

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 12 комбинированного вида»
623401, Свердловская область, город Каменск-Уральский, ул. Лесная, 10

ПРИНЯТА:
Педагогическим Советом
Детский сад №12
Протокол № 1 от 17.08.2023

УТВЕРЖДЕНА:
Приказом заведующего
Детский сад №12
от 18.08.2023 № 70

Дополнительная
общеразвивающая программа
Степ - аэробика «Импульс»

Каменск-Уральский
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цели и задачи реализации дополнительной общеразвивающей программы
- 1.3. Принципы и подходы дополнительной общеразвивающей программы
- 1.4. Возрастные особенности воспитанников
- 1.5. Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

- 2.1. Учебный план
- 2.2. Календарный учебный график
- 2.3. Перспективный план занятий по дополнительной общеразвивающей программе Степ - аэробика «Импульс»
- 2.4. Диагностический инструментарий определения уровня двигательного развития ребёнка

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

- 3.1. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы
- 3.2. Материально-техническое и методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение №1 Перспективный план занятий по дополнительной общеразвивающей программе Степ - аэробика «Импульс»

Приложение №2 Комплексы упражнений по степ-аэробике

Приложение №3 Диагностический инструментарий определения уровня двигательного развития ребёнка

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа Степ - аэробика «Импульс»

(далее по тексту – Программа) обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 5 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по физическому направлению.

Образовательная деятельность по дополнительной общеразвивающей программе «Степ–аэробика Степ - аэробика «Импульс»

способствует удовлетворению индивидуальных потребностей воспитанников в занятиях двигательной деятельности; развитию физических и личностных качеств, сохранению и укреплению здоровья детей по физическому развитию; выявляет, развивает и поддерживает талантливых дошкольников, проявивших выдающиеся способности.

Дополнительная общеразвивающая программа Степ - аэробика «Импульс»

разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

□ Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

□ Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении СанПиН СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

□ Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.07.2020г. N 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам дошкольного образования»;

□ Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

□ Постановление Правительства РФ от 15.09.2020 г. N 1441 "Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»

В дополнительной общеразвивающей программе «Степ–аэробика Степ - аэробика «Импульс» определены содержание и сроки обучения.

Программа разработана в соответствии с обязательным минимумом содержания программ дополнительного образования дошкольников в области здоровьесбережения и двигательной деятельности.

1.2. Цели и задачи реализации дополнительной общеразвивающей программы

Цель программы: развитие двигательной активности детей старшего и подготовительного к школе возраста посредством степ - аэробики.

Задачи программы:

- формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет;
- укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему;
- развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.);
- формировать умение ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку;
- воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- воспитывать чувство уверенности в себе.

1.3. Принципы и подходы дополнительной общеразвивающей программы

Дополнительная общеразвивающая программа основана на следующих принципах, которые позволяют реализовать поставленные цели и задачи:

□ *принцип развивающего образования* предполагает, что образовательное содержание предъявляется ребенку с учётом его актуальных и потенциальных возможностей, с учётом интересов, склонностей и его способностей. Данный принцип предполагает работу педагога в зоне ближайшего развития ребёнка;

□ *принцип позитивной социализации ребенка* предполагает освоение ребёнком в процессе партнерского сотрудничества со взрослым и сверстниками культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми;

□ *принцип возрастной адекватности образования* предполагает подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования на основе законов возраста;

□ *принцип личностно-ориентированного взаимодействия* предполагает отношение к ребенку как к равноценному партнеру;

□ *принцип индивидуализации образования* в дошкольном возрасте предполагает помощь и поддержку ребёнка в сложной ситуации, предоставление ребёнку возможности выбора в разных видах деятельности, акцент на инициативность, самостоятельность и личностную активность;

□ *принцип участия семьи в образовании ребенка*, т.е. родители должны стать равноправными и равно ответственными партнёрами педагогов, принимающими решения во всех вопросах развития, сохранения здоровья и безопасности их детей;

□ *принцип интеграции образовательных областей* в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей; заключается в единстве физического воспитания с умственным, нравственным и эстетическим. В процессе обучения словесное объяснение сочетается с показом. В объяснении выделяется основа задания, подчеркиваются его детали, а показ ускоряет и закрепляет обучение путем зрительного восприятия.

1.4. Возрастные особенности воспитанников

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требования к их качеству, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу). Приемами обучения служат показ и объяснение. Существенную роль в обучении играет оценка качества выполнения движений с учётом индивидуальных возможностей и особенностей каждого ребёнка.

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении заданий. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат. В процессе обучения используются объяснение, показ новых сложных упражнений и отдельных элементов. В целях повышения двигательной активности необходимо использовать разные способы организации, приёмы, развивающие осмысленное выполнение упражнений.

1.5. Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы

- сформирована правильная осанка, укреплен костно-мышечный корсет;
- укреплены сердечно - сосудистая и дыхательная системы;
- развиты основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.);
- сформировано умение ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку;
- воспитано эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- ребёнок уверен в себе.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Учебный план

Учебный план является нормативным актом, устанавливающим объём учебного времени, отводимого на проведение образовательной деятельности, что гарантирует ребенку получение комплекса дополнительных образовательных услуг.

Учебный план оказания дополнительных образовательных услуг разработан с учетом требований нормативно-правовых документов:

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении СанПиН СП 2.4.3648 -20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Правительства РФ от 15.09.2020 г. N 1441 "Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг".

Организация образовательного процесса регламентируется данным учебным планом и расписанием занятий, утвержденными образовательным учреждением самостоятельно.

Согласно СанПиН СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» дополнительное образование осуществляется во вторую половину дня и не проводится за счёт времени, отведённого на прогулку и дневной сон.

Дополнительные занятия в зависимости от возраста детей проводятся:

- 1) от 5 лет до 6 лет - 2 раза в неделю продолжительностью не более 25 минут;
- 2) от 6 лет до 7 лет - 2 раза в неделю продолжительностью не более 30 минут.

Структура учебного плана включает специальные занятия дополнительного образования, перечень которых формируется на основе анализа запросов родителей (законных представителей) детей.

Программа реализуется в течение всего учебного года. Учебный год начинается с 1 сентября и заканчивается 31 мая. В летний период учебные занятия не проводятся. Детский сад работает в режиме пятидневной рабочей недели.

Учебный план предусматривает теоретическую и физическую подготовку воспитанников старшего дошкольного возраста и рассчитан на 39 недель занятий (в часах).

Учебный план по дополнительной общеразвивающей программе Степ - аэробика «Импульс»

Дополнительная общеразвивающая программа	Количество занятий/часов в неделю/год			
	Старшая группа		Подготовительная к школе группа	
	Неделя	Уч.год	Неделя	Уч.год
«Степ–аэробика «Динамит или Весёлые шаги»	2*25 мин.	64*25 мин.	2*30 мин.	64*30 мин.
Всего	50 мин.	26 часа 40 минут	1 час	32 часа

2.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график по дополнительной общеразвивающей программе Степ - аэробика «Импульс»

2.3. Перспективный план занятий по дополнительной общеразвивающей программе «Степ–аэробика Степ - аэробика «Импульс»

В образовательной области «физическое развитие» главной задачей является гармоничное развитие у воспитанников физического и психического здоровья, а так же приобретение опыта в следующих видах деятельности: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация движения и гибкость; способствующих правильному формированию опорно - двигательной системы организма, развитию равновесия, крупной и мелкой моторики рук, а так же правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений.

В период дошкольного возраста у детей закладываются основы здоровья, правильного физического развития, формируются двигательные способности, интерес к занятиям.

Одним из нетрадиционных средств развития двигательных способностей является степ – аэробика. Под воздействием упражнений на степ – платформе улучшается функция сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно – двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов, таких как, профилактика плоскостопия и нарушений осанки.

Аэробика (ритмическая гимнастика) – это система физических упражнений под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений.

Степ – платформа – это спортивный снаряд, предназначенный для занятий фитнесом (аэробикой), включающей элементы имитации подъема и спуска по лестнице. Выглядит, как небольшая скамейка с регулируемым уровнем высоты.

Структура занятия по степ – аэробике для дошкольников 5-7 лет:

1. Подготовительная часть (5 минут) – разновидности ходьбы, логоритмические и общеразвивающие упражнения. Темп выполнения: умеренный. Музыкальное сопровождение: ритмичная, быстрая музыка.

Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку опорно-двигательного аппарата к главной физической нагрузке в основной части занятия.

2. Основная часть (15 минут) – аэробная часть, которая состоит из базовых основных шагов степ – аэробики, разучивание небольших танцевальных связок и комбинаций, подвижная игра с использованием степ – платформы. Темп выполнения: выше среднего, высокий. Музыкальное сопровождение: ритмичная, быстрая музыка.

Основная часть, которая состоит из простейших основных шагов степ – аэробики, небольших танцевальных связок с использованием мячей небольшого диаметра, атласных лент, султанчиков и т.д. "Шаги" выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику, а также с многократным повторением. Если аэробная часть достаточно интенсивна, то в организме происходят следующие процессы:

- повышается частота сердечных сокращений;
- повышается частота дыхания;
- перераспределяется кровоток: кровь отливает от внутренних органов и приливает к мышцам;
- усиливается деятельность дыхательных ферментов в мышцах, т.е. повышается способность мышц потреблять кислород;
- повышаются функциональные возможности организма;
- развиваются координационные способности;
- улучшается эмоциональное состояние занимающихся.

Также в основной части обязательно присутствует подвижная игра с использованием степ – платформы.

3. Заключительная часть (5 минут) – stretching (растягивающие упражнения на все группы мышц), дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. Темп выполнения: умеренно-медленный. Музыкальное сопровождение: медленная, спокойная, расслабляющая музыка.

Заключительная часть - её задача восстановить мышцы после физической нагрузки, умеренно развивать гибкость, увеличить подвижность суставов, создать эмоциональную разрядку после физической нагрузки.

Базовые шаги аэробики:

- Шаг ноги врозь, ноги вместе;
- Приставной шаг с касанием на платформе или на полу;
- Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты);
- Касание платформы носком свободной ноги;
- Шаг через платформу;
- Выпады в сторону и назад;
- Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами;
- Шаги на угол;
- Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу);
- Прыжки;
- Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками.

Шаги, используемые на занятиях степ – аэробикой:

- *Marsh (марш)* - ходьба на месте.
- *Step (смен)* – шаг.
- *Basicstep(бэсик смен)* - 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.
- *Steptouch (смен тач)* – приставной шаг в сторону. И.П. стоя на полу ноги вместе. 1- выполнить правой ногой шаг в сторону 2- левую приставить. 3- левой ногой шаг в сторону,4- правую приставить.
- *V-step (ви-смен)* – 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.
- *Toetouch (тоутач)* – касание носком пола или степа.
- *Mambo (мамбо)* – шаги на месте с переступанием вперед, назад. И. П. стоя на полу ноги вместе. 1-выполнить правой ногой шаг на степ, 2- левую ногу на полу переступающий шаг. 3- шаг на пол правой ногой, 4- левую приставить.
- *Openstep (оупэн смен)* – 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.
- *Legcurl (лэджерл)* – «захлест» голени назад. 1- шаг правой ногой на степ, 2- левую ногу согнуть назад. 3-поставить левую ногу на пол .4- правую приставить.
- *Kneeup (ни ап)* – «подъем колена вверх». 1- шаг правой ногой на степ, 2- левую ногу согнуть в колене и поднять вверх. 3-поставить левую на пол .4- правую приставить.
- *Kickside (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.

Основные правила техники безопасности на занятиях с использованием степ – платформы:

- выполнение шагов в центр степ – платформы;
- при подъёме ставить на степ – платформу всю подошву ступни;
- спускаться с платформы своеобразным «перекатом» с пятки на носок, прежде чем делать следующий шаг;
- опускаясь со степ – платформы оставаться достаточно близко к ней;
- делать шаг с легкостью, не ударять по степ – платформе ногой;
- не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве движениями ног;
- не подниматься и не опускаться со степ – платформы, стоя к ней спиной.

Перспективное планирование кружковой работы представлено в Приложении № 1

Комплексы упражнений по степ – аэробике представлены в Приложении № 2

2.4. Диагностический инструментарий определения уровня двигательного развития ребёнка

Методы педагогической диагностики:

- наблюдение;
- выполнение ребёнком упражнений, для определения уровня развития двигательных качеств.

Требования к проведению педагогической диагностики:

1. Педагогическая диагностика проводится в рамках педагогического мониторинга за динамикой развития каждого ребенка в группе;
2. Результаты педагогической диагностики относительно одного ребенка не сравниваются с результатами другого ребенка;
3. При оценке результатов педагогической диагностики учитывается эмоциональное состояние ребенка, его здоровье и индивидуальные особенности;
4. Проведение педагогической диагностики не должно привести к переутомлению детей, сокращению времени на прогулку, игры, оздоровительные мероприятия;
5. Педагогическая диагностика проводится только при условии установления эмоционального контакта с ребенком или группой детей.

Результаты педагогической диагностики:

1. Результаты педагогической диагностики являются личной информацией педагога и не выносятся на обсуждение с другими лицами, не являющимися участниками образовательных отношений по отношению к данному ребенку;
2. Результаты педагогической диагностики не являются показателем квалификации педагогов, работающих на группе;
3. Результаты педагогической диагностики не являются показателем для определения надбавок, доплат стимулирующего характера педагогов;
4. Результаты педагогической диагностики не могут служить основанием для перевода ребенка в другую группу или другое образовательное учреждение без согласия родителей;
5. Родители имеют право знать результаты динамики индивидуального развития своего ребенка.

Диагностический инструментарий представлен в Приложении № 3

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

Планируемый срок обучения – 2 года, начиная с пятилетнего возраста.

Группы комплектуется с учетом желания родителей и детей, медицинских показаний. Наполняемость группы не более 10 человек.

Занятия проходят два раза в неделю длительностью 20-30 минут, во второй половине дня.

Место проведения занятий – музыкальный зал с естественной и искусственной вентиляцией, с естественным и искусственным освещением.

Образование предполагает искусство педагога предоставлять воспитанникам содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами.

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

3.2. Материально-техническое и методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы

Наименование функционального помещения	Наименование оборудования	Количество
Зал (спортивный, музыкальный)	Шкаф – купе для спортивного оборудования и методического обеспечения	1 шт.
	Степ - платформы	12 шт.
	Конусы	7 шт.
	Султанчики	42 шт.
	Обручи малые	30 шт.
	Скакалки	5 шт.
	Маты гимнастические	3 шт.
	Полусферы	10 шт.
	Обручи	29 шт.
	Мячи резиновые	35 шт.
	Коврики гимнастические	29 шт.
	Мячи	25 шт.
	Мячи мягкие (разных размеров)	10 шт.
	Мячи «ёжики»	16 шт.
	Раздаточный материал для подвижных игр (фрукты, овощи, орешки, жёлуди, грибы)	
Музыкальный центр, колонка		

Перспективный план кружковой работы по степ - аэробике инструктора по физической культуре Сыропятовой А.В. на 2021-2022 учебный год

месяц	цель	содержание деятельности	количество часов	даты проведения
сентябрь	Знакомство со степ - платформой, с правилами безопасности при выполнении упражнений. Развитие ориентировке в пространстве, умение слышать музыку и двигаться в такт.	Подготовительная часть (разминка) – 5 минут. Основная часть – 15 минут. Разучивание и совершенствование базовых шагов на степ – платформах. Заключительная часть – 5 минут.	8 (продолжительность 1 занятия 25 минут)	
октябрь	Обучение правильному выполнению степ – шагов на платформе, правильному дыханию при выполнении упражнений. Развитие выносливости, равновесия.	Подготовительная часть (разминка) – 5 минут. Основная часть – 15 минут. Разучивание комплекса № 1 на степ – платформах. Заключительная часть – 5 минут.	8	
ноябрь	Совершенствование умения двигаться в такт музыки, уверенно и правильно шагать на платформу. Развитие правильной осанки, гибкости, выносливости.	Подготовительная часть (разминка) – 5 минут. Основная часть – 15 минут. Разучивание комплекса № 2 на степ – платформах. Заключительная часть – 5 минут.	8	
декабрь	Обучение точности движений в такт с музыкой, развитие умение действовать в общем темпе.	Подготовительная часть (разминка) – 5 минут. Основная часть – 15 минут. Разучивание комплекса № 3 на степ – платформах. Заключительная часть – 5 минут.	8	
январь	Закрепление основных степ – шагов, поддержание интереса к занятиям аэробикой. Развитие координации движений рук и ног.	Подготовительная часть (разминка) – 5 минут. Основная часть – 15 минут. Разучивание комплекса № 4 на степ – платформах. Заключительная часть – 5 минут.	8	

февраль	Повторение правил безопасности при выполнении степ – шагов. Развитие дыхательной системы, гибкости.	Подготовительная часть (разминка) – 5 минут. Основная часть – 15 минут. Разучивание комплекса № 5 на степ – платформах. Заключительная часть – 5 минут.	8	
март	Упражнение в сочетании элементов, закрепление изученного материала. Развитие выносливости, чувства ритма.	Подготовительная часть (разминка) – 5 минут. Основная часть – 15 минут. Разучивание комплекса № 6 на степ – платформах. Заключительная часть – 5 минут.	8	
апрель	Совершенствование точности движений, развитие быстроты, умения реагировать на визуальные контакты.	Подготовительная часть (разминка) – 5 минут. Основная часть – 15 минут. Разучивание комплекса № 7 на степ – платформах. Заключительная часть – 5 минут.	8	
май	Закрепление полученных навыков и умений. Повторение изученных комплексов. Развитие координации движений.	Подготовительная часть (разминка) – 5 минут. Основная часть – 15 минут. Разучивание комплекса № 8 на степ – платформах. Заключительная часть – 5 минут.	8	

Комплексы упражнений по степ – аэробике

Комплекс № 1

Подготовительная часть.

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).
2. Ходьба на степе.
3. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.
4. Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

Основная часть (танцевальная связка).

1. Шаг правой ногой на левый край степа, левую ногу согнуть в колене и вверх. Спуститься на пол.
2. Повторить № 1 в другую сторону.
3. Касание степа носком правой и левой ноги.
4. Перешагнуть через степ правой ногой, поставить точку и приставить правую ногу обратно к левой ноге.
5. «Шасси» - боковой галоп в сторону небольшими шагами, сначала вправо, потом влево, руки рисуют полукруг.

Подвижная игра для профилактики плоскостопия (игровые действия выполняются в соответствии с текстом)

Вылез мишка из берлоги,

Разминает мишка ноги.

На носочках он пошёл

И на пяточках потом.

На качелях покачался,

И к лисичке он подкрался:

«Ты куда бежишь, лисица?

Солнце село, спать пора,

Хорошо, что есть нора!» (каждый ребёнок бежит в свою норку – на свой степ).

Заключительная часть – после игры, дети садятся на гимнастические коврики и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 2

Подготовительная часть.

1. «Тое touch» - касание носком пола, поочередно правой и левой рукой. Руки по диагонали вверх, прямые руки поочередно скручиваются правую и левую сторону.
2. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.
3. Ходьба с перешагиванием через степы.

Основная часть.

1. Ходьба на степе. Руки рисуют поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа. Кисти рук поочередно рисуют маленькие круги вдоль туловища. (№ 1-2 – повторить 3 раза).
3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперёд – опускаются вниз.
4. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
5. Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3,4,5,6 – повторить 3 раза).

Подвижная игра «Скворечники». Занимать место (только в своём) скворечнике (степе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займёт степ последним, считается проигравшим.

Заключительная часть – после игры, дети садятся на гимнастические коврики и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 3

Подготовительная часть.

1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).
2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).
3. Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.

Основная часть (танцевальная связка).

1. Шаг правой ногой на степ, левая нога на полу – переступающий шаг, правую ногу приставить обратно; правой перешагнуть степ – переступить, вернуться обратно.

2. Шаг правой ногой на левый край степа, левую ногу поднять, согнутую в колене, правую руку согнуть в локте и совместить с левым коленом; опорная нога – левая, взмах правой ногой вверх и в сторону, руки в стороны. Правая нога на степе, левую ногу согнуть в колене и спуститься на пол.

3. Повтор № 2, только в левую сторону.

4. Шаг правой ногой на правый край степа, правую руку вытянуть в сторону ладонкой вверх; шаг левой ногой на левый край степа, левую руку вытянуть в сторону ладонкой вверх. Спуск вниз со степа с правой ноги, руки поочередно опускаем вслед за ногами.

5. Шаг правой ногой на левый край степа, левую ногу поднять по диагонали и совместить с правой рукой.

Подвижная игра «Цирковые лошади». Круг из степов – это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошади в цирке»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2 – 3 меньше, чем участников игры.

Заключительная часть – после игры, дети садятся на гимнастические коврики и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 4

Подготовительная часть.

1. «Step touch» – приставной шаг в сторону.

2. «Leg curl» - захлест голени, поочередно правой и левой ногой. Руки бодро работают

3. «Toe touch» - касание носком пола, поочередно правой и левой рукой. Руки по диагонали вверх.

4. Бег вперёд на 3 счёта, хлопок в ладоши, руки в стороны, прыжком ноги врозь, обратно бег задом.

Основная часть.

1. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.

2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад.

3. Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи верх, плечи вниз.

4. Шаг правой ногой на левый край степа, левую ногу согнуть в колене и поднять вверх, руками хлопок над собой.

5. Повтор № 4 в другую сторону.

Подвижная игра «Физкульт-ура!». Дети переносят степы для игры и выставляют их на противоположной стороне – финиш. Ребята встают на старт, вдоль шнура и говорят: *Спорт, ребята, очень нужен.*

Мы со спортом крепко дружим,

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Физкульт-ура!

С окончанием слов участники игры бегут наперегонки на противоположную сторону. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занимает степ.

Заключительная часть – после игры, дети садятся на гимнастические коврики и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 5.

Подготовительная часть.

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).
2. Ходьба на степе.
3. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.
4. Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

Основная часть (танцевальная связка).

1. Шаг правой ногой на правый край степа, левой ногой на левый край степа. Переступить на 4 счёта с правой ноги на левую ногу.
2. Правой ногой шаг назад по диагонали, переступить, приставить обратно.
- 3.левой ногой шаг назад по диагонали, переступить и приставить обратно.
4. Правую и левую ноги приставить на середину степа. Спуститься вниз.
5. «Пони» с правой и левой стороны.

Подвижная игра для профилактики плоскостопия (игровые действия выполняются в соответствии с текстом) «Вылез мишка из берлоги...»

Заключительная часть – после игры, дети садятся на гимнастические коврики и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 6

Подготовительная часть.

1. «Toe touch» - касание носком пола, поочередно правой и левой рукой. Руки по диагонали вверх, прямые руки поочередно скручиваются правую и левую сторону.

2. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.

3. Ходьба с перешагиванием через степы.

Основная часть (с мячом).

1. Шаг на степ правой ногой, левую ногу приставить, мяч в руках вытянуть вперёд перед собой. Спуск вниз с правой ноги, мяч прижать обратно к себе.

2. Шаг правой ногой на левый край степа, левой колено вверх, руки с мячом поднять вверх над головой. Тоже только в другую сторону.

3. Шаг правой ногой на степ, мяч в руках на уровне груди, поворот туловища в правую сторону, ног на месте. Тоже только в другую сторону.

4. Прыжки на степ двумя ногами, мяч вверх.

5. Носком правой ноги коснуться степа по диагонали, касание правого угла и снова левого на 3 счёта. Мяч вытягиваем вперёд в противоположную сторону от касания.

Подвижная игра «Скворечники».

Заключительная часть – после игры, дети садятся на гимнастические коврики и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 7

Подготовительная часть.

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

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

3. Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.

Основная часть (танцевальная связка).

1. Шаг правой ногой на степ левую ногу приставить, спуститься вперёд и развернуться лицом к степу.

2. Шаг правой ногой на степ, левую ногу поднять согнуть в колене и поднять вверх и развернуться кругом.

3. Правая нога на левый край степа, левой ногой взмах назад, руки вместе развести назад и прогнуться в спине.

4. Повтор № 3 в левую сторону.

5. Шаг правой ногой на правый край степа, правую руку вытянуть в сторону ладошкой вверх; шаг левой ногой на левый край степа, левую руку вытянуть в сторону ладошкой вверх. Спуск вниз со степа с правой ноги, руки поочередно опускаем вслед за ногами.

Подвижная игра «Цирковые лошади».

Заключительная часть – после игры, дети садятся на гимнастические коврики и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 8.

Подготовительная часть.

1. «Step touch» – приставной шаг в сторону.
2. «Leg curl» - захлест голени, поочередно правой и левой ногой. Руки бодро работают
3. «Toe touch» - касание носком пола, поочередно правой и левой рукой. Руки по диагонали вверх.
4. Бег вперёд на 3 счёта, хлопок в ладоши, руки в стороны, прыжком ноги врозь, обратно бег задом.

Основная часть (танцевальная связка).

1. Шаг правой ногой на левый край степа, левую ногу согнуть в колене и вверх. Спуститься на пол.
2. Повторить № 1 в другую сторону.
3. Касание степа носком правой и левой ноги.
4. Перешагнуть через степ правой ногой, поставить точку и приставить правую ногу обратно к левой ноге.
5. «Шасси» - боковой галоп в сторону небольшими шагами, сначала вправо, потом влево, руки рисуют полукруг.

Подвижная игра «Физкульт-ура!».

Заключительная часть – после игры, дети садятся на гимнастические коврики и проводятся упражнения на расслабление и дыхание

Диагностический инструментарий.

1. Равновесие.

Упражнение «Фламинго» - удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, её колено отведено в сторону, руки на поясе. Результат фиксируется в секундах, а также оценивается характер балансировки.

<i>пол/возраст</i>	<i>6 лет</i>	<i>7 лет</i>
<i>мальчики</i>	12,1-25,0	25,1-30,2
<i>девочки</i>	10,7-23,7	23,8-30,0

Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне), балансируя руками.

2. Гибкость и силовая выносливость.

Упражнение - стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях. Результат фиксируется в сантиметрах.

<i>пол, уровень</i>	<i>5-6 лет</i>	<i>6-7 лет</i>
<i>мальчики</i> <i>высокий</i>	6	7
<i>средний</i>	2-4	3-5
<i>низкий</i>	менее 2	менее 3
<i>девочки</i> <i>высокий</i>	8	9
<i>средний</i>	4-7	5-8
<i>низкий</i>	менее 4	менее 5

Упражнение - лежа на спине поднимание туловища за 30 секунд. Результат фиксируется в количестве раз.

<i>пол, уровень</i>	<i>5-6 лет</i>	<i>6-7 лет</i>
<i>мальчики</i> <i>высокий</i>	10-12	12-14
<i>средний</i>	8-10	10-12
<i>низкий</i>	6-8	8-10
<i>девочки</i> <i>высокий</i>	8-10	9-12
<i>средний</i>	5-8	6-9
<i>низкий</i>	менее 5	менее 6

5. Чувство ритма.

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

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

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

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

4. Знание базовых шагов.

Высокий уровень – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний уровень – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий уровень – затрудняется в выполнении базовых шагов.

5. Координационные способности.

Упражнение – челночный бег. Результат фиксируется в секундах.

<i>Пол, возраст</i>	<i>5-6 лет</i>	<i>6-7 лет</i>
<i>мальчики</i>	11,5	10,5
<i>девочки</i>	12,1	11,0