

**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 5-7лет)**

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 увлеч 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 — ступени.

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 нарушений 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.

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

Позвоночный столб ребенка 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 степен 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

Целеноправленная 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 шажками.

Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе:

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

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

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

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

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

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание реализации 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 так же 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 степе 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 степ – платформах. 2. Учить правильному выполнению степ шагов на степенях (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 степ – 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 вправо и влево, развивать координацию и ориентировку в пространстве Изучение танца с элементами степ аэробики под песню «Ладушки»	1. Разучить комплекс №4 на степ – платформах 2. Закреплять ранее изученные шаги. 3. Разучить новые 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 стибанием 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.	Шаги – боковой галоп в сторону, <u>небольшими</u>	Итого
-------	--------------	---------------------------------	---	---	--	----------------------	------------------------------	---	---------------	-----------	-----------	--	---------	--	-------

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 стойки 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. комплексе № 8. 2. Повторение комплексов 3. Закреплять разученное
9	Итого	32		

2.3 Мониторинг

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 упражнения «Веселые шаги»
5. Упражнение на гибкость (стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги, не сгибая в коленях).

Комплекс №2

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

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

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

нам нужны скамейки?

Инструктор: А зачем нужны ступеньки?

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

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

Шагом марш.

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

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

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

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

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

2. Логоритмическое упражнение «Осенью».

Основная часть.

1. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.
2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперед и назад.
3. Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи вверх, плечи назад, плечи вниз.
4. И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз.
 - 1 - шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх;
 - 2 - приставить левую ногу к правой, левую руку вниз;
 - 3 - правую руку вниз, левой ногой встать на степ;
 - 4 - левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой;
 - 5 - 8 - то же, что на счет 1 - 4, но в другую сторону.
5. И.п.: шаг со степа правой ногой, левая на степе.
 - 1 - поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху;

2 - вернуться в и.п.;

3 - 4 - тоже в другую сторону.

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

1 - прогибаясь и поворачивая туловище направо, 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 врассыпную, ходьба с восстановлением дыхания около степа.

Основная часть

Комплекс ору малым мячом

1. Базовый шаг с передачей мяча перед собой.

2 Ви степ, с передачей мяча ад головой

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

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

5. Шаг со степа вперед правой и левой ногой, на степ назад правой и левой, поднимая и опуская плечи.

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

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

Шаг страдел (шаги делаются на одной линии в сторону)

И.п.- ноги вместе.

1- шаг правой ногой в правую сторону

2- шаг левой ногой в сторону

3- правой ногой вернуться в и.п.

4 вернуться левой ногой в и.п.

А -степ(Буква А)

И.п - ноги врозь

1- поставить правую ногу на степ

2- встать на степ левой ногой, ноги вместе

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 степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Облака»

2. Упражнение на дыхания «Шарик лопнул».

Комплекс № 4

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

1. Логоритмическое упражнение «Снежная баба».

2. Наклон головы вправо - влево.

3. Поднимание плеч вверх - вниз.

4. Ходьба обычная на месте на степе.

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

6. Приставной шаг назад.

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

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

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

10. Выпад ногой вперед, руки в стороны.

Основная часть

Комплекс ору без предметов

1 «разминка стопы» 4 раза

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

2 «Покажи носочек»

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

3 «Покажи пяточки»

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

4 «Полукруг»

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

5 «**Приставной шаг**» на степе с полуприседанием.

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

7. И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п.

8. Выпады ногой вправо; влево; назад стоя на степе.

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

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

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

И.П. - о.с.

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

Угол с касанием.

И.П.- о.с. Угол с касанием степа.

- 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;
- 33
- 2- левой ногой носком коснуться степа;
- 3- с боку от степа на пол поставить левую ногу;
- 4- опустить на пол правую ногу на носок (точка);
- 5- встать на степ правой ногой;
- 6- левой ногой носком коснуться степа;
- 7- на пол поставить левую ногу, в и.п.
- 8- опустить на пол правую ногу, в и.п.

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

Повторить и соединить разученные шаги

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

Подвижная игра «Пингвины на льдине».

Игра повторяется 2-3 раза. 1-2 неделя

Подвижная игра «Мышка продай уголок».

Игра повторяется 2 -3 раза. 3-4 неделя

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

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

Комплекс № 5

Вводная часть

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

Основная часть

Комплекс ору с мячами

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

и.п., мяч переложить в другую руку.

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

6. И.п.: о.с. То же - назад от степа.

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

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

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

9. Ходьба на степе, «растирая мяч в ладонях».

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

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

Разучивание основных и базовых шагов с начало без степа, а затем со степами Колено вверх или солдатик И.П. - о.с.

1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;

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

3- разогнуть левую ногу и поставить на пол;

4- опустить на пол правую ногу;

5- встать на степ левой ногой, на правый край степа;

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

7- разогнуть правую ногу и поставить на пол;

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

И.П.- о.с.

1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;

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

3- разогнуть левую ногу поставить на пол;

4- опустить со степа правую ногу;

5- встать на степ левой ногой, на правый край степа;

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

7- разогнуть правую ногу поставить на пол;

8- опустить со степа левую ногу.

Соединить с разученными шагами

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

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковры.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Снежная баба»

2. Упражнение дыхания «Подуй на снежинку».

Комплекс № 6

Вводная часть

1. Ходьба в колонне в чередовании с бегом;

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

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

4. перестроение в три звена к степ - платформам (заранее разложенным);

5. Ходьба на месте, поворот к степам.

Основная часть

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

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

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

Разучивание нового шага Тап- даун с начало без степа, а затем со степами

Приставной шаг со сменой ноги с касанием вниз 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 степы в определенное место и рассаживаются на ковры.

Заключительная часть

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