

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида № 6 «Колобок»
города Новоалтайска Алтайского края

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующим МБДОУ
детский сад №6


Т.В. Швецова

«01» сентября 2016



Рабочая программа дополнительного образования «Степ-аэробика для дошкольников» (рекомендована для детей 5-7 лет)

срок реализации: 2 года

направленность: физкультурно-оздоровительная



Автор программы:
Сергеева Алена Петровна
воспитатель (по физ. культуре)

СОДЕРЖАНИЕ

I. Целевой раздел.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи реализации Программы.....	4
1.3. Принципы и подходы к формированию Программы.....	5
1.4. Возрастные и индивидуальные особенности детей дошкольного возраста (5-7 лет).....	6
1.5. Планируемые результаты освоения Программы.....	8
1.6. Другие значимые для разработки и реализации Программы характеристики...	11
II. Содержательный раздел.....	11
2.1. Направления развития ребенка по образовательным областям.....	11
2.2. Средства реализации Программы.....	12
2.3. Способы реализации Программы.....	12
2.4. Правила, которые необходимо выполнять на занятиях по степ-аэробике.....	13
2.5. Структура построения занятия.....	13
2.6. Перспективное планирование занятий по степ – аэробике с детьми 5-6 лет.....	14
2.7. Перспективное планирование занятий по степ – аэробике с детьми 6-7 лет...	16
2.8. Перечень методических пособий.....	17
2.9. Особенности взаимодействия дошкольной организации с семьями воспитанников.....	17
III. Организационный раздел.....	18
3.1. График проведения занятий.....	18
3.2. Материально-техническое обеспечение.....	18
Приложение №1.....	19
Приложение №2.....	28
Приложение №3.....	34

І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Детский сад – первая ступень общей системы образования, главной целью которой является создание условий для всестороннего развития ребенка. Одна из задач дошкольного образования на современном этапе – создание максимально благоприятных условий для укрепления здоровья, гармоничного физического развития ребенка. Представление дополнительных образовательных услуг является неотъемлемой частью деятельности современного дошкольного образовательного учреждения. Дополнительные образовательные услуги физкультурно – оздоровительного направления не заменяют, а расширяют и обогащают программу ДОУ по физическому воспитанию.

Поэтому, в дополнение к основным формам физического развития, была выбрана степ-аэробика. Привлекая эмоциональностью и созвучием современным танцам, аэробика позволяет исключить монотонность в выполнении движений, способствует развитию физических и эстетических качеств, укреплению здоровья. Благодаря которой дети скорее избавляются от неуклюжести, излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы, успешно овладевают другими видами физических упражнений. Аэробика — это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода.

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.

Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см, легкий и обтянутый мягким дерматином. Занятия степ-аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. В чём преимущества степ-аэробики перед обычной аэробикой? «Степ» в переводе с английского языка означает «шаг». Шаговая аэробика не требует излишнего сосредоточения и концентрации мыслей на правильном усвоении тех или иных движений. Всё, что нужно, - это уметь красиво двигаться. Степ-аэробика интересна и разнообразна, в движениях много элементов спуска и подъёма. В результате систематических занятий дети получают гармонично развитое тело, прекрасную осанку и вырабатывают красивые, выразительные и точные движения.

Содержание программы дополнительного образования по степ-аэробике выстроено в соответствии с основной образовательной программой МБДОУ № 6 общеразвивающего вида «Колобок» города Новоалтайска Алтайского края, составленной на основе примерной общеобразовательной программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Программа дополнительного образования не противоречит следующим нормативным документам:

➤ Конституция РФ от 25 декабря 1993 года, с изменениями от 30.12.2008;

- Конвенция о правах ребенка
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1155 от 17.10.2013 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы для ДОО (СанПиНы 2.1.3049-13)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования. Ориентирована на работу с детьми дошкольного возраста, независимо от наличия у них специальных физических данных. Программа призвана создавать условия для формирования у детей дошкольного возраста потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Цели:

- Содействовать осознанию детьми ценности здорового образа жизни;
- Создать условия для сохранения и укрепления здоровья детей, способствовать физическому развитию детей;
- Обогащать двигательный опыт детей дошкольного возраста посредством степ-аэробики.

Задачи:

1. Укрепление здоровья:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- способствовать формированию осанки;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистой и нервной системы организма.

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

- способствовать развитию физических качеств детей таких как: мышечная сила, гибкость, выносливость и координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- создать условия для формирования навыка выразительности, пластичности, эстетического вкуса.

3. Способствовать развитию двигательной активности и движенической культуре ребёнка.
4. Помочь детям осознать ценность совместной деятельности, содействовать развитию у детей осознанного отношения к занятиям аэробикой.

1.3. ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ПРОГРАММЫ

В соответствии с ФГОС Программа опирается на **научные принципы** ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:

➤ принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка. Развивающий характер образования реализуется через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития;

➤ сочетание принципа научной обоснованности и практической применимости. Содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики; соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности, то есть позволять решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»;

➤ единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;

➤ принцип интеграции образовательных областей (физическое развитие, социально-коммуникативное развитие, речевое развитие, познавательное развитие, художественно-эстетическое развитие) в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;

➤ принципы гуманизации, дифференциации и индивидуализации, непрерывности и системности образования.

Отражение принципа гуманизации в образовательной программе означает:

— признание уникальности и неповторимости личности каждого ребенка;

— признание неограниченных возможностей развития личного потенциала каждого ребенка;

— уважение к личности ребенка со стороны всех участников образовательного процесса.

➤ Дифференциация и индивидуализация воспитания и обучения обеспечивает развитие ребенка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями. Осуществляется этот принцип учитывая индивидуальные особенности развития ребенка.

➤ Принцип последовательности и систематичности. Последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений,

но и предусматривать повышение требований к качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

➤ Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей.

При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального подхода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребёнка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребёнка. Очень важно соблюдать баланс: так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными.

➤ Принцип оздоровительной направленности, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

➤ Принцип - развивающий эффект. Этот принцип требует соблюдения повторяемости и постепенности педагогических воздействий (многократное выполнение нагрузки как в рамках одного занятия, так и системы занятий; постепенное наращивание тренирующих воздействий – планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма).

1.4. ВОЗРАСТНЫЕ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Особенности развития 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 пяти—семи лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожи-

лий, 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 шести-семи годам составляет 92 — 95 ударов в минуту.

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

Основной характеристикой детства является развитие человеческого существа. Развитие сочетает в себе два четко различающихся, но тесно взаимосвязанных процесса:

- *Рост*- процесс количественный, выражающейся в изменении размеров тела. Рост происходит непрерывно, поддается изменению и сравнительно легко меняет свои темпы. Скорость роста неодинакова у разных детей, чем и объясняются различия, наблюдаемые у взрослых субъектов.
- *Созревание*-процесс качественных перемен, которые выражаются в изменениях строения, состава и функций клеток, тканей, органов или тела в целом. И этот процесс также идет непрерывно, причем его скорость сравнительно постоянна, но значительно труднее поддается оценке. Скорость созревания неодинакова у разных детей, но одинакова почти у всех субъектов.

Эти два механизма взаимосвязаны: скорость роста и изменений в пропорциях частей тела зависит от эндокринного созревания, а кривая веса тела находится в зависимости от созревания тканей.

Общие закономерности развития:

- Развитие зависит от созревания нервной системы: пока эти процессы не закончатся, никакие упражнения не помогут ребенку приобрести ту или иную способность: двигательную или психическую. Часто возможность приобретения нового умения сохраняется в скрытой форме и реализуется, как только предоставляется случай.
- Последовательность стадий развития одна и та же у всех детей, но быстрота смены стадий у разных детей неодинакова.
- Развитие следует от головы до ног: первая стадия моторики состоит в способности контролировать положение головы с помощью мышц шеи, затем мышцы спины начинают координировать свои функции, вследствие чего ребенок может самостоятельно сидеть, прежде пользуется руками, а потом ногами.
- Общая активность предшествует специфическому развитию.

1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

По итогам реализации программы предполагается достижение определенных результатов всеми участниками образовательного процесса.

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

- сформированные двигательные навыки правильной осанки;
- сформированное правильное речевое дыхание;
- развитые двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка);
- сформированные умения ритмически согласованно выполнять степ - шаги под музыку;
- выработанные четкие координированные движения во взаимосвязи с речью;
- воспитанное эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Сформированность	Достижения
Сформировано	Дети выполняют все виды основных движений в соответствии с разнообразным характером музыки и с различными заданиями; чётко согласовывают движения с музыкой; выполняют простейшие элементы упражнений из художественной гимнастики, проявляя гибкость, пластичность, выразительность и акробатики, проявляя координацию, ловкость и точность движений, самостоятельно исполняют законченные спортивные композиции.

В процессе формирования	Появляется потребность в разнообразии движений, движения имеют очерченный характер, только после помощи педагога дети способны соединить движения в определенный последовательный ряд; хорошо чувствуют смену темпа, но передача ритмичного рисунка вызывает затруднение, исполняют спортивные композиции при помощи наглядного метода
Не сформировано	Дети с трудом выполняют движения в разнообразном темпе, слабо развиты: музыкальный слух, память, внимание, умение согласовывать движение с музыкой; двигательный аппарат не сформировавшись, слабая мышечная сила, преобладают движения малой амплитуды.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Промежуточные результаты освоения Программы формируются в соответствии с требованиями ФГОС через раскрытие динамики формирования интегративных качеств воспитанников в каждый период освоения программы по всем направлениям развития детей.

Интегративные качества	Динамика формирования интегративных качеств
1. Физически развитый ребенок, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками	Отсутствие частой заболеваемости. Владеет соответствующими возрасту основными видами движений. Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности. Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.
2. Любознательный, активный	Любит слушать новые стихотворения, загадки, участвует в обсуждениях. Участвует в разговорах. Активен при создании индивидуальных и коллективных танцевальных композиций. Интересуется предметами ближайшего

	окружения, их назначением, свойствами.
3.Эмоционально отзывчивый	Умеет проявлять доброжелательность, доброту, дружелюбие по отношению к окружающим. Слушая новые рассказы, стихи, следит за развитием действий, сопереживает персонажам историй, рассказов, пытается с выражением читать наизусть стихотворения, речевки. Проявляет эмоциональную отзывчивость на музыкальные произведения, испытывает чувства радости.
4.Овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками	Проявляет заинтересованность в общении с взрослыми и сверстниками. В случае затруднения обращается к взрослому за помощью. Охотно демонстрирует взрослым и сверстникам результаты своей практической деятельности.
5.Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту	Способен самостоятельно выполнить элементарные поручения (убрать инвентарь, разложить материалы к занятиям). Умеет занимать себя игрой, организовать игру. Способен ставить простые цели и при поддержке и помощи взрослого реализовать их в процессе деятельности.
6.Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности	Умеет пошагово выполнять инструкцию взрослого. Начинает овладевать умением слушать взрослого и выполнять его инструкции. Способен, самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности. В случае проблемной ситуации обращаться за помощью. Испытывает положительные эмоции от правильно решенных познавательных задач и продуктивной(конструктивной) деятельности.
7.Овладевший необходимыми умениями и навыками.	У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности.

КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА:

1. Педагогическая диагностика / начало, конец учебного года./;
2. Наличие танцевальных, ритмических навыков по степ-аэробике;
3. Личные успехи каждого ребенка;
4. Качество выполнения композиций;
- 5.. Степень удовлетворенности родителей достижений ребенка.

1.6. ДРУГИЕ ЗНАЧИМЫЕ ДЛЯ РАЗРАБОТКИ И РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ХАРАКТЕРИСТИКИ

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

- рациональный подбор степ-упражнений;
- равномерное распределение нагрузки на организм при шагах на степ-платформе;
- постепенное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки на занятиях со степ-платформами.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ОБЛАСТЯМ

Образовательная область	Задачи, содержание и средства организации образовательного процесса
Физическое развитие (здоровье)	Развитие физических качеств (силовых, гибкости, выносливости и координации); Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим, регулярное проветривание. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни. Формировать правила безопасности на занятиях.
Социально-коммуникативное развитие	Формировать доброжелательное отношение друг к другу. Создавать игровые ситуации, способствующие формированию внимательного, заботливого отношения к окружающим. Сообщать детям разнообразные, касающиеся непосредственно их сведения, о происшедших с ним изменениях (сейчас умеешь правильно и красиво двигаться). Подсказывать детям образцы обращения к взрос-

	лым, зашедшим в группу («скажите: «проходите, пожалуйста»), Формировать потребность делиться своими впечатлениями с воспитателями и родителями. Поощрять желание задавать вопросы воспитателю и сверстникам. Продолжать развивать и активизировать словарный запас детей. Формировать умение отчетливо произносить слова и короткие фразы, говорить спокойно, с естественными интонациями. Формировать умение вести диалог с педагогом: слушать и понимать заданный вопрос.
Художественно-эстетическое развитие	Совершенствовать умение различать звучание музыкальных игрушек, детских музыкальных инструментов (погремушка, бубен, барабан и т.д). Формировать эмоциональную отзывчивость на произведение, умение различать веселую и грустную музыку.
Познавательное развитие	Развивать умение видеть общий признак предметов группы (все мячи круглые, эти все красные и т.п.). Знакомить с геометрическими фигурами (круг, квадрат, треугольник).
Речевое развитие	Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек. Повторять интересные потешки, и небольшие стихотворения.

2.2. СРЕДСТВА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

1. Беседы с детьми о ЗОЖ.
2. Индивидуальная работа.
3. Использование специального оборудования для физического развития детей
4. Использование музыки разных жанров.
5. Использование различных направлений аэробики: ритмическая гимнастика, аэробика, степ-аэробика.
6. Использование степ-упражнений на профилактику осанки и плоскостопия.
7. Игровые моменты, элементы, проблемные ситуации.
8. Выступления на родительских собраниях, консультации, как групповые, так и индивидуальные о пользе степ-аэробики для детей.

2.3. СПОСОБЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

Оздоровительная гимнастика в игровой и доступной форме:

1. Аэробика
2. Степ-аэробика.
3. Сюжетно-игровые занятия.
4. Сюжетно-двигательные композиции.
5. Соревнования, развлечения, выступления.

6. Совместные тренировки с родителями.

2.4. ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНЯТЬ ДЛЯ СБЕРЕЖЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ, НА ЗАНЯТИЯХ СТЕП – АЭРОБИКОЙ:

- Подъем на платформу осуществлять за счет работы ног, а не спины;
- ступню ставить на платформу полностью;
- спину всегда держать прямо;
- не делать резких движений, а также движений одной и той же ногой или рукой больше одной минуты;
- во время занятий ногу ставить на середину ступеньки, на всю ступню; пятка не должна свисать;
- заниматься в спортивной обуви типа кроссовок, но без ранта, так как можно зацепиться им за ступеньку, особенно если устали;
- выполнять упражнения под музыку в среднем темпе.

2.5. СТРУКТУРА ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЯ.

Время	Содержание	Темп	Контроль нагрузки
Подготовительная часть (разминка)			
5-6 мин.	Цель разминки - подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе. Упражнения небольшой амплитудой. Во время разминки должна происходить фиксация: правильного положения корпуса и постановки ног.	умеренный	Внешнее проявление, самооценка.
Аэробная часть (основная часть)			
13-19 мин.	Во время аэробной части происходит разучивание "шагов", связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений - прогон. "Шаги" выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику.	Выше – среднего, высокий	Пульс, дыхание, внешние проявления.
Стретчинг, упражнения на осанку, равновесие			
5 мин.	stretch (стретч), призван решить следующие задачи: -восстановить длину мышц до исходного состояния; -умеренно развить гибкость - возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой	Умеренно - медленный	Внешние проявления, самооценка

	(увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния); -создать эмоциональную разрядку после физической нагрузки		
Заключительная часть (дыхательные упражнения, игра)			
4-5 мин.	Упражнения на расслабление, равновесие и растягивание, выполняемых в положении сидя, лёжа, стоя. В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. По желанию детей можно провести игру. Это необходимо для создания у занимающихся ощущения законченности занятия.	Медленная танцевальная музыка.	Внешние проявления, самооценка.

2.6. ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО СТЕП – АЭРОБИКЕ С ДЕТЬМИ 5-6 ЛЕТ

М-Ц	ЗАДАЧИ	Часы практические
Сентябрь	1.Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки; 2.Разучивание аэробных шагов (ви-степ, открытый шаг, ст, ссе-подскок отбив ногу, без стегов, страддел); 3.Развивать равновесие, выносливость; 4.Развивать ориентировку в пространстве; 5.Познакомить со степ-дорожкой; 6.Разучить комплекс №1 на степ – платформах.	3 часа 1 час
Октябрь	1.Совершенствовать комплекс №1; 2.Учить правильному выполнению степ шагов на стечах (подъем, спуск; подъём с оттягиванием носка); 3.Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе; 4.Развивать мышечную силу ног; 5.Развивать умение работать в общем темпе; 6.С предметами - мелкими мячами.	4 часа

Ноябрь	<p>1.Разучить комплекс №2 на степ – платформах; 2.Закреплять разученные упражнения с добавлением рук; 4.Разучивание новых шагов; 5.Развивать выносливость, равновесие, гибкость; 6.Укреплять дыхательную систему; 7.Развивать уверенность в себе.</p>	<p>2 часа</p> <p>2 часа</p>
Декабрь	<p>1.Совершенствовать комплекс №2 на степ – платформах; 2.Закреплять разученные упражнения с различной вариацией; 3.Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону; 4.Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке; 5.Развивать умения твердо стоять на степе.</p>	<p>2 часа</p> <p>2 часа</p>
Январь	<p>1.Разучить комплекс №3 на степ – платформах; 2.Закреплять ранее изученные шаги. 3.Разучить новый шаг. 4.Развивать выносливость, гибкость. 5.Развитие правильной осанки</p>	<p>3 часа</p> <p>1 час</p>
Февраль	<p>1.Совершенствовать комплекс №3 на степ – платформах 2.Продолжать закреплять степ шаги. 3.Учить реагировать на визуальные контакты 4.Совершенствовать точность движений 5.Развивать быстроту. 6. Комплекс№3 с гантелями</p>	<p>3 часа</p> <p>1 час</p>
Март	<p>1.Разучить комплекс №4 2.Поддерживать интерес заниматься аэробикой 3.Совершенствовать разученные шаги. 4.Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. 5.Воспитывать любовь к физкультуре. 6.Развивать ориентировку в пространстве. 7.Разучивание связок из нескольких шагов.</p>	<p>3 часа</p> <p>1 час</p>
Апрель	<p>1.Совершенствовать комплекс №4 2.Разучивание прыжков. 3.Упражнять в сочетании элементов 4.Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов 5.Продолжать развивать мышечную силу ног.</p>	<p>2 часа</p> <p>2 часа</p>
Май	<p>Повторение комплексов Закреплять разученное Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. Развивать умение действовать в общем темпе</p>	<p>4 часа</p>

2.7. ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО СТЕП – АЭРОБИКЕ С ДЕТЬМИ 6-7 ЛЕТ

М-Ц	ЗАДАЧИ	Часы практиче- ские
Сентябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Мониторинг. 2. Повторение изученных элементов в старшей группе. 3. Разучить комплекс №5. 4. Совершенствовать комплекс №5 	4 часа
Октябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепить правильное выполнение степ-шагов на стечах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка). 2. Разучить комплекс №6. 3. Упражнения на степ-платформах с предметами- мелкими мечами. 4.Закреплять упражнения с различными подходами к плат-форме. 	4 часа
Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1.Упражнения на степ-платформах с добавлением рук; 2. Разучить комплекс №7; 3.Закрепление ранее изученных упражнений; 4.Закрепить ранее изученные шаги в быстром темпе. 	2 часа 2 часа
Декабрь	<ol style="list-style-type: none"> 1.Разучивание комплекса №8; 2. Закрепление разученных упражнений с различной вариацией рук; 3. Шаги с подъемом на платформу со сгибанием ноги вперед (кни ап) с махом в сторону (сайд); 4. Участие в Новогоднем утреннике 	2 часа 2 часа
Январь	<ol style="list-style-type: none"> 1.Разучить комплекс упражнений № 9 на стечах; 2.Закрепить ранее изученные шаги; 3.Закрепить новый шаг (тап даун); 4.Продолжать выполнять движения в быстром темпе. 	3 часа 1 час
Февраль	<ol style="list-style-type: none"> 1.Разучить комплекс №10 на стечах; 2.Продолжать закреплять степ шаги; 3.Учить реагировать на визуальные контакты; 4. Закреплять ранее изученные упражнения под музыкальное произведение. 	3 часа 1 час

Март	1.Выступление на утреннике 8 марта; 2.Разучить комплекс упражнений № 11 на степах; 3. Совершенствовать разученные шаги; 4. Разучивание связок из нескольких шагов.	3часа 1 час
Апрель	1.Разучивание комплекса упражнений №12 на степах; 2.Разучивание прыжков (лиап, ран-ран); 3.Упражнять в сочетании элементов; 4. Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов.	2часа 2часа
Май	1.Мониторинг; 2.Повторить изученные комплексы; 3.Закрепление изученных комплексов; 4. Показательные выступления перед родителями.	4 часа

2.8. ПЕРЕЧЕНЬ МЕТОДИЧЕСКИХ ПОСОБИЙ ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЙ РЕАЛИЗАЦИЮ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ

1. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008г.
2. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005г.
3. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г.
4. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-7 лет. – М., 2012г.
5. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СП . Детство-пресс., 2000.

2.9. ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ

Программа предусматривает совместную работу педагога, родителей и детей: родительские собрания, групповые и индивидуальные беседы, привлечение родителей к работе творческого объединения. Для родителей составлены методические рекомендации проведения занятий по степ-аэробике, где говорится о пользе степ-аэробики, структуре проведения занятий, указаны основные элементы степ-аэробики, список методической литературы для изучения данного направления работы с детьми.

Родители готовы и способны активно взаимодействовать с педагогом по проблемам развития ребенка. Проявляют интерес к результатам достижений ребенка.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ

Курс программы «Степ – аэробика» рассчитан на 2 года при проведении занятий по 1 в неделю.

Программа рассчитана на детей 5-7 - летнего дошкольного возраста.

3.1. ГРАФИК УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ

Группа	Продолжительность	Периодичность в неделе	Кол-во часов в неделю	Количество часов в год
Старшая 5-6 лет	25 минут	1	25 минут	32 академических часа
Подготовительная 6-7 лет	30 минут	1	30 минут	36 академических часа

3.2. МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКИЕ (ПРОСТРАНСТВЕННЫЕ) УСЛОВИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1. Физкультурный зал
2. Выставка иллюстраций «Виды спорта» в физкультурном зале.
3. Мячи малого размера
4. Гантели
5. Степ – платформы
6. Магнитофон;
7. CD и аудио материал

НАГЛЯДНЫЙ МАТЕРИАЛ

- Иллюстрации видов спорта и степ - шагов; игровые атрибуты; «Живые игрушки», стихи, загадки.

Комплекс №1

На полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Логоритмическое упражнение

Подготовительная часть.

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).
2. Ходьба на степе.
3. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

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 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 счёт 1 – 4, но в другую сторону.
5. Подвижная игра «Бубен» (у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен):
«Бубен, бубен, долгий нос,
Почём в городе овёс?»
Две копейки с пятаком,
Овса Ваня не купил,
Только лошадь утопил
Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!
6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 2

Логоритмическое упражнение

В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

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. Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.
4. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).
(Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия).

Основная часть.

1. 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.

2. 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.

3. И.п.: сидя, руками держаться за края ступа.

1 – 2 – поднять тело и прогнуться;

3 – 4 – вернуться в и.п.

4. И.п.: сидя на степе, ноги врозь, руки согнуты и сплетены перед грудью

(пальцами левой руки обхватить правый локоть, а пальцами правой руки – левый локоть).

1 – 3 – три пружинистых наклона вперёд, стараясь коснуться

предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать;

4 – вернуться в и.п.

5. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои ступы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»).

6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 3.

В хорошо проветренном зале ступы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади ступов.

Логоритмическое упражнение

1. Наклон головы вправо – влево.

2. Поднимание плеч вверх – вниз.

3. Ходьба обычная на месте на степе.

4. Приставной шаг вперёд со ступа на пол и обратно на степ.

5. Приставной шаг назад.

6. Приставной шаг вправо (влево) со ступа, вернуться в и.п.

7. Приставной шаг вперёд – назад; вправо – влево.

8. Ногу назад; за степ – доску – руки вверх, вернуться в и.п.

9. Выпад ногой вперёд, руки в стороны.

Подготовительная часть.

1. Ходьба и бег змейкой вокруг ступов.

2. Ходьба с перешагиванием через ступы.

Основная часть.

1. И.п.: упор присев на степе.

1 – 2 – ноги поочерёдно (правую, затем левую) отставить назад, упор лежа;

3 – 4 – поочерёдно сгибая ноги, вернуться в и.п. Руки должны быть прямыми, плечи не опускать.

2. И.п.: упор присев на правой ноге на степе, левую – назад на носок.

1 – 4 – пружинить на ноге;

5 – подтянуть левую ногу к степ-платформе, поднять руки вверх, потянуться. То же левой ногой.

3. Шаг правой ногой на степ, левой выполнить мах назад.

4. Шаг правой ногой на степ, левую подтянуть как можно выше к груди, затем поменять ногу.

5. 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).

6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 4.

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Логоритмическое упражнение

Подготовительная часть.

1. Ходьба обычная на месте.

2. Ходьба на степе.

3. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.

4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.

5. Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

Основная часть.

1. Ходьба на степе. Руки рисуют поочерёдно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.

2. Шаг на степ – со степа. Кисти рук поочерёдно рисуют маленькие круги вдоль туловища. (№ 1-2 - повторить 3 раза).

3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперёд – опускаются вниз.

4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.

5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.

6. Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3,4,5,6 – повторить 3 раза).

7. 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.

8. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Музыка для релаксации.

Игра – медитация «У озера». Круг из степов – озеро. Дети в нём «плещутся», «охлаждаются», «брызгаются», опускают ноги и отдыхают

Комплекс № 5.

Подготовительная часть.

2. 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).

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

4. Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.

5. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).

(Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия).

Основная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе обхватывать правой рукой левое

плечо, левой рукой – правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи (5 – 6 раз).

2. Шаг на степ со степа; одновременно энергично разгибать вперёд согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки). Отводить руки назад и выпрямлять в стороны из положения – руки перед грудью.

3. Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками круговые движения вперёд и назад попеременно и вместе (5 раз).

4. Шаг со степа на степ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, руки на поясе (5 – 6 раз). (№ 1,2,3,4 повторить 2 раза).

5. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (5 – 6 раз).

6. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (можно помогать себе руками).

7. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками.

8. Шаг со степа вправо, влево. (№5,6,7,8 повторить 2 раза).

9. Подвижная игра «Физкульт-ура!». Дети переносят степы для игры вразные места, расположив их в две шеренги по разные стороны зала. На одной стороне на один степ меньше. Самостоятельно становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Это линия старта.

На противоположной стороне – финиш. Дети говорят:

Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим,

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Физкульт-ура!

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

10. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 6.

Подготовительная часть.

3. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.

4. Ходьба с перешагиванием через степы.

Основная часть.

1. И.п.: Стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади (5 раз).

2. И.п.: основная стойка на степе. Шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево (по 5 раз).

3. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз.

Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (5 – 6 раз).

4. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (5 – 6 раз).

5. Сидя на степе скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом.

6. И.п.: основная стойка на степе. Взмахивать прямой ногой вперёд, делать под ногой хлопок. (5 – 6 раз).

7. Прыжки на степ и со степа чередуются с ходьбой.

8. 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.

9. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 7.

Подготовительная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками.
3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади.
4. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону).

Основная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – по левому плечу.
2. Шаг со степа в сторону, чередуются с приседанием, поднимая руки вперёд.
3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.
5. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.
6. И.п.: то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п.
7. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.
8. Ходьба на степе, бодро работая руками.
9. Подвижная игра «Бубен» (у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен):
«Бубен, бубен, долгий нос,
Почём в городе овёс?»
Две копейки с пятаком,
Овса Ваня не купил,
Только лошадь утопил
Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!
10. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 8.

Подготовительная часть.

1. Наклон головы вправо-влево.
2. Поднимание плеч вверх-вниз.
3. Ходьба обычная на месте, на степе.
4. Приставной шаг вперёд со степа на пол и обратно на степ.
5. Приставной шаг назад.
6. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в и.п.

Основная часть.

1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.
2. Правую (левую) ногу вперёд перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперёд. Вернуться в и.п.
3. То же вправо-влево от степа. Назад от степа.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.
5. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на степе в полуприседанием.
7. Подвижная игра «Иголлка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголлка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»)

8. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 9

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов. (Ребята в облегченной одежде, босиком.)

Подготовительная часть

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться.)
2. Ходьба на степе.
3. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со степа, вперед со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперед, вверх, вперед, вниз.

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 и 2 повторить 3 раза.)
 3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперед — опускаются вниз.
 4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг — присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.
 5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
 6. Шаг на степ — со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3, 4, 5 и 6 повторить 3 раза.)
 7. Бег на месте на полу.
 8. Легкий бег на степе.
 9. Бег вокруг степа.
 10. Бег врассыпную. (№ 7, 8, 9 и 10 повторить 3 раза.)
 11. Ходьба на степе.
 12. Ходьба на носках вокруг степа с поочередным подниманием плеч.
 13. Шаг в сторону со степа на степ.
 14. Ходьба на пятках вокруг степа с одновременным подниманием и опусканием плеч.
 15. Шаг в сторону со степа на степ.
 16. «Крест». Шаг со степа — вперед; со степа — назад; со степа — вправо; со степа — влево; руки на поясе.
 17. То же, выполняя танцевальные движения руками.
 18. Упражнение на дыхание.
 19. Обычная ходьба на степе.
 20. Шаг со степа — на степ, руки вверх, к плечам.
 21. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.
 22. Ходьба врассыпную с хлопками над головой.
 23. Шаг на степ — со степа.
 24. Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.
 25. Мах прямой ногой вверх-вперед (по 8 раз).
 26. Ходьба змейкой вокруг степов (2—3 круга).
 27. Мах прямой ногой вверх-вперед, руки на поясе (по 8 раз).
 28. Бег змейкой вокруг степов.
 29. Подвижная игра «Цирковые лошадки».
- Правила игры. Круг из степов — это цирковая арена. Дети идут вокруг

степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2—3 меньше, чем участников игры. (Игра повторяется 3 раза.) Дети убирают степы в определенное место, берут коврики, раскладывают их по кругу и садятся на них.

30. Упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 10

В подготовительной части этого комплекса Степы раскладывают в три ряда

Подготовительная часть

1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперед и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и. п. (10 раз)
 2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (10 раз).
 3. Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперед), одновременно опуская и поднимая плечи.
 4. Повернуться кругом, повторить то же (по 12 раз).
- (Все повторить 3 раза и переставить степы углом для основной части занятия.)

Основная часть

1. И.п.: стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди и сзади. (10 раз.)
 2. И.п.: основная стойка. Шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же — влево. (по 5 раз.)
 3. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук. (10—12 раз.)
 4. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (10—12 раз).
 5. Сидя на степе скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (помогать себе руками).
 6. И.п.: основная стойка на степе. Взмахивать прямой ногой вперед, делать под ногой хлопок. (10—12 раз.)
 7. Обычные прыжки на степе чередуются ходьбой. (2 раза.)
 8. Подвижная игра «Цирковые лошадки».
- Правила игры. Круг из степов — это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2—3 меньше, чем участников игры. (Игра повторяется 3 раза.) Дети убирают степы в определенное место, берут коврики, раскладывают их по кругу и садятся на них.
23. Игры и упражнения на релаксацию.

Комплекс № 11.

Степ-доски расположены по кругу.

Подготовительная часть.

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

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

3. Встать на стечах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со стеча назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.

4. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).

(Всё повторить 3 раза и переставить стечи для основной части занятия).

Основная часть.

1. И.п.: ноги на ширине ступни, руки внизу. Шаг вперед со степ-доски, руки вверх, шаг назад; вернуться в и. п. (6 раз).

2. И.п. стоя за степ-доской, руки на поясе. Наклониться, коснуться ладонями стеча, выпрямиться; вернуться в и. п. (6 раз)

3. И.п. стоя на степе, ноги на ширине ступни, руки вверх. Присесть, постучать ладонями о пол перед степом; выпрямиться, вернуться в и. п. (5—6 раз).

4. И.п.: сидя на степе, ноги вытянуты прямо вперед, руки сзади по краям стеча. Согнуть ноги в коленях, обхватить (обнять) их руками, голову опустить; вернуться в и. п. (5—6 раз).

5. И.п. стоя на степе, руки на поясе, ноги не напряжены. Прыжки (8 раз) чередуются с ходьбой со стеча на степ. (2 раза.)

Заканчивается комплекс обычной ходьбой на месте на степ-доске, или с поворотом вокруг себя, или с остановкой по сигналу.

Комплекс № 12

Степы расположены в хаотичном порядке.

Подготовительная часть

1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки опущены к плечам, кисти сжаты в кулаки.

2. Шагать со стеча на степ, бодро работая руками.

3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди и сзади.

4. Ходьба на степе с поворотами вокруг себя и со свободными движениями рук. (Повороты в одну и другую сторону.)

5. «Крест» (см. выше). (Повторить 2 раза.)

Основная часть

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть левой кистью по правому плечу, а правой — по левому плечу.

2. Шаг со стеча в сторону чередуется с приседанием. Одновременно руки поднимают вперед.

3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.

4. Шагать со стеча на степ, поднимая и опуская плечи.

5. Ходьба враспынную переменным шагом, руки производят танцевальные движения (2 раза).

6. Сидя на степе, скрестить ноги, руки на поясе. Наклоны вправо-влево.

7. И.п. — то же. Взмахнув руками вперед, быстро встать, вернуться в исходное положение.

8. Стоять на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в исходное положение.

9. Ходьба на степе с интенсивной работой руками.

10. Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении.

11. Кружение на степе, руки в стороны. Движение в одну и другую сторону.

12. Повторить № 10.

13. Кружение с закрытыми глазами.

14. Шаг на степ, со стеча.

15. Бег враспынную с выполнением заданий для рук.

16. Повторить № 1.

17. Легкий бег на степе чередуется с ходьбой. (2 раза.)

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

19. Шаг на степ со степа.

20. Повторить № 18 в другую сторону.

21. Ходьба на степе.

22. Подвижная игра «Физкульт-ура!»

Правила игры. Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны площадки. На одной стороне на один степ меньше. Самостоятельно становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне — финиш. Дети 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 к финишу.

Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занял степ. (Игру повторить 3 раза.)

23. Игры и упражнения на релаксацию.

Базовые шаги степ-аэробики:

Бейсик степ

Основной или базовый шаг называется бейсик степ. Для выполнения этого упражнения нужно подняться на степ одной ногой, затем приставить другую и спуститься со степа так же, поочередно опуская ноги на пол, начиная с той ноги, которая была первой при подъеме. Базовый шаг можно чередовать, начиная движение с правой или левой ноги.

Ви степ

В этом упражнении ноги на степ ставятся поочередно на противоположные стороны степа и опускаются в том же порядке, но уже ближе друг к другу, так что ход движений напоминает английскую букву V.

Степ-ап

Одной ногой нужно встать на платформу, а вторую поставить на носок позади. Возвращаемся на пол с той ноги, которая находится сзади. Этот шаг очень простой и может использоваться в перерывах между более высокими нагрузками в качестве отдыха.

Кёл степ

Одной ногой шагнуть на степ, другую согнуть в колене, пытаясь достать пяткой ягодицу. Движения должны быть энергичными.

Бэк степ

Одной ногой подняться на платформу, при этом другая делает мах назад, напрягая ягодичные мышцы. Это упражнение отлично укрепляет ягодицы.

Кик степ

Поднимаясь на степ одной ногой, вторую нужно резко выбросить вперед от колена, изображая удар.

В степ-аэробике существует два вида шагов:

1. Шаги без смены лидирующей ноги. Лидирующая нога, это нога с которой вы начинаете выполнять шаг на новый музыкальный такт. Вы можете сколь угодно долго выполнять любые шаги этого вида, и все равно каждый такт будете начинать с одной и той же ноги.

2. Шаги со сменой лидирующей ноги. При следующем шаге вы будете начинать движение уже с другой ноги.

Шаги без смены лидирующей ноги

В скобках указан цифра, на сколько счетов выполняется шаг.

Basic step (открытый шаг)(4)

Это самый простой базовый шаг, по сути мы просто поднимаемся на платформу и сходим с нее.

1. шаг одной ногой прямо на степ-платформу
2. шаг другой ногой прямо на степ-платформу
3. шаг первой ногой со степ-платформы
4. шаг второй ногой со степ-платформы

V-step(ви степ) (4)

Практически полный аналог соответствующего шага в классической аэробике.

1. шаг одной ногой на угол степ-платформы (если идем с левой ноги – то на левый угол, с правой – на правый)
2. шаг одной ногой на противоположный угол степ-платформы
3. шаг первой ногой со степ-платформы
4. шаг второй ногой со степ-платформы

Over the top или Over (ран –ран) (4)

Название этого шага переводится как «через» или «через верх». В ходе его выполнения мы переходим через платформу на другую сторону.

1. шаг одной ногой боком на степ-платформу.
2. шаг второй ногой на степ-платформу и одновременный поворот спиной вперед
3. шаг первой ногой со степ-платформы назад
4. шаг второй ногой со степ-платформы назад

Straddle (страделл) (8)

Шаг на выполняется следующим образом: поднимаемся на степ-платформу, ставим поочередно ноги на пол с одной и с другой стороны платформы, снова поднимаемся на платформу, возвращаемся на исходную позицию.

1. шаг одной ногой боком на степ-платформу
2. шаг другой ногой на степ-платформу (стоим лицом к короткому краю платформы)
3. одну ногу спускаем со степ-платформы с одной стороны
4. вторую ногу спускаем со степ-платформы с другой стороны
5. возвращаем первую ногу на степ-платформу
6. возвращаем вторую ногу на степ-платформу
7. спускаемся с платформы первой ногой (мы должны спуститься в тоже место, откуда начали движение)
8. спускаемся с платформы второй ногой (приставляем ее к первой)

Turn step (тап даун) (4)

Это тот же самый basic-step, только спускаемся со степ платформы мы не назад, а вбок.

1. шаг одной ногой на степ-платформу
2. шаг другой ногой на степ-платформу и поворот спиной к короткому краю платформы (с какой ноги начинаем движение, к противоположному краю становимся спиной)
3. спускаемся одной ногой с платформы с короткого края
4. спускаемся другой ногой с платформы с короткого края

Шаги со сменой лидирующей ноги

В отличие от предыдущего набора движений — здесь мы начинаем каждый раз с другой ноги.

Tap up (шоссе-подскок отбив ногу)(4)

Этот шаг очень похож на шаг step-touch в классической аэробике, только первый шаг нужно сделать на степ-платформу, коснуться второй ногой платформы рядом с первой и спуститься.

1. шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу
2. второй ногой касаемся платформы рядом с первой ногой
3. вторую ногу возвращаем на пол
4. первую ногу ставим на пол рядом со второй

Knee up (кни ап) (4)

Базовый шаг, с которого начинается разучивание большинства шагов и связок в степ-аэробике.

1. шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу
2. вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене
3. вторую ногу возвращаем на пол
4. первую ногу ставим на пол рядом со второй

Step kick (шаг кик)(4)

1. шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу
2. второй ногой делаем пинок в воздухе
3. вторую ногу возвращаем на пол
4. первую ногу ставим на пол рядом со второй

Step curl (герл – опен с захлестом) (4)

1. шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу
2. второй ногой делаем захлест
3. вторую ногу возвращаем на пол
4. первую ногу ставим на пол рядом со второй

Step lift (ниап)(4)

1. шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу
2. прямой второй ногой делаем мах вперед (front), в сторону (side) или назад (back), соответственно
3. вторую ногу возвращаем на пол
4. первую ногу ставим на пол рядом со второй

L-step (лиап)(8)

1. шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу
2. вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене
3. ставим вторую ногу на пол сбоку степ-платформы (с короткого края), переносим на нее вес
4. первую ногу поднимаем согнутую в колене
5. первую ногу снова ставим на степ-платформу и переносим на нее вес тела
6. вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене
7. вторую ногу возвращаем на пол перед степ-платформой (в то место, с которого начинали весь шаг)
8. первую ногу ставим на пол рядом со второй

Упражнения с базовыми шагами:

Упражнение 1. Степ-тач

Приставной шаг, выполняемый на полу без степ-платформы. Легко сгибая ноги в коленях, выполняются пружинистые шаги из стороны в сторону, приставляя одну ногу к другой. Увеличьте темп шага в два раза. Затем снова снизьте темп и начните выполнять приставные шаги, не отрывая ног от пола - скользя по нему. Руки должны активно работать - они опущены вдоль

тела, а при каждом шаге выпрямляем их перед собой. Упражнение выполняется в течение трех-пяти минут.

Упражнение 2

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

Упражнение 3

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

Упражнение 4

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

Упражнение 5. Бейсик степ

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

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

Упражнение 6. Степ-ап

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

Упражнение 7. Шаг-колени

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

Упражнение 8. Шаг-бэк

Правой ногой делаем шаг на степ, а левую ногу отводим кзади, используя напряжение ягодичной мышцы. Затем начинаем движения с другой ноги. Благодаря этому упражнению укрепляются ягодичные мышцы и задняя поверхность бедер.

Упражнение 9. Шаг-кик

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

Упражнение 10. Шаг-кёл

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

Упражнение 11. Бейсик-овер

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

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

Упражнение 12. Ви-степ

Делаем шаг правой ногой в верхний правый угол, а левой - в верхний левый угол, после чего возвращаем вначале правую ногу, затем левую в исходное положение. Движения ногами напоминают букву V. Через несколько минут выполнения упражнений, повторите его с другой ноги.

Упражнение 13. Мамбо

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

Упражнение 14.

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

Упражнение 15

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

Упражнение 16

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

Упражнение 17

Встаньте боком к степ-платформе. В сторону, противоположную от платформы, сделайте шаг, затем прыжок двумя ногами, снова возвращаемся к платформе: прыжок и шаг. После этого запрыгиваем на степ-платформу двумя ногами, спрыгиваем с нее, но уже с другой стороны и повторяем движения: шаг и прыжок двумя ногами от скамейки, прыжок и шаг в сторону степа,

запрыгиваем на него двумя ногами, и затем возвращаемся в исходное положение. Упражнение повторяем 3-5 раз в каждую сторону. Для увеличения нагрузки прыжки выполняются на чуть согнутых ногах, в легком приседе, также можно увеличить темп упражнения и поднять платформу на большую высоту. Данное упражнение улучшает форму бедренных мышц, улучшает ловкость и координацию движений

Упражнение 18

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

Упражнение 19

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

Упражнение 20

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

Силовой комплекс и упражнения на растяжку

Упражнение 1. Отжимание

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

Упражнение 2. Отжимание, используя трицепсы

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

Упражнения 3

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

Упражнение 4. Выпады на ступ

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

Упражнение 5. Выпады со ступа

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

Упражнение 6. Скручивание с сопротивлением

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

Упражнения на развитие осанки.

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, острым перекатным, пружинным шагом) и бега в чередовании с остановками на носках; прыжки толчком двумя с поворотом на 180-360град.

Упражнение «Черепашка»

Установка: Сидим на стуле, нас привязали к спинке стула.

И.П. сидя на коврик, ноги вытянуты вперед, носки вытянуты, руки лежат на коврик по сторонам, спина прямая, плечи расправлены. На 4 счёта плечи собираются вперед, голова опускается в низ, но спина не наклоняется (черепашка влезла в свой панцирь), на следующие 4 счёта возвращаемся в исходное положение; упражнение «коробочка». Упражнение «кошка», «лодочка», «мячик»: с начало подъём верхней части туловища, затем нижней части и одновременно.

Упражнения на развития гибкости.

Наклоны вперед, назад, в сторону(вправо, влево) с максимальным напряжением(из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опоры). Наклоном назад мост на обеих ногах и на одной ноге. Шпагат, шпагат с различным наклонами вперед, назад, в сторону с различными движениями руками. Движение ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленными движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держать 20-40 с.), Упражнения на развитие подвижности стопы: И.П. сидя на полу, спина прямая, ноги вытянуты вперёд, 6 поз. На раз – вытянуть носки, пятки прижаты к полу, стремимся пальцами коснуться пола, на два носки на себя (поочерёдно, одновременно, по кругу).

Выполнение упражнений в парах: «лягушка», «бабочка», «складочка», упр. для растяжки мышц ног: И.П. дети в паре сидят друг напротив друга, ноги 1 партнёра упираются в щиколотку второго, руки сцеплены. На раз – два первый медленно ложится назад, упираясь в ноги партнёра, на следующие 4 счёта фиксируют положение, на следующие 2 счёта возвращаются в исходное положение.

Упражнения для туловища, шеи, спины.

Наклоны головы вправо, влево, вперёд, назад; поворот головы вправо, влево, одновременно с поворотом наклон головы вверх и вниз. Наклоны туловища вперёд, назад, в сторону(вправо, влево) с максимальным напряжением(из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой), движения по кругу, скручивание вправо, влево, смещение туловища вправо, влево, прогиб вперёд, назад. Упражнения на пресс в различных положениях. Упражнение «кошка», «лодочка»: с начало подъём верхней части туловища, затем нижней части и одновременно.

Упражнения для ног.

Сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприсяды и присяды в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой ноги вперёд или в сторону) с опорой и без опоры. Выпады вперёд, назад, в сторону. Пружинистые полуприседания в выпадами сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку(сериями, слитно, толчком обеими ногами или одной. Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Движения ног в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперёд-книзу) в сторону, назад, в сторону вперёд, (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. и более). Поднимание ног в различных положениях: стоя, сидя, лёжа, в висах, упорах. Удерживание ног в различных положениях(вперёд, в сторону, назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками(на месте и в движении).

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков(20 прыжков за 8сек.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, использование скакалки и др. предметы. Пружинный шаг(10-15с.), пружинный бег(20-45с.) Приседания с отягощениями, с партнёром, поднимание на носки(в подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин.) Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах(высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком ногами с разбега с доставанием предмета. Прыжки с предметами в руках. Прыжки из глубокого приседа.

Строевые упражнения.

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

Упражнения для рук.

Поднимание и опускание рук вперёд, вверх, назад, в стороны; движение прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях(одновременные, поочерёдные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, Упражнения с гантелями.

Стретчинг

Упражнение на растягивание. Подошвенный свод стопы

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

Положите одну ногу на колено другой ноги.

Противоположной рукой возьмитесь за пятку у лодыжки.

Другой рукой возьмитесь за плюсну и пальцы поднятой ноги.

На выдохе потяните пальцы ноги в направлении к голени. Выполняем разгибание пальцев.

Почувствуйте растяжение подошвенного свода стопы.

Зафиксируйте положение и постарайтесь расслабиться.

Вы должны ощущать растягивание в области подошву.

Упражнение на растягивание. Тыльная часть стопы и нижней части ног

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

Положите одну ногу на колено другой ноги.

Одноименной рукой возьмитесь за лодыжку.

Другой рукой захватите дистальный отдел голени.

Сделайте выдох и медленно потяните подошву ноги по направлению к животу.

Выполняем подошвенное сгибание.

Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь.

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

Упражнение на растягивание. Ахиллово сухожилие и задняя нижняя часть ноги

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

Ложитесь на спину, вытянув ноги.

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

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

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

Выполняется тыльное сгибание.

Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь.

Почувствуйте растяжение в области ахиллова сухожилия.

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

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

Упражнение на растягивание. Икроножная мышца и ахиллово сухожилие

Встаньте перед стеной на расстоянии вытянутой руки.

Выставьте вперед согнутую ногу. Другая нога - прямая.

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

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

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

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

Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь.

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

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

Логоритмические упражнения

Дует ветер нам в лицо.

(махать руками ладонками к себе)

Закачалось деревцо.

(руки подняты, покачивания туловищем из стороны в сторону)

Ветерок всё тише-тише,

(плавно опустить руки)

Деревцо всё выше-выше.

(поднять руки и тянуться вверх)

Физкульт-привет

На болоте две подружки,

Две зеленые лягушки

Утром рано умывались,

(имитировать умывание)

Полотенцем растирались.

(имитировать растирание спины полотенцем)

Ножками топали,

Ручками хлопали.

Вправо-влево наклонялись

И обратно возвращались.

(имитировать движения, указанные в тексте)

Вот здоровья в чем секрет:

Всем друзьям - физкульт-привет!

(резко поднять руки вверх)

Бабочка

Спал цветок

(исходное положение: присесть, спрятав голову в колени, и обхватив колени руками)

И вдруг проснулся.

(поднять голову, выпрямить руки; затем опустить руки вдоль тела)

Больше спать не захотел.

Шевельнулся, потянулся.

Взвился вверх и полетел.

(выпрямить спину, подняться; слегка покачаться вправо-влево; отвести руки назад - «вырастают крылья»)

Солнце утром лишь проснется -

Бабочка кружит и вьется.

(«летать», имитируя движения бабочки)

Водичка

Водичка, водичка,

(двумя руками по-очереди показывать, как сверху льется водичка)

Умой мое личико.

(ладонками имитировать умывание)

Чтобы глазки блестели,

(дотрагиваться до глазок по-очереди)

Чтобы щечки краснели,

(тереть щечки)

Улыбался роток
(улыбаться, гладить руками ротик)
И кусался зубок.
(стучать зубками, показывать руками, как закрывается ротик)

Кулачок

Как сожму я кулачок,
(сжать руки в кулачки)
Да поставлю на бочок.
(поставить кулачки большими пальцами вверх)
Разожму ладошку,
(распрямить кисть)
Положу на ножку.
(положить руку на колено ладонью вверх)
тук-тук
- Тук-тук-тук.
(три удара кулаками друг о друга)
- Да-да-да.
(три хлопка в ладоши)
- Можно к вам?
(три удара кулаками друг о друга)
- Рад всегда!
(три хлопка в ладоши)

Зайчики

Жили-были зайчики
(показывать на голове заячьи ушки)
На лесной опушке.
(разводить руками перед собой, описывая окружность)
Жили-были зайчики
(показывать на голове заячьи ушки)
В серенькой избушке.
(сложить руки над головой в форме домика)
Мыли свои ушки,
(проводить руками по воображаемым ушкам)
Мыли свои лапочки.
(имитировать мытье рук)
Наряжались зайчики,
(руки на бока, слегка поворачиваться в обе стороны, в полуприседе)
Одевали тапочки.
(руки на бока, поочередно выставлять вперед правую и левую ноги)

Снег

Как на горке снег, снег,
(показывать руками «горку»)
Снег, снег, снег, снег.
(двигать руками, перебирая пальцами)
И под горкой снег, снег,
(показывать руками «под горкой»)
Снег, снег, снег, снег.

(двигать руками, перебирая пальцами)

А под снегом спит медведь.

(сначала ладошки под щечку, а потом изобразить ушки медведя)

Тише, тише, не шуметь!

(пальчик ко рту, грозить пальчиком)

