучивание комплекса проходит поэтапно с постепенным введением новых упражнений.

На *начальном этапе* педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнение, дети пытаются воссоздать увиденное, опробовать упражнение. Если упражнение можно разделить на составляющие части, целесообразно применить расчлененный способ. При необходимости следует подобрать подводящие упражнения.

Основным методом обучения на *этапе углубленного разучивания* становится целостное выполнение упражнения. Увеличивается темп выполнения и количество повторений движения.

*Этап закрепления и совершенствования* характеризуется образованием двигательного навыка. Ведущую роль приобретают соревновательный и игровой методы. Этап совершенствования упражнения считается завершенным тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эстетической и эмоциональной отдачей. После этого данное упражнение применяется в комплексе с ранее изученными движениями в различных комбинациях.

Программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинать обучение лучше всего с



показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. 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. 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.

Отсутствие оздоровляющего эффекта при занятиях физическими упражнениями чаще всего связано с ошибками в методике этих занятий и наиболее распространенной из них является или недостаточная, или чрезмерная доза физической нагрузки. Нагрузка должна быть оптимальной.

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

*Чтобы избежать ошибок в обучении, необходимо проводить учебно-тренировочный процесс по определенной методике.*

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.
5. Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.)
6. 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.).
7. Метод блоков. Объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение.
8. «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.

### **Последовательность разучивания комплекса степ – аэробики**

Перед разучиванием комплекса степ – аэробики проводится предварительная работа.

Педагог:

- определяет задачу комплекса;

- подбирает упражнения, способствующие возрасту детей и их физической подготовке;
- определяет количество упражнений в каждой части комплекса, их дозировку;
- распределяет количество занятий для составления, разучивания и отработки упражнений комплекса;
- подбирает музыкальное сопровождение к комплексу степ-аэробики, соответствующее темпу выполнения упражнений.

### **Подбор музыкального сопровождения**

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

Музыкальное сопровождение на занятиях аэробикой способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой. Нагрузка регулируется характером упражнений, изменением исходных положений, темпа, длительности и интенсивности выполнения. Для сбалансированной работы всех функциональных систем организма гимнастические упражнения сочетаются с дыхательными упражнениями. Упражнения на степ доске, совмещённые с танцевальными шагами, дают возможность координировать, сочетать работу всех групп мышц, развивают координационные способности у детей, вырабатывают точность движений, ритмичность, ловкость, умение правильно распределять силы.

При выборе музыкального сопровождения инструктор руководствуется наличием в композиции чёткого ударного ритма. Для каждого отрезка степ - программы музыка должна подбираться с учётом рекомендаций по темпу и продолжительности. Следует также учитывать, что более быстрый темп часто приводит к увеличению риска травм. Важной частью степ - тренировки являются словесные команды. Они должны быть краткими и чёткими. В детских садах спортивные танцы с использованием степ - платформы можно включать в программу праздников и развлечений. Это повышает интерес детей к физическим упражнениям и вызывает у них положительный эмоциональный отклик. Выступления со степ - аэробикой на праздниках демонстрируют родителям достижения детей и неизменно получают высокую оценку.

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

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

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

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

- а) пространственные ориентировки – вправо, влево, вперед, назад, скрестно, одновременно, попеременно, поочередно в движениях

туловища и конечностей (у детей дошкольного возраста лучше получается выполнять отдельные движения и одновременные);

б) временные – различаются по темпу (быстро, медленно), ритму, продолжительности удерживания позы и др. Темп и ритм возможно задавать счетом (раз-два; раз-пауза-два), музыкальной композицией. Старшие дошкольники с особым интересом выполняют упражнения со сменой ритма, при этом стараются передать в движениях не только ритмический рисунок, но и плавность, и красоту движений;

в) силовые - прыжки на степе, со степа, через степ.

Продумывая содержание занятий аэробикой необходимо учитывать морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдать при этом основные физиологические принципы: рациональный подбор упражнений; равномерное распределение нагрузки на организм; постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки.

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

### **Характеристика разделов программы по степ – аэробике**

*Раздел «Игроритмика»* является основой для развития чувства ритма, двигательных способностей детей, 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 «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.

### **Техника безопасности**

Организуя степ – занятие с дошкольниками, нельзя забывать о технике безопасности:

- 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 - платформы всегда использовать безопасный метод подъема;
- стоя лицом к степ - платформе, 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 - платформы;
- 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 - платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину ступни от степ – платформы;
- не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног, и не подниматься и не опускаться со степ - платформы, стоя к ней спиной;
- делать шаг с легкостью, не ударять по степ - платформе ногами.

### **Основные элементы упражнений в Программе**

#### ***Классическая (базовая) аэробика***

#### ***Овладение техникой базовых шагов:***

1. **Марш (march)**- ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением; с поворотом на право (налево), кругом, полный круг;
2. **Приставной шаг (step touch)**- приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. Два (и более) приставных шага слитно (step-line);
3. **«Виноградная лоза» (grape vine)**- шаг правой в сторону, шаг левой назад - скрестно (скрестно за правую), шаг правой в сторону, приставить левую;
4. **V – шаг (v-step)**- шаг правой вперед - в сторону (или назад – в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и.п.;
5. **«Открытый шаг» (open step)** - стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую;

6. **Подъём колена вверх (knee up, knee lift)**- сгибание ноги вперёд, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше;
7. **Махи ногами (kick)** - махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу (kick) вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад (kirt);
8. **Выпад (lunge)**- выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;
9. **Скрестный шаг (cross step)** - скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг;
10. **Выставление ноги на пятку (heel touch), на носок (toe touch)**, выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, скрестно, с поворотом;
11. **Бег на месте** с продвижением в различных направлениях;
12. **«Галоп» (gallop)**- шаг правой вперед (в сторону), приставить левую. Следующий шаг с правой ноги;
13. **Pendulum**- прыжком смена положения ног (маятник);
14. **Pivot turn**- поворот вокруг опорной ноги;
15. **Squat**- полуприсед, выполняется в положении ноги вместе или врозь;
16. **«Ту-стен» (two-step)**- шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги;
17. **Подскок (ship)**- шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги;
18. **«Скип» (skip)**- подскок на одной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30-40 градусов.

### *Степ – аэробика*

#### *Овладение техникой базовых шагов:*

1. **Базовый шаг.** Шагом правой ноги на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы, и.п. Выполняется на 4 счета то же с левой ноги.
2. **Шаги – ноги вместе, ноги врозь.** Из и.п. - стойка ноги врозь по сторонам платформы (вдоль), шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги, поочередно шагом правой, левой сойти с платформы. Движение выполняется на 4 счета.
3. **Шаг через платформу.** Из и.п. – стойка ноги вместе боком к платформе. Шагом левой в сторону встать на платформу, приставить правую, шагом левой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полу пальцы к левой.
4. **Шаги – ноги вместе, ноги врозь.** (и.п. стойка ноги врозь; стоя на платформе ноги вместе) И.п. может быть лицом к ступе, боком, с левой или правой стороны, а также позади. Все вышеперечисленные позиции обычно варьируются для того, чтобы упражнения действовали как можно больше групп мышц и при этом не были бы монотонными.

### *Шаги, используемые на занятии степ – аэробики*

1. **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.
2. **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.
3. **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.
4. **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. 3- шаг на пол правой ногой, 4- левую приставить.
5. **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.
6. **«Захлест» голени назад.** 1- шаг правой ногой на степ, 2- левую ногу согнуть назад. 3-поставить левую ногу на пол.4- правую приставить.
7. **«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.
8. **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.

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Реализация Программы «Фитнес- mix» предполагает оценку индивидуального развития детей. Анализ деятельности детей осуществляется в процессе наблюдения за ними. В ходе педагогической диагностики выявляются запланированные знания и умения.

**Способы обработки результатов диагностики (мониторинга):** Обобщение результатов в таблицы. Качественный анализ данных обследования.

**Критерии** оценивания:

**3** балла – самостоятельно выполняет задание.

**2** балла – выполняет задание с небольшими неточностями.

**1** балл – выполняет задание с помощью педагога.

**Уровни** развития:

- 1 – 7 низкий уровень.
- 8 – 11 средний уровень.

- 12 – 15 высокий уровень.

*Диагностическая карта уровня развития детей*

№	Ф.И. ребёнка	Знание о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом		Знание о технике выполнения физических упражнений детского фитнеса		Умение выполнять упражнения базовой фитнес-аэробики		Умение выполнять упражнения На степ-платформе		Знание основных понятий «Аэробика» «Степ-аэробика» «Стретчинг»	
		Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К
1											
2											
3											

**Формы подведения итогов** реализации дополнительной общеразвивающей программы «Фитнес-mix».

Для проверки результативности обучения применяются такие формы как: проведение открытых занятий для родителей, которые проводятся согласно программе не в ущерб другим видам детской деятельности.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

**Особенности психофизического развития дошкольников 5-6 лет**

Дошкольный возраст — один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития дошкольника, формируется личность. В этот период закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются ранее неизвестные упражнения, приобретаются новые двигательные навыки.

Почти все показатели двигательных способностей ребенка демонстрирует темпы прироста. В этом возрасте развивается его двигательный опыт. Так как движения являются потребностью дошкольника. В период от 4 до 7 лет наиболее интенсивное увеличение наблюдается в показателе координации движений и гибкости. При дозировке физических нагрузок (объема и интенсивности выполняемых упражнений) необходимо проявить особую осторожность.

Дети часто переоценивают свои физические возможности, поэтому нужно внимательно следить за их состоянием, вовремя снижать нагрузку и создавать условия для полноценного восстановления. При выполнении силовых упражнений важно не допускать перенапряжения.

С пятилетнего возраста наступает период интенсивного формирования двигательных навыков. Для этого имеются известные предпосылки: заметно изменяются пропорции тела, что создает устойчивость позы, совершенствуется чувство равновесия, улучшается координация движений на основе совершенствования функций нервной системы и приобретенного опыта; увеличивается сила мышц.

В ходьбе наблюдается координация движений рук и ног, ритмичный отрыв ног от почвы. Прыжки совершаются с большей уверенностью, легкостью и мягкостью приземления. Однако ввиду еще значительной подвижности позвоночника и возможного уплощения сформировавшегося свода стопы прыжки должны проводиться под строгим контролем педагога.

В беге, лазании и метании дети достигают заметного совершенствования: большая уверенность и точность движений, достаточно развитый глазомер, ловкость, целенаправленность и координация действий.

В условиях воспитания и обучения у ребенка складываются простейшие формы учебной деятельности: понимание учебной задачи, стремление к качеству выполнения ее, проявление любознательности и интереса к результату своих усилий, удовлетворение от достигнутого. В связи с этим отмечается значительный сдвиг в качестве движений. Ребенок понимает, например, что от лучшего замаха и устойчивости тела зависит сила и дальность броска при метании, от сильного, упругого отталкивания — легкий и быстрый бег.

На шестом году жизни ребенок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требование к их качеству, больше внимания уделять развитию морально-волевых и физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений.

В старшем возрасте дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения (ходьбу с перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами), учатся спортивным играм и спортивным упражнениям.

### **Особенности психофизического развития дошкольников 6-7 лет**

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих



рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования (ФГОС ДО) выделено, что развитие физических умений и навыков является одним из пяти главных направлений общего развития дошкольников. Именно в результате социально-коммуникативного развития происходит формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

Физическое воспитание детей 6-7 лет имеет свою специфику, обусловленную их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями.

У детей этого возраста интенсивно развивается и совершенствуется весь организм. Темпы роста и развития отдельных органов и функциональных систем несколько снижаются по сравнению со средним дошкольным возрастом, однако остаются достаточно высокими. Отмечено, что характерной особенностью процесса роста детского организма является неравномерность и волнообразность.

Костная система характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Длина тела увеличивается в этот период в большей пропорции, чем его масса.

Ежегодный прирост тела в длину составляет 4-5 см, массы тела – 2-3 кг, а обхват грудной клетки – 1,5-2 см. В возрасте 6-7 лет наблюдается значительный рост позвоночного столба. Кости детей, по сравнению с костями взрослых, содержат меньше минеральных веществ и легко поддаются деформации. Процесс окостенения позвоночного столба происходит поэтапно. В 6-7 лет образуются самостоятельные центры окостенения для верхней и нижней поверхности тел позвонков, концов остистых и поперечных отростков. Шейный лордоз и грудной кифоз формируются до 7-ми лет. Кости таза в 7 лет только начинают срастаться и при сотрясении могут смещаться.

Полноценная опорно-двигательная функция во многом связана с формированием стопы. Детская стопа по сравнению со стопой взрослых относительно короткая и суженная в области пятки. Анатомически суставно-связочный аппарат сформирован уже у новорожденного, но дальнейшее морфологическое и функциональное совершенствование его продолжается в детском возрасте. Суставы очень подвижны, связочный аппарат эластичен.

В этот период у детей наиболее интенсивно увеличивается подвижность позвоночника, а также плечевых и тазобедренных суставов. Мышечная система детей развита еще слабо. Мышцы имеют тонкие волокна, содержащие в своем составе небольшое количество белка и жира. Отношение мышечной массы к весу всего тела в этот возрастной период составляет около 1/4. У детей этого возраста мышцы развиваются неравномерно: сначала мышцы туловища, нижних конечностей и плечевого пояса, а позднее – мелкие мышцы.

У детей наблюдается постепенное совершенствование мышечной системы и двигательных функций. Вместе с ростом мышечной массы значительно улучшается координация движений. В это время интенсивно формируются психомоторные функции, связанные со скоростью и точностью движения. Мышечная работоспособность у мальчиков 6-7 лет больше, чем у девочек этого же возраста.

В этом возрастном периоде наблюдается относительная слабость дыхательных мышц. В связи с этим грудная клетка принимает незначительное участие в акте дыхания, которое осуществляется, в основном, за счет опускания диафрагмы. Поэтому работа, затраченная на дыхание, у детей значительно больше по сравнению с взрослыми.

Сердечная мышца ребенка 6-7 лет еще сравнительно слабая. Однако снабжение кровью всех тканей тела происходит в два раза быстрее, чем у взрослых благодаря большей частоте сердечных сокращений (ЧСС) и более быстрому кровообращению. Тем самым обеспечивается более интенсивный обмен веществ. ЧСС в возрасте 6-7 лет колеблется в пределах 76-92 уд / мин.

Важным в реализации системы физического воспитания детей является знание их личностных качеств, физического и психического здоровья, стойкости нервной системы к различным видам раздражений, выносливости, интересов и возможностей. Учитывая анатомо-физиологические особенности ребенка, можно в нужном направлении влиять на его развитие. Нормальное умственное и физическое развитие ребенка возможно при условии обеспечения оптимального двигательного режима. Это особенно важно детей 6-7 лет, так как необходимость активного двигательного режима у детей обусловлена анатомо-физиологическими, психологическими и социальными закономерностями. Именно для этого возраста характерны интенсивный рост и становление основных органов и функций организма.

Данные развития молодого организма используются для рационального формирования физических нагрузок, которые осуществляются в соответствии с возрастными особенностями детей и особенностями различных видов физических упражнений. На основе этих данных строится педагогический и медицинский контроль в процессе физического воспитания детей. Для нормального планирования физических нагрузок необходимо учитывать ряд факторов, которые влияют на закономерность развития организма. Без учета этих факторов планирование положительных сдвигов в органах и системах организма под влиянием физических нагрузок может быть неосуществленным. К факторам, которые положительно или отрицательно влияют на развитие молодого организма, следует отнести акселерацию, гиподинамию, гетерохронизм, загрязненность окружающей среды.

Акселерация – ускоренное развитие организма ребенка.

Гиподинамия – уменьшение силы, причиной ее могут быть физические, физиологические и социальные факторы.

Гипокинезия – это симптомы двигательных расстройств, которые отражаются в пониженной двигательной активности.

Особенностями строения и развития скелета детей является то, что окостенение скелета в этом возрасте еще не закончено, причем эти процессы проходят неравномерно. Из-за значительной подвижности и гибкости позвоночника часто бывают случаи деформации нормальных его сгибов. Это нужно учитывать при планировании и проведении педагогического процесса в физическом воспитании. Различные толчки во время приземления с большой высоты, неравномерная нагрузка на нижние конечности могут негативно повлиять на смещение костей таза и их рост. Кроме того, большие физические нагрузки могут быть причиной формирования плоскостопия у детей.

Прирост силы, связанный с возрастными изменениями, происходит в определенной степени независимо от физических нагрузок. Но под влиянием физических занятий сила мышц в возрастном аспекте увеличивается значительно быстрее. Возрастные особенности детей ограничивают применение силовых упражнений на уроках физической культуры. Силовые и особенно статические упражнения вызывают у детей развитие тормозных процессов. Кратковременные скоростно-силовые упражнения младшие школьники выполняют достаточно легко. Поэтому на занятиях с детьми 6-7 лет применяются прыжковые, акробатические упражнения, а также динамические упражнения на гимнастических приборах.

Медленный бег может с успехом использоваться в качестве основного средства развития общей выносливости в этом возрасте.

Двигательные навыки у 6-7-летних детей формируются быстро. Этому способствует высокая возбудимость и пластичность центральной нервной системы.

При занятиях физическими упражнениями с детьми этого возраста следует помнить, что их необходимо ограничивать в значительных мышечных напряжениях, связанных с длительным сохранением той или иной недвижимой позы, переносом тяжестей. Вместе с тем,

длительное ограничение необходимой двигательной активности приводит к атрофии мышц, нарушению осанки и функций внутренних органов, снижение психической и физической работоспособности, возникновению хронических заболеваний сердечно-сосудистой систем и обмена веществ.

Именно в период 6-7 лет жизни закладываются основы культуры движений; успешно осваиваются новые, ранее неизвестные упражнения и действия, физкультурные знания. Способности детей к освоению техники движений настолько велики, что многие новые двигательные умения осваиваются без специального инструктажа.

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 стечах подтверждено опытом коррекционных медицинских центров Европы. Степ – платформа является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение общеразвивающих и профилактических задач.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Строевые упражнения

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

**Понятия:** «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, пол-оборота расчёт. Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперёд и обозначение шага на месте. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом. Граница площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противоположно налево, направо. Движение по диагонали, змейкой. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

**Виды упражнений:**

- Построение в шеренгу и в колонну по команде;
- Повороты переступанием;
- Передвижение в сцеплении.
- Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом;
- Построение из одной шеренги в несколько;
- Построение в шахматном порядке;
- Бег по кругу и ориентирам («змейкой»);
- Построение в рассыпную, бег в рассыпную;
- Построение в две шеренги напротив друг друга
- Перестроение из одной шеренги в несколько до ориентира.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 3**

**Игроритмика**

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

координационно.

**Виды упражнений:**

- Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»);
- Ходьба сидя на стуле;
- Акцентированная ходьба;
- Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками;
- Увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперед к центру;
- Поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт.
- Ходьба в полуприседе;
- Хлопки руками под музыку;
- Движения руками в различном темпе.
- Выполнение упражнений руками под музыку в различном темпе и с хлопками;
- Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом
- Удары ногой на каждый счёт и через счёт
- Шаги на каждый счёт и через счёт (шаг вперед с левой, держать, шаг вперед с правой, держать)

**ПРИЛОЖЕНИЕ 4**

**Базовые шаги в степ - аэробике**

**Упражнение 1.**

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. Увеличьте темп шага в два раза. Затем снова снизьте темп и начните выполнять приставные шаги, не отрывая ног от пола - скользя по нему. Руки должны активно работать - они опущены вдоль тела, а при каждом шаге выпрямляем их перед собой. Упражнение выполняется в течение трех-пяти минут.

### **Упражнение 2.**

Шаги "захлест" выполняются также без степа. В основе или пружинистые или скользящие шаги на ваш вкус или их чередование. Делается два приставных шага, а на третий пятку подтягивайте к ягодице.

### **Упражнение 3.**

Похоже на предыдущее, только за двумя приставными шагами следует приведение колена к грудной клетке. Приставные шаги могут быть пружинистыми, а могут быть скользящими. Это зависит либо от личных предпочтений, либо от выбора музыки. Чем четче ритм, тем более пружинистыми могут быть шаги. Это упражнение также готовит мышцы бедер к дальнейшему выполнению высоких нагрузок.

### **Упражнение 4.**

В основе упражнения лежит простой шаг. Выполняем два шага (по одному каждой ногой), делаем большой шаг в сторону, в этой позиции выполняется четыре основных шага, и снова боковой шаг другой ногой. В течении упражнения желательно увеличивать темп упражнения, причем шаг в сторону менять на прыжок вправо или влево. При некоторой тренированности время выполнения упражнения увеличивайте с пяти до десяти минут. Благодаря этому упражнению тренируется ловкость, координация движений.

### **Упражнение 5.**

Это основной шаг на степ-платформе, имитация ходьбы по лестнице. Делаем шаг на платформу правой ногой, приставляем к ней левую, затем спускаемся со степа, вначале правой, а затем левой ногой. Через 3-5 минуты ногу можно сменить. Необходимо добиться максимальной естественности, выполняя основной шаг, корпус не стоит наклонять назад, а колени выгибать. Упражнение желательно делать в максимально возможном темпе.

Вариация Бейсик-степа, в котором задействованы руки. В исходном положении руки на поясе. Шаг левой ногой на степ, левая рука поднимается к левому плечу, во время шага правой ногой, к правому плечу поднимается правая рука. Спускаясь со скамейки, поочередно отпускаем руки на талию, вначале с левой ногой спускаем левую руку, а с правой - правую. Положение рук можно разнообразить. После того, как упражнение будет выполняться с легкостью, для усиления его можно взять в руки гантели.

### **Упражнение 6.**

С помощью этого упражнения можно отдыхать, когда вы устанете, оно не является слишком интенсивным, поэтому его можно вставлять в качестве очередной связки после очередной активной порции движений. Сделайте шаг правой ногой, приставьте к ней на носок левую ногу, и сразу же верните ее на пол, вслед за ней спустите правую ногу. Выполнив упражнение в течение 3-5 минут, смените ногу. Во время движений следите, чтобы пятка не свисала со степа, а таз не перекашивался.

### **Упражнение 7. Шаг-колени**

Делаем шаг правой ногой на степ, левую, сгибая в колени, необходимо подтянуть к животу. Корпус можно подать чуть вперед, нога должна быть направлен прямо, колени не стоит выворачивать наружу. Меняем ногу.

### **Упражнение 8.**

Правой ногой делаем шаг на степ, а левую ногу отводим кзади, используя напряжение ягодичной мышцы. Затем начинаем движения с другой

ноги. Благодаря этому упражнению укрепляются ягодичные мышцы и задняя поверхность бедер.

#### **Упражнение 9.**

Правой ногой делаем шаг на степ, левую выбрасываем перед собой, как будто выполняем удар. После цикла упражнений необходимо сменить ногу.

#### **Упражнение 10.**

Шагаем на степ правой ногой, а левую сгибаем в коленном суставе, пятку подтягивая к ягодице. Движения должны быть довольно энергичными, без пауз, замираний. Следующий цикл движений делаем с другой ноги.

#### **Упражнение 11.**

Делаем шаг на платформу с правой ноги, приставляем к ней левую, после этого спускаемся со степ-платформы с другой стороны, поворачиваемся снова лицом к платформе. Повторите упражнение, вернувшись в исходное положение. Спускаться со степа можно с помощью небольшого прыжка. Упражнение делается не меньше четырех минут или выполняется 8-10 повторений.

Эти переходы можно выполнять из разного исходного положения - по диагонали, со стороны узкой стороны, со стороны широкой, можно комбинировать их. Во время перехода можно использовать шаг через степ или одной ногой или двумя, используйте разнообразные движения руками.

#### **Упражнение 12.**

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. Движения ногами напоминают букву V. Через несколько минут выполнения упражнений, повторите его с другой ноги.

#### **Упражнение 13.**

Наступаем на степ-платформу правой ногой, приставляем к ней левую - делаем точку, и сразу спускаем ее на пол, приставляем к ней правую (делаем точку), и снова шагаем правой ногой на степ и т.д. Поменяем ногу.

#### **Упражнение 14.**

Необходимо встать лицом к скамейке, руки на поясе. После этого сделайте два шага в сторону платформы, после чего шаг на степ, соскочите со степа с другой стороны. Повернитесь к платформе лицом, повторите с другой стороны. Темп упражнения для начала не должен быть высоким, постепенно наращивайте его. Для усложнения упражнения подключайте повороты корпуса, то в одну сторону, то в другую. Также к упражнению можно добавлять чередование хлопков перед собой и над головой. Упражнение укрепляет икроножные мышцы, бедра.

#### **Упражнение 15.**

Встаньте лицом к ступу на расстоянии двух-трех шагов, руки опущены, несколько согнув в локтевых суставах. Сделайте два шага к степ-платформе, два шага назад, снова шаг вперед и постарайтесь запрыгнуть на степ двумя ногами. Если степ находится далеко, можно перед прыжком сделать два шага. Во время прыжка сделайте глубокий вдох и взмах руками. Со степа сделайте шаг назад, при этом не поворачивайтесь. Сделайте 12 повторений, темп зависит только от вас. Со временем упражнение можно усложнить увеличением его темпа и подъемом платформы на большую высоту, включение разнообразных движений руками. С помощью этого упражнения улучшается состояние мышц бедер, икр, а также брюшного пресса.

#### **Упражнение 16.**

Становимся на степ-платформу, руки на талии. Спрыгиваем сначала правой ногой на пол, затем возвращаемся обратно на степ, затем спрыгиваем левой ногой по другую сторону платформы. Упражнение выполняется в энергичном темпе, старайтесь подпрыгивать повыше. Увеличит интенсивность упражнения подъем степа на более высокий уровень. При выполнении этого упражнения нужно быть внимательным, чтобы не поскользнуться и не упасть с платформы.

#### **Упражнение 17.**

Встаньте боком к степ-платформе. В сторону, противоположную от платформы, сделайте шаг, затем прыжок двумя ногами, снова возвращаемся к платформе: прыжок и шаг. После этого запрыгиваем на степ-платформу двумя ногами, спрыгиваем с нее, но уже с другой стороны и повторяем движения: шаги прыжок двумя ногами от скамейки, прыжок и шаг в сторону степа, запрыгиваем на него двумя ногами, и затем возвращаемся в исходное положение. Упражнение повторяем 3-5 раз в каждую сторону. Для увеличения нагрузки прыжки выполняются на чуть согнутых ногах, в легком приседе, также можно увеличить темп упражнения и поднять платформу на большую высоту. Данное упражнение улучшает форму бедренных мышц, улучшает ловкость и координацию движений

#### **Упражнение 18.**

Встаньте лицом к степу на расстоянии одного-двух шагов, руки оставьте на талии. Делаем шаг назад, затем шаг вперед, двумя ногами запрыгиваем на скамейку. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение не меньше четырех раз.

#### **Упражнение 19.**

В зависимости от физической подготовки степ поднимается на максимальную высоту. Встаньте боком к скамейке, двумя ногами запрыгните на нее, на скамейке делаем прыжки вокруг своей оси с максимально возможным оборотом до возвращения в исходное положение на степе. Для начала это может быть четыре оборота, затем за три, два. Повторяйте упражнение меня ось поворота - по часовой стрелке, затем против. Усложнить упражнение можно выполнением прыжков поочередно то на одной ноге, то на другой - запрыгиваем на степ и делаем повороты вокруг себя на степе вначале на левой ноге, затем на правой. При выполнении упражнения будьте внимательны, не отвлекайтесь.

#### **Упражнение 20.**

Исходное положение лицом к степу, к его узкой стороне. Сделайте шаг на степ правой ногой, затем левой, спрыгните со степа, ноги по его обе стороны (степ находится между ногами), затем вновь запрыгните на степ двумя ногами, после чего спуститесь с платформы, вначале правой ногой, затем левой. Повторите упражнение. Для усложнения упражнения добавляйте движения рукам, увеличивайте темп упражнения.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 5**

### **Силовой комплекс и упражнения на растяжку**

#### **Упражнение 1. Отжимание**

Встаньте на колени лицом к степу, обопритесь об него руками, сделайте 12-15 отжиманий, упражнение повторите три раза.

#### **Упражнение 2. Отжимание, используя трицепсы**



Сядьте на степ, ягодичы свесьте с него, обопритесь об пол руками, ладони держите параллельно. Не следует давать усилия на ноги, работаем только с помощью мышцрук. Начните отжимания - 12-15 повторений по три подхода.

**Упражнения 3. Это упражнение растягивает мышцы бедер.**

Встаньте лицом к скамейке, левая нога ставится на скамейку согнутая в колене, на нее переносится тяжесть тела. Попробуйте выпрямить ногу, правую при этом согните и подтягивайте вверх, опускайте ее вниз. Левую ногу спустите со ступа. Поменяйте ногу. С каждой стороны повторите упражнение 3-4 раза.

**Упражнение 4. Выпады на степ**

Встаньте лицом к степ-платформе. Правую ногу поставьте на нее, делайте выпады на нее, при этом нога, которая остается на полу, ставится на носок, следите, чтобы колено ноги, которая стоит на степе не выходило за кончики пальцев. Делайте по 20 выпадов каждой ногой.

**Упражнение 5. Выпады со ступа**

Встаньте на степ. Упражнение делается как предыдущее, только выпады осуществляются ногой на пол. Повторяем по 20 раз с каждой ногой.

**Упражнение 6. Скручивание с сопротивлением**

Для начала необходимо отрегулировать степ. С одного узкого края нужно поставить его на третий уровень, а с противоположного на первый. Ложитесь на спину на платформу так, чтобы голова была ниже ягодич. Ноги нужно поставить на платформу, напрягая мышцы брюшного пресса, делайте подъемы верхней части туловища 20 раз медленно, затем 10 раз быстро. Повторите 3 раза. Затем сделайте в том же режиме боковые скручивания, направляя вначале правое плечо к левому колену, а затем левое плечо к правому колену. Для каждой стороны нужно сделать три подхода по 20 быстрых и 10 медленных подъемов. Поменяйте положение, теперь подтягивайте колени к груди 20 раз быстро и 10 раз медленно, три раза.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 6

### Стретчинг

**Упражнение на растягивание. Подошвенный свод стопы**

Сядьте на скамью или стул. Это упражнение можно выполнять также и на полу. Положите одну ногу на колено другой ноги.

Противоположной рукой возьмитесь за пятку у лодыжки. Другой рукой возьмитесь за плюсну и пальцы поднятой ноги. На выдохе потяните пальцы ноги в направлении к голени. Выполняем разгибание пальцев. Почувствуйте растяжение подошвенного свода стопы. Зафиксируйте положение и постарайтесь расслабиться. Вы должны ощущать растягивание в области подошву.

***Упражнение на растягивание. Тыльная часть стопы и нижней части ног***

Сядьте на скамью или стул. Это упражнение можно выполнять также и на полу.

Положите одну ногу на колено другой ноги. Одноименной рукой возьмитесь за лодыжку. Другой рукой захватите дистальный отдел голени. Сделайте выдох и медленно потяните подошву ноги по направлению к животу. Выполняем подошвенное сгибание.

Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь.

Вы должны чувствовать растяжение в области подъема и верхней части стопы.

***Упражнение на растягивание. Ахиллово сухожилие и задняя нижняя часть ноги***

Это упражнение можно выполнять на любой ровной поверхности, на скамье или на полу.

Ложитесь на спину, вытянув ноги.

Согните одну ногу и подтяните ее к ягодицам (поставьте в упор).

Поднимите другую прямую ногу, обеими руками возьмите ее под коленом, распрямите ногу.

Сделайте выдох и медленно сгибайте прямую ногу к голове, стопу держите перпендикулярно.

Выполняется тыльное сгибание. Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь.

Почувствуйте растяжение в области ахиллова сухожилия.

Угол наклона прямой ноги определяете сами, ориентируясь по болевым ощущениям. Не старайтесь форсировать процесс развития гибкости.

Работайте в области ощутимых, но терпимых болевых ощущений, что обеспечивает наилучшую эффективность тренировок.

***Упражнение на растягивание. Икроножная мышца и ахиллово сухожилие***

Встаньте перед стеной на расстоянии вытянутой руки. Выставьте вперед согнутую ногу. Другая нога - прямая.

Упритесь в стенку предплечьями. Голова прислонена к стене. Сохраняйте в этом положении прямую линию головы - шеи - спины - таза - прямой ноги, стоящей в упоре сзади.

Подошву находящейся сзади прямой ноги не отрываете от пола. Следим за этим.

Сделайте выдох, подайтесь вперед на согнутые руки, переместите вперед массу тела.

Сделайте выдох и гоните колено находящейся впереди ноги по направлению к стене.

Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь.

Вы должны почувствовать растяжение в области икроножной мышцы и ахиллова сухожилия.

Чтобы растянуть камбаловидную мышцу, согните в колене отставленную назад ногу.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 7**

**Самомассаж. Релаксация**

**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», «Сверчки», «Дует ветерок», «Тишина».

