

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 4 «Чиполлино» муниципального образования
г. Саяногорск**

Принята:
экспертным советом
(протокол от 30.09.2025г. № 2)

Утверждена:
Заведующим МБДОУ
детский сад № 4 «Чиполлино»
_____ О.С.Хромова
(приказ от 30.09.2025г. №269)

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Степ - аэробика»
(для детей 5-7 лет)**

Разработала:
Янова А.Г.
Инструктор по ФК, ИКК

Саяногорск 2025 г.

Оглавление:

I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цели и задачи реализации Программы
- 1.3. Принципы и подходы к формированию Программы Особенности организации предметно-пространственной среды
- 1.4 Характеристики возрастных особенностей развития детей 5-7 лет
- 1.5 Планируемые результаты освоения программы
- 1.6 Диагностический инструментарий для оценки эффективности реализации программы

II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

- 2.1. Содержание программы
- 2.2. Тематическое планирование
- 2.3. Мониторинг

III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

- 3.1. Материально-техническое обеспечение

Список литературы

Приложения

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Степ-аэробика - это ритмичные подъемы и спуски со специальной платформы (степ-платформы) под танцевальную музыку. Это один из самых простых и эффективных стилей в аэробике.

"Step" в переводе с английского языка буквально означает «шаг». В конце XX века Джина Миллер разработала новую методику – степ-аэробику. Она приспособила его для своих ежедневных тренировок после перенесенной ею травмы колена. Первым тренажером, которым она воспользовалась для выздоровления, были ступеньки крыльца ее собственного дома. Джина так увлеклась движениями, в которых было множество элементов спуска и подъема, что не замечала, как пролетало время, и опомнилась только тогда, когда совсем выздоровела и приобрела свою прежнюю спортивную форму. Она на собственном опыте убедилась, что простейшие тренировки на ступеньках дали просто замечательные результаты. Воодушевившись полученными результатами, Джин Миллер решила превратить реабилитационную программу в новый вид фитнеса, который увлёк миллионы людей, поддерживающих своё тело в тонусе. Со временем данная программа стала называться «степ-аэробика» и получила широкое распространение среди приверженцев здорового и активного образа жизни.

Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы занятия были более интересными и насыщенными, для детей подготавливают индивидуальные снаряды — стэпы.

Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см, легкий.

Занятия степ-аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение.

1.2 Цель программы - развитие двигательной активности детей старшего дошкольного возраста посредством степ-аэробики.

Задачи:

1. Формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет.
2. Развивать координацию движений.
3. Укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему.
4. Развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.).
5. Улучшать музыкальную и двигательную память детей.
6. Расширять двигательный опыт детей.
7. Развивать эстетический вкус и интерес к занятиям.

Ведущая идея программы заключается в организации комплексной деятельности оздоровительной, лечебной, образовательной и воспитательной направленности, через организацию двигательной активности на занятиях по стэп - аэробике.

Занятия рассчитаны на воспитанников седьмого года жизни и проводятся 1 раз в неделю в спортивном зале дошкольного учреждения под руководством специалиста. Продолжительность одного занятия составляет 25-30 мин.

Продумывая содержание занятий аэробикой, учитываются морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдая при этом основные физиологические принципы:

— рациональный подбор упражнений;

- равномерное распределение нагрузки на организм;
- постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

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

Один комплекс степ-аэробики выполняется детьми в течение одного месяца; некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться. Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Тематическая
- Индивидуальная
- Круговая тренировка
- Подвижные игры
- Логоритмика
- Интегрированная деятельность
- Сюрпризные моменты

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

- Показательные выступления.

1.4 Возрастные и индивидуальные особенности детей 5 – 7 лет

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

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

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

Позвоночный столб ребенка 5— 7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок.

При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа.

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

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия. Поэтому на занятиях физической культурой он может выполнять упражнения с различной амплитудой. Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к пяти-семи годам составляет 92—95 ударов в минуту.

Жизненная емкость легких у ребенка 5-7 лет в среднем — 1100—1200 см³, но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту — в среднем 25.

У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности». Использование степ — платформ — это новое направление оздоровительной работы. Эффективность занятий на стенах подтверждено опытом коррекционных медицинских центров Европы. Степ — платформа является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение общеразвивающих и профилактических задач. В соответствии с вышеизложенным, мы, разработали программу работы физкультурно-оздоровительного кружка.

1.5 Планируемые результаты освоения программы

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

- сформированность навыков правильной осанки ;
- сформированность правильного речевого дыхания.
- развитость двигательных способностей детей и физических качеств

(быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).

- сформированность умений ритмически согласованно выполнять степ - шаги под музыку.
- Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.
- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- Воспитывать чувство уверенности в себе.

Промежуточные результаты освоения Программы формулируются в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами (ФГОС) через раскрытие динамики формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы по всем направлениям развития детей.

1.6 Диагностический инструментарий для оценки эффективности реализации программы.

Мониторинг детского развития включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей. Эффективность усвоения программы оценивается по уровню сформированности умений выполнять основные элементы (базовые шаги):

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

Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе:

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

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

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

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

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

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание реализация программы

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 носят преимущественно циклический характер (в основном, это ходьба), вызывают активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливают обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям.

Каждый комплекс упражнений состоит выполняются с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс степ-аэробики из подготовительной и основной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемые в медленном темпе.

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.

Занятия степ аэробикой обязательно сопровождаются бодрой ритмичной музыкой,

Время	Содержание	Темп музыки	Контроль нагрузки
Подготовительная часть			
5-7 мин.	Обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. Стретчинг.	120 акцентов в минуту.	Внешнее проявление, самооценка.
Аэробная часть (основная)			
15-20 мин.	Комбинации из элементов степ-аэробики, новые упражнения или комплекс стилизованных танцевальных движений, в завершении основной части можно включить подвижную игру.	130-140	Пульс, дыхание, внешнее проявление.
Заключительная часть			
4-6 мин.	Упражнения на расслабление, равновесие, растягивание, а также на гибкость –стретчинг, выполняемых в положении сидя, лежа, стоя.	Медленная, танцевальная музыка.	Внешнее проявление, самооценка.

которая создаёт у детей хорошее настроение.

Для занятий степ – аэробикой необходимо рекомендовать родителям приобрести для детей устойчивые кроссовки, которые крепко держаться на ноге ребёнка. Обязательным условием считается правильный выбор носков из хлопчатобумажных материалов, они помогают связкам избегать микротравм, поддерживают необходимую температуру тела.

Нельзя заниматься на ступе босиком или в обуви с мягкой подошвой, так как это может привести к повреждению ступни или вывиха лодыжки.

Занятия проводятся в спортивном зале.

Каждый комплекс образовательной деятельности должен состоять из трех частей:

- подготовительная часть (разминка) -5-7 минут;
- основная часть -15-20 минут;
- заключительная -4-6 минут.

2.2 Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема Учебного занятия	Общее кол-во часов	Теоретическая часть занятия	Практическая часть занятия
1	Комплекс Октябрь	4	Развивать мышечную силу ног Развивать умение работать в общем темпе. С предметами – массажными мячами.	1. Разучить комплекс №1 на ступе – платформах. 2. Учить правильному выполнению ступе шагов на ступах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка) 3. Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. 4. Подвижная игра 5. Релаксация
2	Комплекс Ноябрь	4	Развивать выносливость, равновесие, гибкость. Укреплять дыхательную систему. Совершенствовать разученный гимнастический этюд.	1. Разучить комплекс №2 на ступе – платформах. 2. Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. 3. Разучивание новых шагов 4. Подвижная игра 5. Релаксация
3	Комплекс Декабрь	4	Развивать умение твердо стоять на платформе. Развивать выносливость, равновесие, гибкость.	1. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке в комплексе № 3 2. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 3. Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону 4. Подвижная игра 5. Релаксация
4	Комплекс Январь	4	Изучение приставных шагов в право и влево, развивать координацию и ориентировку в пространстве Изучение танца с элементами ступе аэробики под песню «Ладушки»	1. Разучить комплекс №4 на ступе – платформах 2. Закреплять ранее изученные шаги. 3. Разучить новый шаги. 4. Подвижная игра 5. Релаксация

5	Комплекс Февраль	4	Изучение одновременной работы рук и ног, формировать навык правильной осанки Продолжение изучение танца	1.Совершенствовать комплекс №4 на степ – платформах с гантелями. 2.Продолжать закреплять степ шаги. 3.Совершенствовать точность движений 4.Подвижная игра 5.Релаксация
---	------------------	---	--	---

Ф.И.О	Базовый шаг.	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.	В – степ.	А – степ.	Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу).	Прыжки.	Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими	Итог
-------	--------------	------------------------------	---	--	--	----------------------	---------------------------	---	---------------	-----------	-----------	---	---------	---	------

6	Комплекс Март	4	Развивать чувство равновесия, укрепление мышц сводов стопы и профилактика плоскостопия Продолжение изучения танца	1.Совершенствовать комплекс № 5. Разучивание связок из нескольких шагов в комплексе № 6 2.Повороты корпуса 3.Присядания из стоек на коленях а также наклоны корпуса вперед в положении сидя 4.Подвижная игра 5.Релаксация
7	Комплекс Апрель	4	Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов. Продолжать развивать мышечную силу ног. Продолжение изучения танца	1.Совершенствовать комплекс №6 2.Разучивание прыжков и комплекс № 7 3.Упражнять в сочетании элементов. Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов 4.Подвижная игра 5.Релаксация
8	Комплекс Май	4	Мониторинг. Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту в комплексе № 8. Развивать умение действовать в общем темпе.	1. комплекс № 8. 2. Повторение комплексов 3. Закреплять разученное
9	Итого	32		

2.3 Мониторинг

Диагностика Степ-аэробика

III Организационный раздел

3.1 Материально – техническое обеспечение

1. Физкультурный зал
 2. Мячи малого размера
 3. Гантели
 4. Степ –платформы
 5. Музыкальный центр

Наглядный материал

Иллюстрации видов спорта и степ - шагов; игровые атрибуты, игрушки, стихи, загадки;

Список литературы

Методическое обеспечение:

1. Практический семинар по детскому фитнесу 2013 г.Москва
 2. «Лечебно - профилактический танец Фитнес – Данс» (Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина)
 3. «Физкультурно – оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет» (Е.Н.Вареник)
 4. «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ» (О.Н.Моргунова)
 5. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009.
 6. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.
 7. Чудо-платформа/ журнал «Обруч» № 6. 2008.
 8. Детский Фитнес, физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Е.В.Сулим, 2014

Комплекс №1

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

Комплекс №2

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

1 беседа. Инструктор: Ребята, сегодня мы с вами будем заниматься, используя новое для нас оборудование. Кто из вас знает, что это такое?

(Показывает на степ платформы). Это степ платформы. «Step» по-английски значит шаг, ступенька. А на что еще похожа степ платформа? Правильно, на скамеечку.

Зачем

нам нужны скамейки?

Инструктор: А зачем нужны ступеньки?

Инструктор: Вот сегодня мы и будем с вами учиться подниматься на степ и спускаться

с него, а, когда устанем, сможем присесть на него и отдохнуть. А еще между степами можно ходить и бегать. Вот первое задание: ходьба по залу врассыпную между степами.

Шагом марш.

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

Инструктор: Ребята, степ, как и любая ступенька, требует осторожности и правильного

обращения. Есть несколько правил, которые мы должны выполнять. Прежде всего, правильная стойка: ноги должны быть слегка расставлены и обращены носками вперед.

Ставить ногу надо ближе к центру стела, иначе она соскользнёт. На степ платформу надо

вставать на всю ступню (показывает, как ставить ногу правильно), пятка не должна свисать (показывает неправильную постановку ноги). Если нога соскользнёт, то вы можете повредить её.

2. Логоритмическое упражнение «Осенью».

Основная часть.

1. Шаги со стела на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.
2. Ходьба на стеле, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперед и назад.

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

4. И.п.: стойка на стеле, правая рука на пояс, левая вниз.

1 - шаг правой ногой в сторону со стела; левая рука через сторону вверх;

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

3 - правую руку вниз, левой ногой встать на стел;

4 - левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой;

5 - 8 - то же, что на счет 1 - 4, но в другую сторону.

5. И.п.: шаг со стела правой ногой, левая на стеле.

1 - поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью вверху;

2 - вернуться в и.п.;

3 - 4 - тоже в другую сторону.

6. Стоя на коленях на степе, руки в стороны.

1 - прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пяток;

2 - и.п.;

3 - 4 - то же в другую сторону.

7. И.п.: сидя, руками держаться за края степа.

31

1 - 2 - поднять тело и прогнуться;

3 - 4 - вернуться в и.п.

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

4 Step touch = 8 счетов

2 V-step = 8 счетов

2 Step line = 8 счетов 4 Open step = 8 счетов Комбинация = 32 счета

Давайте все вместе отставим правую ногу, приставляем левую ногу на носок.(

Повторяем 4 раза правой ногой, затем 4 раза левой). Мы с вами разучили степ - тачь или приставной шаг. Затем делаем основной шаг Ви - степ или «галочку» основной «базовый» шаг с правой и левой ноги. Переходим на степ - лайв или два приставных шага

и завершаем шагом опен - степ или открытый шаг.

Стретчинг: «Лягушонок», «Самолет».

Подвижная игра «Разноцветный мячик». Игра повторяется 2 раза.

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «На полянке»

И упражнение на дыхания «Воздушный шар».

Комплекс № 3

Степы расположены в хаотичном порядке.

Вводная часть

1. Логоритмическое упражнение «Листья».

2. Разминка Ходьба на каждый счет и через счет с притопом. Приставной шаг вперед с пружинкой и хлопками перед собой. Различные хлопки перед собой, легкий бег врасыпную, ходьба с восстановлением дыхания около стела.

Основная часть

Комплекс ору малым мячом

1. Базовый шаг с передачей мяча перед собой.

2 Ви степ, с передачей мяча ад головой

3 Захлест (основной шаг), мяч к груди, вперед, к груди опустить вниз

4 Шаг со стела в сторону, руки с мячом развести в сторону чередуя с приседанием, поднимая руки вперед.

5. Шаг со стела вперед правой и левой ногой, на стелу назад правой и левой, поднимая и опуская плечи.

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

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

Шаг страдел (шаги делаются на одной линии в сторону)

И.п.- ноги вместе.

1- шаг правой ногой в правую сторону

2- шаг левой ногой в сторону

3- правой ногой вернуться в и.п.

4 вернуться левой ногой в и.п.

А -степ(Буква А)

И.п - ноги врозь

1- поставить правую ногу на степ

2- встать на степ левой ногой, ноги вместе

3- **Повторить и соединить разученные шаги 4 Step touch = 8 счетов**

2 V-step = 8 счетов 2 Step line = 8 счетов 4 Open step = 8 счетов Комбинация = 32 счета

Подвижная игра «Паук». Игра повторяется 2-3 раза.

Подвижная игра «Баба Яга». Игра повторяется 2 -3раза. Дети убирают ступни в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Облака»

2. Упражнение на дыхания «Шарик лопнул».

Комплекс № 4

В хорошо проветренном зале на полу в три ряда разложены степ - доски. Вводная часть

1. Логоритмическое упражнение «Снежная баба».

2. Наклон головы вправо - влево.

3. Поднимание плеч вверх - вниз.

4. Ходьба обычная на месте на степе.

5. Приставной шаг вперед со ступни на пол и обратно на степ.

6. Приставной шаг назад.

7. Приставной шаг вправо (влево) со ступни, вернуться в исходное положение.

8. Приставной шаг вперед - назад; вправо - влево.

9. Ногу назад, за степ - руки вверх, вернуться в и.п.

10. Выпад ногой вперед, руки в стороны.

Основная часть

Комплекс ору без предметов

1 «разминка стопы» 4 раза

1-2 - встать на носочки, 3-4 -вернуться в и.п.

2 «Покажи носочек»

И.п - то же. 1-2 -поставить носок одной ноги на степ- платформу, 3-4 вернуться в и.п.Тоже с другой ноги .

3 «Покажи пяточки»

И.п - то же. 1-2 -поставить пятку одной ноги на степ- платформу, 3-4 вернуться в и.п.Тоже с другой ноги .

4 «Полукруг»

Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг ступни; вернуться в и.п.

5 «Приставной шаг» на ступне с полуприседанием.

6. **«Выпады на степ»** Стоя на полу перед ступнем, поставить правую (левую) ногу на ступень, руки резко поднять вверх; вернуться в и.п.

7. И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на ступень, ладони на колено; вернуться в и.п.
8. Выпады ногой вправо; влево; назад стоя на ступне.

Разучивание основных и базовых шагов с начало без ступени, а затем со ступенями

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

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

И.П. - о.с.

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

Угол с касанием.

И.П.- о.с. Угол с касанием стела.

- 1- встать на степ правой ногой, на левый край стела;
- 33

- 2- левой ногой носком коснуться стела;
- 3- с боку от стела на пол поставить левую ногу;
- 4- опустить на пол правую ногу на носок (точка);
- 5- встать на степ правой ногой;
- 6- левой ногой носком коснуться стела;
- 7- на пол поставить левую ногу, в и.п.
- 8- опустить на пол правую ногу, в и.п.

То же начинать с левой ноги, на правый край стела.

Повторить и соединить разученные шаги

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

Подвижная игра «Пингвины на льдине».

Игра повторяется 2-3 раза. 1-2 неделя

Подвижная игра «Мышка продай уголок».

Игра повторяется 2 -3раза. 3-4 неделя

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

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

Комплекс № 5

Вводная часть

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

Основная часть

Комплекс ору с мячами

1. И.п.: стоя на степе, мяч в правой руке. Шаг со стела вперед, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
 2. И.п.: то же. Шаг со стела назад, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
 3. И.п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, мяч перекладывать над головой из руки в руку.
 4. И.п.: о.с. на стеле, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок
- перед степом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с мячом; вернуться в

и.п., мяч переложить в другую руку.

5. И.п.: о.с. Выполняется то же движение вправо (влево) от стена.

6. И.п.: о.с. То же - назад от стена.

7. И.п.: о.с. на стена, руки в стороны, мяч в правой руке. Выпад вправо (влево) от стена,

три покачивания, вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.

8. И.и.: о.с. на стена. Выпад правой (левой) ногой вперед за стено; руки вперед; переложить мяч; вернуться в и.п.

9. Ходьба на стена, «растирая мяч в ладонях.

10. И.п.: правая нога - на стено, левая - на полу, слева от стено, руки в стороны, мяч в левой руке. Прыжком сменить положение ног, мяч переложить в другую руку.

11. Ходьба обычна, дети убирают мячи в корзину и переходим к разучиванию шагов..

Разучивание основных и базовых шагов с начало без стено, а затем со стеноами

Колено вверх или солдатик И.П. - о.с.

1- встать на стено правой ногой, на левый край стено;

2- левую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх;

3- разогнуть левую ногу и поставить на пол;

4- опустить на пол правую ногу;

5- встать на стено левой ногой, на правый край стено;

6- правую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх;

7- разогнуть правую ногу и поставить на пол;

8- опустить на пол правую ногу **Захлест.**

И.П.- о.с.

1- встать на стено правой ногой, на левый край стено;

2- левую ногу согнуть в колене и постараться ступней коснуться ягодиц «захлест»;

3- разогнуть левую ногу и поставить на пол;

4- опустить со стено правую ногу;

5- встать на стено левой ногой, на правый край стено;

6- правую ногу согнуть в колене и постараться ступней коснуться ягодиц «захлест»;

7- разогнуть правую ногу и поставить на пол;

8- опустить со стено левую ногу.

Соединить с разученными шагами

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

Дети убирают стеноы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Снежная баба»

2. Упражнение дыхания «Подуй на снежинку».

Комплекс № 6

Вводная часть

1. Ходьба в колонне в чередовании с бегом;

2. ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы;

3. Бег змейкой между стеноами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них;

4. перестроение в три звена к стено - платформам (заранее разложенными);

5. Ходьба на месте, поворот к стеноам.

Основная часть

1. И.п.: стоя на стено, кубик в правой руке. Шаг со стено вперед, кубик переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.

2. И.п.: то же. Шаг со стено назад, кубик переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.

3. И.п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, кубик перекладывать над головой из руки в руку.
 4. И.п.: о.с. на ступе, кубик в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед ступом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с кубиком; вернуться в и.п., кубик переложить в другую руку.
 5. И.п.: о.с. Выполняется то же движение вправо (влево) от ступы.
 6. И.п.: О.с. То же - назад от ступы.
 7. И.п.: о.с. на ступе, руки в стороны, кубик в правой руке. Выпад вправо (влево) от ступы, три покачивания, вернуться в и.п., кубик переложить в другую руку.
 8. Ходьба на ступе.
 9. И.п.: правая нога - на ступе, левая - на полу, слева от ступы, руки в стороны, кубик в левой руке. Прыжком сменить положение ног, кубик переложить в другую руку.
- Ходьба на месте, восстановление дыхания. Обычная ходьба за ведущим . убираем кубики на место в корзину и переходим к разучиванию

Разучивание нового шага Тап- даун с начало без ступы, а затем со ступами

Приставной шаг со сменой ноги с касанием внизу на 8 счетов (**Tap Down**). Шагом правой встать на платформу, левую приставить к правой, тяжесть тела переносится на две ноги. Шагом правой сойти с платформы назад, приставить левую на полупальцы, не перенося на нее тяжесть тела. Шагом левой встать на платформу, приставить правую, шагом левой назад сойти с платформы. Возможно выполнение упражнения с левой ноги.

Повторить связку разученных шагов

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

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

Дети убирают ступы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

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