

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Савинская средняя школа»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 31.08.2022г.

Утверждаю
Директор МАОУ
«Савинская средняя школа»
О.Г. Модзгвришвили



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
кружка «Спортивная карусель»
для воспитанников структурного подразделения
детский сад «Филиппок»

срок реализации: 1 год

2022 год

Пояснительная записка

По степени влияния на детский организм все виды оздоровительной физической культуры (в зависимости от структуры движений) можно разделить на две большие группы: упражнения циклического и ациклического характера.

В ациклических упражнениях структура движений не имеет стереотипного цикла и изменяется в ходе их выполнения. К ним относятся гимнастические и силовые упражнения, прыжки, метания, спортивные и подвижные игры. Ациклические упражнения оказывают преимущественное влияние на функции опорно-двигательного аппарата, в результате чего повышаются сила мышц, быстрота реакции, гибкость и подвижность в суставах, лабильность нервно-мышечного аппарата.

Циклические упражнения – это такие двигательные акты, в которых длительное время постоянно повторяется один и тот же законченный двигательный цикл. К ним относятся ходьба, бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание.

Традиционные формы физической культуры в детском саду (с использованием ациклических упражнений) не способствуют существенному росту функциональных возможностей системы кровообращения и уровня физической работоспособности, а значит, не имеют решающего значения в качестве оздоровительных программ.

Ведущая роль в этом принадлежит циклическим упражнениям, обеспечивающим развитие аэробных возможностей и общей выносливости у детей.

Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 20 – 30 мин. Именно для циклических упражнений, направленных на развитие общей выносливости, характерны важнейшие морфофункциональные изменения систем кровообращения и дыхания.

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

С помощью степ-аэробики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать выразительные, плавные, точные движения. Но самый главный результат занятий степ-аэробикой – укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата.

Плюсы использования степ-аэробики в работе с детьми:

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

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

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

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

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

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

Актуальность

Главной ценностью для человека является его здоровье. Причём эта ценность выступает на двух уровнях: личном и общественном. Дошкольный возраст в развитии ребёнка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребёнка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Забота о здоровье ребёнка взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и своих детей.

Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. По мнению специалистов – медиков, 75 % всех болезней человека заложено в детские годы.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей

сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Заболеваемость детей, посещающих детские сады, продолжает оставаться высокой.

Здоровье ребёнка зависит от ряда факторов – биологических, экологических, социальных, гигиенических, демографических, климатических условий, а именно: наследственность; неблагоприятная экологическая обстановка;

электронно-лучевое и “металло-звуковое” облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов, постоянно звучащая рок-музыка); образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья), а также от характера педагогических воздействий. В многоаспектном выражении нормальное психофизическое развитие старшего дошкольника и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для дошкольника является естественной. Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на занятии по физической культуре может дать волю энергии заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности степ - аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Методические принципы

1. Сознательности и активности занимающихся - сознательность представляет собой категорию, отражающую способность человека правильно разбираться в объективных законах, понимать их и в соответствии с ними осуществлять свою деятельность, активность – это мера или величина проявляемой человеком деятельности, степень его включения в работу. Активность обучаемого является главным показателем меры его сознательного отношения к учебному процессу. Важнейшими признаками активности являются инициатива, самостоятельность и творчество.
2. Наглядности - предполагает широкое использование в процессе обучения и воспитания зрительных ощущений, восприятий, образов, а также всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный контакт с действительностью.
3. Систематичности - физическое воспитание надо осуществлять регулярно, при оптимальном чередовании допустимых нагрузок с необходимым отдыхом.
4. Доступности и индивидуализации - обучения выражается в дифференциации учебных заданий и способов их решения (средств, методов,

форм организации занятий и пр.) в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся.

Педагогические принципы

Систематичности и последовательности. Для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях.

Оздоровительной направленности. При проведении занятий необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку и обеспечить рациональную двигательную нагрузку.

Доступности и индивидуализации. Планируя занятия, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, его интересы и возможности.

Гуманизации. Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с взрослым и сверстниками.

Творческой направленности, результатом, которого является самостоятельное создание ребёнком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта.

Наглядности. Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребёнком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

Планируемый результат

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

- ✓ сформированность навыков правильной осанки ;
- ✓ сформированность правильное 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.

1. Ребенок должен знать:

- ✓ - что такое степ- аэробика
- ✓ правила безопасного поведения при выполнении упражнений с использованием спортивных снарядов,
- ✓ при выполнении гимнастических упражнений, при взаимодействии с другими детьми

- ✓ большой объем разнообразных композиций и отдельных видов движений
- ✓ упражнения, способствующие поддержанию правильной осанки и расслаблению позвоночника.

2. Должен уметь:

- ✓ изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения
- ✓ точно и правильно выполнять упражнения, состоящие из разнонаправленных движений для рук и ног, сложные циклические виды движений
- ✓ самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций
- ✓ выразительно исполнять движения под музыку
- ✓ находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки
- ✓ выполнять танцевальные шаги и базовые шаги степ-аэробики
- ✓ согласовывать свои действия со сверстниками при выполнении упражнений в парах, в подгруппах
- ✓ передавать свой опыт младшим, организовать игровое общение с другими детьми.

Цель программы:

Развивать двигательную активность детей среднего дошкольного возраста посредством степ - аэробики, разностороннее развитие личности дошкольника средствами музыки и ритмических движений.

Задачи реализации рабочей программы

1. Укрепление здоровья:
 - ✓ развивать и укреплять костно-мышечную систему организма дошкольника
 - ✓ формировать правильную осанку, стопу
 - ✓ стимулировать работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма
 - ✓ приобщать к здоровому образу жизни.
2. Развитие двигательных качеств и умений.
 - ✓ развивать точность и координацию движений
 - ✓ развивать гибкость, пластичность
 - ✓ воспитывать выносливость
 - ✓ развивать умение ориентироваться в пространстве
 - ✓ обогащать двигательный опыт ребенка
3. Развитие музыкальности.
 - ✓ развивать способность слушать и чувствовать музыку
 - ✓ развивать чувство ритма
 - ✓ развивать музыкальную память
4. Развитие психических процессов

- ✓ развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление
- ✓ тренировать подвижность и гибкость нервных процессов

5. Развитие творческих способностей.

- ✓ развивать творческое воображение, фантазию
- ✓ развивать способность к импровизации.

Возраст детей и срок реализации программы.

Курс программы «Степ – аэробика» рассчитан на 1 год при проведении занятий по 1 в неделю (общий объём – 28 занятий в год).

Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста.

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

Подходы к формированию программы.

Ведущая идея программы заключается в организации комплексной деятельности: оздоровительной, образовательной и воспитательной направленности, через организацию двигательной активности на занятиях по степ - аэробике. Программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, на формирование способности свободно и осознанно владеть своим телом. Занятия рассчитаны на воспитанников 5-7 лет, не имеющих медицинские и иные противопоказания к двигательной активности, и проводятся 1 раз в неделю в спортивном зале дошкольного учреждения. Продолжительность одного занятия составляет 20-25 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.

Упражнения для степ- аэробики подбираются преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба, вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям. Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе.

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, которая создаёт у детей хорошее настроение.

Форма проведения занятий

игровая

При разучивании комплекса степ – аэробики необходимо учитывать следующие требования:

- ✓ показ педагогом движений должен быть зеркальным, чётким, без искажения ритма;
- ✓ наиболее сложные упражнения разучиваются поэтапно, а простые выполняются совместно с педагогом;
- ✓ при построении детей необходимо, чтобы все дети видели педагога;
- ✓ во избежание неправильного выполнения и запоминания упражнений детьми, педагог должен подсказывать и направлять действия ребёнка, если это необходимо.

Условия для реализации программы

- ✓ спортивный зал;
- ✓ наличие степа на каждого ребенка;
- ✓ аудиозаписи для музыкального сопровождения занятий.

Правила которые необходимо выполнять занимаясь 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;

Материально-техническое обеспечение программы

- ✓ Музыкальный зал
- ✓ Степ-платформа на каждого ребёнка
- ✓ Музыкальное сопровождение
- ✓ Спортивная форма
- ✓ Мячи малого размера
- ✓ Гантели
- ✓ Магнитофон;
- ✓ Лампа бактерицидная
- ✓ CD и аудио материал

Каждый комплекс занятий должен состоять из трех частей:

- ✓ подготовительная часть (разминка) -5-7 минут;
- ✓ основная часть -10-15 минут;
- ✓ заключительная часть -5-7 минут.

Время. Содержание. Темп музыки. Контроль нагрузки

Комплексы упражнений рассчитаны на детей 5 – 7 лет. Один комплекс степ-аэробики выполняется детьми в течение одного месяца, некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться.

Подготовительная часть

5-7 мин. Обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. 120 акцентов в минуту. Внешнее проявление, самооценка.

Приветствие.

Разминка. Упражнения, направленные на подготовку организма к активной физической деятельности.

Аэробная часть (основная часть)

15-20 мин. Комбинации из элементов степ-аэробики, новые упражнения или комплекс стилизованных танцевальных движений, в завершение основной части можно включить подвижную игру. 130-140 акцентов в минуту. Пульс, дыхание, внешние проявления.

Работа над комбинацией. Работа, направленная на разучивания шагов, на освоение темпа музыка, координации движений в коллективе.

Заключительная часть

4-6 мин. Упражнения на расслабление, равновесие и растягивание, а также на гибкость - стретчинг, выполняемых в положении сидя, лёжа, стоя. Медленная танцевальная музыка. Внешние проявления, самооценка.

Музыкальное сопровождение

Большое значение имеет подбор музыки к упражнениям. Она служит одновременно мотивирующим фактором, направляет ход тренировки и диктует скорость движений. При выборе музыкального сопровождения инструктор должен руководствоваться наличием в композиции чёткого ударного ритма. Для каждого отрезка степ - программы музыка должна подбираться с учётом рекомендаций по темпу и продолжительности.

Один комплекс степ-аэробики выполняется детьми в течение одного месяца; некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться.

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

Содержание рабочей учебной программы

Месяц Количество занятий	Подготовительная часть	Основная часть	Подвижная игра
<p>Октябрь Комплекс № 1. 4 занятия</p> <p>В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрящую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.</p>	<p>Подготовительная часть. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться). Ходьба на степе. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа. Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.</p>	<p>Основная часть. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад. Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи вверх, плечи назад, плечи вниз. 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.</p>	<p>Подвижная игра «Бубен» (у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен): «Бубен, бубен, долгий нос, Почём в городе овёс?» Две копейки с пятакон, Овса Ваня не купил, Только лошадь утопил Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!</p> <p>После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.</p>
<p>Ноябрь Комплекс № 2. 4 занятия</p> <p>В хорошо</p>	<p>Подготовительная часть. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову</p>	<p>Основная часть. И.п.: шаг со степа правой ногой, левая на степе. 1 – поворот туловища направо,</p>	<p>Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии –</p>

<p>проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.</p>	<p>приподнять; вернуться в и.п. (5 раз). Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз). Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз). (Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия).</p>	<p>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 степа. 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.</p>	<p>ведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»). После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.</p>
<p>Декабрь– Комплекс № 3. 4 занятия</p> <p>В хорошо проветренном зале степы</p>	<p>Подготовительная часть. Ходьба и бег змейкой вокруг степов. Ходьба с перешагиванием через степы.</p>	<p>Основная часть. И.п.: упор присев на степе. 1 – 2 – ноги поочередно (правую, затем левую) отставить назад, упор лежа;</p>	<p>Подвижная игра для профилактики плоскостопия (игровые действия выполняются в соответствии с текстом) Вылез мишка из</p>

<p>разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.</p>		<p>3 – 4 – поочередно 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.</p>	<p>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). После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.</p>
<p>Январь – Комплекс № 4. 2 занятия</p> <p>В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.</p>	<p>Подготовительная часть. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться). Ходьба на степе. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа. Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.</p>	<p>Основная часть. Ходьба на степе. Руки рисуют поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки. Шаг на степ – со степа. Кисти рук поочередно рисуют маленькие круги вдоль туловища. (№ 1-2 - повторить 3 раза). Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперёд – опускаются вниз. Приставной шаг на</p>	<p>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. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на</p>

		<p>степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной. Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3,4,5,6 – повторить 3 раза).</p>	<p>расслабление и дыхание.</p>
<p>Февраль – Комплекс № 5. 4 занятия</p> <p>В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.</p>	<p>Подготовительная часть. 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). Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз). Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз). (Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия).</p>	<p>Основная часть. 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). 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. Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками круговые движения вперёд и</p>	<p>Подвижная игра «Физкульт-ура!». Дети переносят степы для игры в разные 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!</p> <p>С окончанием слов</p>

		<p>назад попеременно и вместе (5 раз). 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). Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (5 – 6 раз). Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (можно помогать себе руками). Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками. Шаг со степа вправо, влево. (№5,6,7,8 повторить 2 раза).</p>	<p>участники игры бегут на перегонки на противоположную сторону. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занимает степ. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.</p>
<p>Март – Комплекс № 6. 4 занятия В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.</p>	<p>Подготовительная часть. Ходьба и бег змейкой вокруг степов. Ходьба с перешагиванием через степы.</p>	<p>Основная часть. И.п.: Стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади (5 раз). И.п.: основная стойка на степе. Шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево (по 5 раз). И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки</p>	<p>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. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся</p>

		<p>опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (5 – 6 раз). И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (5 – 6 раз). Сидя на степе скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом. И.п.: основная стойка на степе. Взмахивать прямой ногой вперёд, делать под ногой хлопок. (5 – 6 раз). Прыжки на степ и со степа чередуются с ходьбой.</p>	<p>упражнения на расслабление и дыхание.</p>
<p>Апрель – Комплекс № 7. 4 занятия</p> <p>В хорошо проветренном зале степы расположены в хаотичном порядке. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.</p>	<p>Подготовительная часть. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону).</p>	<p>Основная часть. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – по левому плечу. Шаг со степа в сторону, чередуются с приседанием, поднимая руки вперёд. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой. Шаг со степа на степ, поднимая и</p>	<p>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! После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.</p>

		<p>опуская плечи. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево. И.п.: то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п. Ходьба на степе, бодро работая руками.</p>	
<p>Май– Комплекс № 8. 2 занятия</p> <p>В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.</p>	<p>Подготовительная часть. Наклон головы вправо-влево. Поднимание плеч вверх-вниз. Ходьба обычная на месте, на степе. Приставной шаг вперёд со степа на пол и обратно на степ. Приставной шаг назад. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в и.п.</p>	<p>Основная часть. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п. Правую (левую) ногу вперёд перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперёд. Вернуться в и.п. То же вправо-влево от степа. Назад от степа. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и.п. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п. Приставной шаг на степе с полуприседанием.</p>	<p>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 степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»).</p> <p>После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.</p>
28 занятий			

Список используемой литературы:

Вареник Е. Н. // «Физкультурно – оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет»
О. Н. Моргунова О. Н. // «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ»

Кузина И. Степ – аэробика не просто мода // Обруч. – 2005. - № 1. – С. 40

Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009.

Погонцева Л. Скамейка – степ // Обруч. – 2003. - № 2. – С. 33

Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.

Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду. – М., 2006

Стрельникова Н. В. «Степ – Данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика. – 2011. - № 1. – С. 6

Фирилева Ж. Е, Сайкина Е. Г. // «Лечебно - профилактический танец Фитнес – Данс»

Чудо-платформа / журнал «Обруч» № 6. 2008.