

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад № 73 «Светлана»

Принята
На заседании педагогического совета
Протокол № 7
« 04 » 09 2024г.



Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
Физкультурно - спортивной направленности «Степ аэробика»

Автор – составитель Порозова И.О.
Педагог дополнительного образования

г. Вологда
2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Главной ценностью для человека является его здоровье. Причем 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. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Это обязывает работников дошкольных учреждений углублённо работать над проблемами физического образования детей.

Детский сад – первая ступень общей системы образования, главной целью которой является всестороннее развитие ребёнка. Предоставление дополнительных образовательных услуг является неотъемлемой частью деятельности современного дошкольного образовательного учреждения. Дополнительные образовательные услуги физкультурно – спортивного направления не заменяют, а расширяют и обогащают общеобразовательную Программу ДОУ по физическому воспитанию, что благоприятно отражается на образовательный процесс в целом.

Педагогическая целесообразность:

В настоящее время, по данным мониторинга, детский сад посещает много детей с ослабленным здоровьем. Данные разных исследований показывают, что за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в пять раз и составляет лишь 10% от контингента детей, поступающих в школу. Среди хронической патологии дошкольников основное место занимают заболевания костно – мышечной системы. Количество детей с нарушением осанки достигает 60-80%, распространённость плоскостопия составляет около 40%, у 70% детей отмечается замедление созревания скелета. Всё это заставляет педагогов быть в постоянном поиске новых современных технологий спортивной направленности по сохранению и укреплению здоровья дошкольников. Этому способствуют занятия со степ платформой, т.к. упражнения на ней формируют у дошкольников осанку, укрепляют и развивают сердечно – сосудистую, дыхательную и костно – мышечную системы. Область применения степа довольно широка – это и индивидуальная работа, и самостоятельная двигательная деятельность, занятия по физической культуре и занятия в кружке физкультурно – спортивного направления.

Актуальность программы заключается в физкультурно- спортивной направленности развития дошкольников, в потребности в здоровом образе жизни, приобщении к различным видам спорта. Это практически единственный вид аэробики, где в выполнении физических упражнений включается совместно двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий на степах.

“Step” в переводе с английского языка буквально означает «шаг». Степ – аэробика – это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Однако в детском саду высота степ – доски постоянна. Степ – аэробика, наряду с вышеперечисленными положительными факторами, также развивает подвижность суставов, формирует свод стопы, тренирует равновесие.

Аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. Для достижения эффекта продолжительность выполнения этих упражнений составляет не менее 20 – 30 минут.

Занятия аэробикой доставляют малышам большое удовольствие. Для того, чтобы сделать их еще более интересными и насыщенными, каждый ребёнок занимается на своём индивидуальном снаряде – степ - платформе. Степ – это ступенька высотой 8 см, шириной

25см., длиной 40см, лёгкая, обтянутая лёгким дерматином. Снаряд очень полезен в работе с детьми.

Отличительные особенности занятий степ – аэробикой можно выразить в её плюсах: Первый плюс: - это огромный интерес детей к занятиям степ – аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года.

Второй плюс – у детей формируется устойчивое равновесие, т.к. 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 и спортивных качеств: ловкости, быстроты и т.д. Повышается выносливость, а в след за этим и сопротивляемость организма. Но самое главное достоинство степ – аэробики, не только её спортивная направленность, но и большой оздоровительный эффект.

В данной Программе представлен материал по организации и проведению внеучебных игровых занятий «Степики» **физкультурно – спортивной направленности.**

Программа разработана для детей старшего дошкольного возраста (срок реализации 2 года) и состоит из двух взаимосвязанных модулей: 1модуль: занятия на степ – платформе без предметов (первый год обучения); 2 модуль – упражнения на степ – платформе с различными предметами (2год обучения).

Основной формой проведения занятий является игра – занятие. Занятия составлены согласно педагогическим принципам, по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям детей 5-6 лет (первый год обучения), 6-7 лет (второй год обучения). Планируя содержание занятий, учитывались морфо-функциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдая при этом основные физиологические принципы:

- рациональный подбор упражнений;
- равномерное распределение нагрузки на организм;
- постепенное увеличение объёма и интенсивности нагрузки.

Практическая новизна данной программы заключается:

- в интеграции различных видов детской деятельности: музыкальной, театрализованной и физкультурно – спортивной, где интегральной основой является специально подобранная музыка, способствующая настройке организма ребёнка – дошкольника на определённый темп работы. Музыка воздействует на эмоции детей, создавая у них определённое настроение, при этом влияет на выразительность детских движений. Под музыкальное сопровождение на занятиях дети танцуют, импровизируют, выполняют комплексы упражнений степ – аэробики;

- вторая особенность представленной программы заключается в её направленности – физкультурно – спортивной. 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. Количество повторений упражнений – 8-10, темп выполнения средний и быстрый, паузы между упражнениями небольшие.

Заканчивается комплекс степ – аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе.

Таким образом, танцевально – игровые занятия физкультурно – спортивной направленности способствуют постановки цели и задач.

Цель: содействие всестороннему развитию личности ребёнка – дошкольника средствами степ-аэробики.

Задачи:

1. Создать условия для гармоничного развития всех звеньев опорно – двигательного аппарата (формирование правильной осанки, укрепление мышц стопы и голени)
2. Укреплять сердечно – сосудистую и дыхательную систему.
3. Развивать основные двигательные, физические качества за счет выполнения различных упражнений на ступах
4. Формировать чувство ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
5. Развивать координации движений тела в пространстве на уровне крупной, средней и мелкой моторики (формировать умения и навыки выполнения упражнений на ступах без предметов, с разными предметами).

Ожидаемые результаты:

1-й год обучения (старшая группа)

- * концу учебного года дети владеют навыками базовых шагов на степ - платформе и приобретают определённый запас движений в комплексе на степ – платформе с перестроением;
- * формируются умения и навыки выполнения упражнений без предметов на степ – платформе в комплексе под музыкальное сопровождение;
- * происходит формирование основных сенсомоторных координаций, за счет выполнения упражнений, требующих сохранения равновесия, стоя на разных поверхностях (по устойчивости, размеру, площади опоры), на полу, на степ – платформе;
- * владеют основными хореографическими упражнениями, могут передавать характер музыкального произведения в движении.

2-й год обучения (подготовительная группа)

- * к концу учебного года дети умеют выполнять перекрёстные движения, комплексы на степ- платформе с перестроением, с различными предметами, из различных исходных положений, под музыкальное сопровождение;
- * сформировано умение уверенно ориентироваться в окружающем пространстве и в схеме собственного тела;
- * у детей формируется двигательная память и культура выполнения движений, при выполнении всего комплекса степ – аэробики;
- * происходит общее оздоровление детей за счет формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета, координированной работы мышц верхней и нижней половины тела, мышц сгибателей и разгибателей.
- * происходит улучшение общего физического развития детей, развитие необходимых им возрасту таких умений и навыков, как:
 - _ видеть, слышать, понимать услышанное;
 - удерживать мышечные усилия необходимое время;
 - координировать работу рук и ног, рук и глаз;
 - сохранять равновесие при выполнении комплекса упражнений на опоре.

Основной формой подведения итогов являются показательные выступления, участие в конкурсах.

При необходимости, в результате педагогического наблюдения, можно определить уровни освоения ребёнком обще-развивающей Программы физкультурно – спортивной направленности «Степики»:

высокий уровень – выполнение всех упражнений без значительных ошибок и искажений всего комплекса упражнений на степ- платформе;
средний уровень – выполнение не менее половины упражнений и всего комплекса на степ- платформе с незначительными ошибками и искажениями;
низкий уровень – выполнение одного упражнения с заметными ошибками и искажениями.

ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ,

Материально – технические условия.

- спортивный зал
- степ – платформы по количеству детей
- ковровое покрытие
- индивидуальные коврики на каждого ребёнка;
- музыкальный центр;
- спортивный инвентарь с различными фактурами (газовые шарфы, теннисные мячи, массажные мячи, погремушки, султанчики, гимнастические ленты, скакалки и т.д.)
- различные маски для игровой деятельности.

Требования к педагогическим работникам.

Среднее или высшее профессиональное образование по специальности инструктор по физической культуре, учитель по физической культуре, тренер.

Первая или высшая квалификационная категория.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ (формы, методы, средства)

Педагогическая работа дополнительной общеобразовательной общеразвивающей Программы, физкультурно – спортивной направленности «Степики» организуется в следующих **формах**:

1. физкультурные занятия общей направленности:

- обучающие, развивающие занятия, состоящие из трёх частей и включающие весь спектр двигательных действий;
- сюжетные (разные виды физических движений, хорошо знакомые детям, объединяются одним сюжетом);
- игровые (решение поставленных задач реализуется в процессе проведения различных игр (подвижных, музыкальных) разной интенсивности.

При организации задач используются следующие **основные средства**:

- общеразвивающие физические упражнения на степах без предметов, выполняемые из разных исходных положений,
- общеразвивающие физические упражнения на степах без предметов, выполняемые из разных исходных положений с работой рук, с перестроением и с музыкальным сопровождением;
- общеразвивающие упражнения с использованием разных предметов, выполняемых из разных исходных положений;
- общеразвивающие упражнения с использованием разных предметов, выполняемых из разных исходных положений, с перестроением и с музыкальным сопровождением;
- Основные виды движений (ходьба, бег, прыжки);

- развивающие подвижные игры с использованием разных видов физических упражнений (основные виды движений, задания с предметами и без предметов);
- элементы хореографии и танцевальные движения.

В зависимости от поставленных задач, физической и технической подготовленности детей используются следующие **методы педагогической работы**

- * метод словесного изложения (речевые инструкции при выполнении того или иного задания);
- * метод наглядной демонстрации (показ разучиваемого двигательного действия, задания);
- * целостный метод упражнения (выполнение всего комплекса упражнений сразу);
- * расчленённый метод упражнения (разучивание комплекса упражнений по частям, или разучивание трудного упражнения по частям).

В зависимости от задач занятия используются разные **способы организации детей**.

К ним относятся:

- * фронтальный способ – выполнение заданий одновременно всеми детьми;
- * групповой способ – распределение детей на подгруппы;
- * поточный способ – дети выполняют упражнение друг за другом;
- * индивидуальный способ – доучивание, корректирование, выполнение более сложного задания отдельными детьми.

Комплектование

УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

№ п/п	Название модуля	сроки	количество занятий в неделю	количество занятий в месяц
1.	Модуль №1 комплексы упражнений на степях без предметов (старшая группа, первый год обучения)	Сентябрь - май	1 занятие	4-5 занятий, за исключением января, мая
2.	Модуль №2 комплексы упражнений на степях с предметами предметов (подготовительная группа, второй год обучения)	сентябрь - май	1 занятие	4-5 занятий, за исключением января, мая

МОДУЛЬ №1
Комплексы упражнений на степях без предметов
(старшая группа, первый год обучения)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма. Восполнение вынужденного дефицита движений, за счет правильно организованного двигательного режима, является одной из главных задач физического образования детей дошкольного возраста. В раздел модуля №1 входят **упражнения общей направленности**:

- строевые упражнения;
- разные виды ходьбы
- ОРУ без предметов на степ – платформе, индивидуальном коврик.

упражнения специальной направленности

- упражнения на степ- платформе (различные шаги степ – аэробики)
- упражнения на растягивание и укрепление мышц;
- дыхательная гимнастика

При выборе упражнений особое внимание уделяется общему физиологическому эффекту, вызываемому данным упражнением. Так к полезным упражнениям физкультурно – спортивной направленности с оздоровительным эффектом, относятся упражнения динамического характера. Они вызывают интенсивную работу мышц, в связи с этим работу всего организма. Таким образом, интенсивная работа мышц повышает обмен веществ и усиливает восстановительные процессы в организме, а это в свою очередь благоприятствует укреплению и росту силы мышц и развитию скелета. В данном модуле, при подборе физических упражнений, предусмотрено разнообразие движений

Занятия являются основной формой реализации данного модуля. Занятия физкультурно – спортивной направленности «Степики» проводятся два раза в неделю, с учетом предусмотренного учебного плана по 30 минут, во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях. При этом соблюдаются санитарно – гигиенические нормы и обеспечивается возможность полноценного отдыха и восстановления работоспособности за счет прогулки и дневного сна.

Содержание рабочей программы модуля №1

Комплектование групп детей для занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно – спортивной направленности «Степики», проводится с учетом общего функционального состояния детей, данных медицинского осмотра, рекомендаций врачей – специалистов, результатов мониторинга исходного уровня общей физической подготовленности. Состав группы 10-12 человек. Форма и тип занятия в основном соответствуют занятию классического типа по общепринятой методике. Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной (вводной), основной и заключительной.

В подготовительной части идёт постепенная подготовка организма ребёнка к предстоящей физической нагрузке, активизируется интерес к последующей физической деятельности, дети психологически позитивно настраиваются на участие в занятии. В этой части занятия детям предлагаются различные виды основных движений:

*ходьбы (на носках, пятках, перекаты с пятки на носок, ходьба в рассыпную, в глубоком приседе, ходьба выпадами, ходьба через предметы, ходьба с высоким подниманием колена, ходьба с приставным шагом, ходьба змейкой, ходьба с имитацией, с крестным шагом, ходьба широким шагом;

* обычный бег, бег с приставным шагом, бег змейкой, бег с захлёстыванием голени, бег с высоким подниманием коленей.

* кроме того, дети выполняют ряд специальных упражнений из разных исходных положений на индивидуальном коврике для подготовки организма к выполнению заданий основной части занятия.

В основной части занятия дети осваивают новый материал, новые основные шаги степ-аэробики без предметов из разных исходных положений. В этой же части занятия дети повторяют пройденный материал, закрепляют и совершенствуют приобретённые умения и навыки.

В заключительной части занятия для детей создаются условия, необходимые для полного восстановления работы сердечно – сосудистой и дыхательных систем. От повышенной мышечной активности организм возвращается к спокойному состоянию. Для этого выполняются дыхательные упражнения, игры малой подвижности, упражнения на расслабление.

Цель: обучение технике выполнения движений, базовых шагов степ-аэробики, совершенствование двигательных умений.

Задачи:

- 1.учить детей технике выполнения базовых шагов степ-аэробики
2. развивать у детей координаторские способности: точность движений, темп движений, ритм движений.
- 3.развивать у детей координацию работы рук и ног в движении
4. воспитывать культуру движений.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

№ занятия	Тема занятия	Содержание занятия	Кол-во занятий	Всего занятий
октябрь				
Занятие №1	Простой пружинистый шаг	И.п. ноги на расстоянии 7-10 см одна от другой. Руки немного согнуты в локтях, свободно опущены вдоль туловища. Шаги на месте с пружинкой	1	28
Занятие №2	Простой шаг + Приставной шаг +скользящий приставной шаг	1. простой шаг И.п. ноги на расстоянии 7-10 см одна от другой. Руки немного согнуты в локтях, свободно опущены вдоль туловища. Шаги на месте с пружинкой 2. приставной шаг- и.п. то же 1-правой ногой шаг вправо, 2- приставить левую ногу, 3-4 то же в левую сторону с левой ноги. Выполняются пружинистые приставные шаги 3. – скользящий приставной шаг – выполняется так же, как приставной, только более в медленном темпе	1	
Занятие №3 Занятие №4	Простой шаг + Приставной шаг +скользящий приставной шаг	1. простой шаг И.п. ноги на расстоянии 7-10 см одна от другой. Руки немного согнуты в локтях, свободно опущены вдоль туловища. Шаги на месте с пружинкой 2. приставной шаг- и.п. то же 1-правой ногой шаг вправо, 2- приставить левую ногу, 3-4 то же в левую сторону с левой ноги. Выполняются пружинистые приставные шаги 3. – скользящий приставной шаг – выполняется так же, как приставной, только более в медленном темпе с музыкальным сопровождением	2	
Занятие №5,6	Базовый шаг степа	И.п. стоя лицом к платформе на расстоянии стопы от неё, руки на поясе 1- шаг правой ногой на центр платформы	2	

		2- приставить левую ногу; 3- шагнуть назад со степа правой ногой; 4- приставить левую ногу. Занятие №6 – с музыкальным сопровождением	
Занятие №7	V - степ	И.п. – стоя лицом к платформе 1 – шаг правой ногой в правый край платформы 2- шаг левой ногой в левый край платформы (колени при этом согнуты) 3 – спуститься с платформы с правой ноги 4- левую ногу плотно приставить к стопе правой ноги.	1
Занятие №8	V – степ Шаг ноги врозь на платформе	И.п. – стоя на платформе 1 – шаг правой ногой в правый край платформы 2- шаг левой ногой в левый край платформы (колени при этом согнуты) 3 – спуститься с платформы с правой ноги 4- левую ногу плотно приставить к стопе правой ноги., При этом выполнить махи руками. (под музыку)	1
ноябрь			
Занятие №9	Степ - касание	И.п. стоя левым боком к платформе 1- шаг левой ногой на платформу, 2 – поднять вверх правую ногу так, чтобы она касалась носком платформы рядом со стопой левой ноги. 3- опустить правую ногу на пол 4- левую ногу приставить к правой ноге. И.п. – стоя правым боком к платформе, выполнить упражнение с правой ноги	1
Занятие №10	Степ – касание с работой рук	И.п. стоя левым боком к платформе 1- шаг левой ногой на платформу, 2 – поднять вверх правую ногу так, чтобы она касалась носком	1

		<p>платформы рядом со стопой левой ноги.</p> <p>3- опустить правую ногу на пол</p> <p>4- левую приставить к правой ноге.</p> <p>И.п. – стоя правым боком к платформе, выполнить упражнение с правой ноги</p> <p>При этом выполнять махи руками вперёд и вверх (под музыку)</p>		
Занятие №11	Степ – касание с работой рук	<p>И.п. – стоя лицом к платформе, руки на поясе.</p> <p>1- шаг на степ левой ногой, параллельно поднять левую руку на плечо.</p> <p>2- шаг на степ правой ногой, параллельно поднять правую руку на плечо</p> <p>3- спуститься со степа вперёд с левой ноги, левая рука в и.п.</p> <p>4- спуститься вперёд с правой ноги, правая рука в и.п.</p>	1	
Занятие №12, №13	Степ – касание с работой рук Из разных исходных положений	<p>И.п. стоя левым боком к платформе</p> <p>1- шаг левой ногой на платформу,</p> <p>2 – поднять вверх правую ногу так, чтобы она касалась носком платформы рядом со стопой левой ноги.</p> <p>3- опустить правую ногу на пол</p> <p>4- левую приставить к правой ноге.</p> <p>И.п. – стоя правым боком к платформе, выполнить упражнение с правой ноги</p> <p>При этом выполнять махи руками вперёд и вверх (под музыку)</p> <p>И.п. – стоя лицом к платформе, руки на поясе.</p> <p>1- шаг на степ левой ногой, параллельно поднять левую руку на плечо.</p> <p>2- шаг на степ правой ногой, параллельно поднять правую руку на плечо</p> <p>3- спуститься со степа вперёд с левой ноги, левая рука в и.п.</p>	2	

		4- спуститься вперёд с правой ноги, правая рука в и.п.		
Занятие №14	Подъём колена на платформе	И.п. стоя левым боком к платформе, руки на поясе 1- шаг левой ногой на платформу 2- поднять колено правой согнутой ноги вверх (90*) 3- опустить правую ногу на пол 4 приставить левую ногу к правой И.п. стоя правым боком к платформе Выполнить упражнение с правой ноги	1	
Занятие №15 Занятие №16	Базовый шаг + V – степ + Подъём колена на платформе	И.п. стоя лицом к платформе на расстоянии стопы от неё, руки на поясе 1- шаг правой ногой на центр платформы 2- приставить левую ногу; 3- шагнуть назад со степа правой ногой; 4- приставить левую ногу. Занятие №6 – с музыкальным сопровождением И.п. – стоя лицом к платформе 1 – шаг правой ногой в правый край платформы 2- шаг левой ногой в левый край платформы (колени при этом согнуты) 3 – спуститься с платформы с правой ноги 4- левую ногу плотно приставить к стопе правой ноги. И.п. стоя левым боком к платформе, руки на поясе 1- шаг левой ногой на платформу 2- поднять колено правой согнутой ноги вверх (90*) 3- опустить правую ногу на пол 4 приставить левую ногу к правой И.п. стоя правым боком к платформе Выполнить упражнение с правой ноги	2	

декабрь				
Занятие №17	«Захлёт голени»	И.п. стоя лицом к платформе 1-2 пружинистый приставной шаг вправо 3 – один скользящий шаг вправо 4- подтянуть левую пятку к ягодицам. Повторить упражнение с левой ноги в левую сторону.	1	
Занятие №18	«Захлёт голени назад»	И.п. – стоя левым боком к платформе 1- шаг левой ногой на платформу 2- выполнить захлёт голени правой ногой 3- шаг правой ногой назад со степа 4- приставить левую ногу И.п. стоя правым боком к платформе выполнять упражнение с правой ноги	1	
Занятие №19	«Захлёт голени назад» с работой рук	И.п. – стоя левым боком к платформе 1- шаг левой ногой на платформу 2- выполнить захлёт голени правой ногой 3- шаг правой ногой назад со степа 4- приставить левую ногу, руки выполняют разгибание в плечевом суставе И.п. стоя правым боком к платформе, руки через стороны поднять вверх потряхивающими движениями – вдох, вернуться в и.п. - выдох	1	
Занятие №20	«Махи попеременно назад»	И.п. стоя лицом к платформе 1- левой ногой шаг вперёд на платформу; 2 – правой выполнить мах назад, при этом выполнить руками мах вверх в диагональ 3- шаг назад с платформы правой ногой 4 – левую приставить на пол	1	

Занятие №21	«Захлёт голени назад + Махи попеременно назад»	И.п. – стоя левым боком к платформе 1- шаг левой ногой на платформу 2- выполнить захлёт голени правой ногой 3- шаг правой ногой назад со степа 4- приставить левую ногу, руки выполняют разгибание в плечевом суставе И.п. стоя правым боком к платформе, руки через стороны поднять вверх потряхивающими движениями – вдох, вернуться в и.п. – выдох	1	
		И.п. стоя лицом к платформе 1- левой ногой шаг вперёд на платформу; 2 – правой выполнить мах назад, при этом выполнить руками мах вверх в диагональ 3- шаг назад с платформы правой ногой 4 – левую приставить на пол	1	
Занятие №22	«Выпады со степа»	И.п. стоя на центре платформы, руки на поясе 1- шаг вправо со степа правой ногой, коснуться стопой пола, руками выполнить мах вперёд 2- и.п. 3- шаг влево со степа лавой ногой, коснуться стопой пола, руками выполнить мах вперёд 4- и.п.	1	
Занятие №23	«Движение вниз – ноги врозь, вверх – ноги вместе»	И.п. стоя в центре платформы, повернувшись вдоль степа 1- шаг правой ногой вниз вправо 2- шаг левой ногой вниз влево 3- шаг правой ногой на степ, 4- шаг левой ногой на степ.	1	
Занятие №24	«Выпады со степа + «Движение вниз – ноги врозь, вверх – ноги вместе»	И.п. стоя на центре платформы, руки на поясе 1- шаг вправо со степа правой ногой, коснуться стопой пола, руками выполнить мах вперёд 2- и.п. 3- шаг влево со степа лавой	1	

		ногой, коснуться стопой пола, руками выполнить мах вперёд 4- и.п.		
		И.п. стоя в центре платформы, повернувшись вдоль степа 1- шаг правой ногой вниз вправо 2- шаг левой ногой вниз влево 3- шаг правой ногой на степ, 4- шаг левой ногой на степ		
январь				
Занятие №25	«Спрыгивание со степа»	И.п. о.с. стоя на степе, руки перед грудью 1-2 спрыгивание вперёд со степа, руки развести в стороны 3-4 подъём на степ с правой ноги назад, левую ногу приставить 5-6 спуск со степа с правой ноги назад, левую ногу приставить 7-8 подъём на степ с правой ноги, левую ногу приставить	1	
Занятие №26 Занятие №27	«Спрыгивание со степа»	И.п. 2 шага от скамьи., руки немного согнуты в локтях, опущены вдоль туловища 1- 2 шага с правой ноги по направлению к степу 3-4 – 2 шага с правой ноги назад 5- шаг к платформе с правой ноги 6- приставить левую ногу 7-8 запрыгнуть с двух ног на степ, запрыгивая глубоко вдохнуть и взмахнуть руками 9- с правой ноги шаг вперёд со степа 10 – приставить левую ногу 11-12 повернуться лицом к платформе Выполнить упражнение с левой ноги	2	
Занятие №28	«Сед на степе»	И.п. сед на платформе, ноги согнуты в коленях, руки упор сзади 1- поднять стопы на носки 2- опустить стопы на пол И.п. сед на платформе, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади 1- правую согнутую ногу	1	

		<p>отвести в сторону на шаг 2- тоже левой ногой 3-5 прыжками соединить ноги вместе И.п. сед на степе, ноги прямые вместе 1-2 медленно наклониться вперёд и постараться коснуться стопы 3-4 вернуться в и.п.</p>		
февраль				
Занятие №29	Комплекс №1 «Фиксики» (1 часть) (без музыкального сопровождения)	<p>1.Простой шаг. И.п. ноги на расстоянии 7-10 см одна от другой, руки немного согнуты в руках, свободно опущены вдоль туловища - пружинистые шаги на месте – 16-18 раз.</p> <p>2. Приставной шаг (пружинистый) И.п. то же 1 – правой ногой шаг вправо 2- приставить левую ногу 3-4 то же в левую сторону с левой ноги – 14-16 раз. Вторая часть упражнения «Скользящий приставной шаг – выполняется медленнее, чем пружинистый 14-16 раз.</p> <p>3. Базовый шаг степа И.п. стоя лицом к платформе на расстоянии длины стопы от неё, руки на поясе 14-16 раз.</p> <p>4.V – степ (шаг ноги врозь на платформе) И.п. – стоя лицом к платформе На расстоянии длины стопы от неё, руки свободно опущены 14-16 раз.</p>	1	17
Занятие №30 Занятие №31	Комплекс №1 «Фиксики» (1 часть) (с музыкальным сопровождением)	<p>1.Простой шаг. И.п. ноги на расстоянии 7-10 см одна от другой, руки немного согнуты в руках, свободно опущены вдоль туловища - пружинистые шаги на месте –</p>	2	

		<p>16-18 раз.</p> <p>2. Приставной шаг (пружинистый) И.п. то же 1 – правой ногой шаг вправо 2- приставить левую ногу 3-4 то же в левую сторону с левой ноги – 14-16 раз. Вторая часть упражнения «Скользящий приставной шаг – выполняется медленнее, чем пружинистый 14-16 раз.</p> <p>3. Базовый шаг степа И.п. стоя лицом к платформе на расстоянии длины стопы от неё, руки на поясе 14-16 раз.</p> <p>4.V – шаг (шаг ноги врозь на платформе) И.п. – стоя лицом к платформе На расстоянии длины стопы от неё, руки свободно опущены 14-16 раз.</p>		
<p>Занятие №32 Занятие №33</p>	<p>Комплекс №1 «Фиксики» (2 часть) (без музыкального сопровождения</p>	<p>1.«Базовый шаг степа» И.п. стоя лицом к платформе на расстоянии длины стопы от неё, руки на поясе. 14-16 раз.</p> <p>2. «Захлёт» И.п. стоя лицом к платформе 1-2 пружинистый приставной шаг вправо, 3 – один скользящий шаг вправо, 4 – подтянуть левую пятку к ягодицам. 5-8 повторить упражнение с левой ноги в левую сторону – 14-16 раз.</p> <p>3. «Степ – касание» И.п. стоя лицом к платформе на расстоянии 2 шагов от неё 1-2 два шага с правой ноги по направлению к платформе 3 – шаг правой ноги на платформу степа 4- поставить левую ногу к стопе правой ноги на степе. 5-6 спрыгивание вперёд со степа 7-8 поворот лицом к степу. То же с левой ноги по другую сторону платформы. По 6 раз в каждую сторону.</p>	2	

		<p>4. «Простой шаг» И.п. ноги расставлены на расстоянии 7-10 см. одна от другой. Руки немного согнуты в локтях, свободно опущены вдоль туловища -16-18 раз.</p>		
<p>Занятие №34 Занятие №35</p>	<p>Комплекс №1 «Фиксики» (2 часть) (с музыкальным сопровождением</p>	<p>1.«Базовый шаг степа» И.п. стоя лицом к платформе на расстоянии длины стопы от неё, руки на поясе. 14-16 раз. 2. «Захлёт» И.п. стоя лицом к платформе 1-2 пружинистый приставной шаг вправо, 3 – один скользящий шаг вправо, 4 – подтянуть левую пятку к ягодицам. 5-8 повторить упражнение с левой ноги в левую сторону – 14-16 раз. 3. «Степ – касание» И.п. стоя лицом к платформе на расстоянии 2 шагов от неё 1-2 два шага с правой ноги по направлению к платформе 3 – шаг правой ноги на платформу степа 4- поставить левую ногу к стопе правой ноги на степе. 5-6 спрыгивание вперёд со степа 7-8 поворот лицом к ступу. То же с левой ноги по другую сторону платформы. По 6 раз в каждую сторону. 4. «Простой шаг» И.п. ноги расставлены на расстоянии 7-10 см. одна от другой. Руки немного согнуты в локтях, свободно опущены вдоль туловища -16-18 раз.</p>	2	
март				
<p>Занятие №36 Занятие №37</p>	<p>Комплекс №1 «Фиксики» Части 1 и 2 (без музыкального сопровождения)</p>	<p>1.«Базовый шаг степа» И.п. стоя лицом к платформе на расстоянии длины стопы от неё, руки на поясе. 14-16 раз. 2. «Захлёт» И.п. стоя лицом к платформе 1-2 пружинистый приставной шаг вправо, 3 – один скользящий шаг</p>	2	

		<p>вправо, 4 – подтянуть левую пятку к ягодицам. 5-8 повторить упражнение с левой ноги в левую сторону – 14-16 раз.</p> <p>3. «Степ – касание» И.п. стоя лицом к платформе на расстоянии 2 шагов от неё 1-2 два шага с правой ноги по направлению к платформе 3 – шаг правой ноги на платформу степа 4- поставить левую ногу к стопе правой ноги на степе. 5-6 спрыгивание вперёд со степа 7-8 поворот лицом к степу. То же с левой ноги по другую сторону платформы. По 6 раз в каждую сторону.</p> <p>4. «Простой шаг» И.п. ноги расставлены на расстоянии 7-10 см. одна от другой. Руки немного согнуты в локтях, свободно опущены вдоль туловища -16-18 раз.</p> <p>5.«Базовый шаг степа» И.п. стоя лицом к платформе на расстоянии длины стопы от неё, руки на поясе. 14-16 раз.</p> <p>6. «Захлёт» И.п. стоя лицом к платформе 1-2 пружинистый приставной шаг вправо, 3 – один скользящий шаг вправо, 4 – подтянуть левую пятку к ягодицам. 5-8 повторить упражнение с левой ноги в левую сторону – 14-16 раз.</p> <p>7. «Степ – касание» И.п. стоя лицом к платформе на расстоянии 2 шагов от неё 1-2 два шага с правой ноги по направлению к платформе 3 – шаг правой ноги на платформу степа 4- поставить левую ногу к стопе правой ноги на степе. 5-6 спрыгивание вперёд со</p>		
--	--	--	--	--

		<p>степа 7-8 поворот лицом к степу. То же с левой ноги по другую сторону платформы. По 6 раз в каждую сторону.</p> <p>8«Простой шаг» И.п. ноги расставлены на расстоянии 7-10 см. одна от другой. Руки немного согнуты в локтях, свободно опущены вдоль туловища -16-18 раз.</p>		
<p>Занятие № 38 Занятие №39 Занятие №40 Занятие №41 Занятие №42 Занятие №43</p>	<p>Комплекс №1 «Фиксики» С музыкальным сопровождением</p>	<p>1.«Базовый шаг степа» И.п. стоя лицом к платформе на расстоянии длины стопы от неё, руки на поясе. 14-16 раз.</p> <p>2. «Захлёт» И.п. стоя лицом к платформе 1-2 пружинистый приставной шаг вправо, 3 – один скользящий шаг вправо, 4 – подтянуть левую пятку к ягодицам. 5-8 повторить упражнение с левой ноги в левую сторону – 14-16 раз.</p> <p>3. «Степ – касание» И.п. стоя лицом к платформе на расстоянии 2 шагов от неё 1-2 два шага с правой ноги по направлению к платформе 3 – шаг правой ноги на платформу степа 4- поставить левую ногу к стопе правой ноги на степе. 5-6 прыгивание вперёд со степа 7-8 поворот лицом к степу. То же с левой ноги по другую сторону платформы. По 6 раз в каждую сторону.</p> <p>4. «Простой шаг» И.п. ноги расставлены на расстоянии 7-10 см. одна от другой. Руки немного согнуты в локтях, свободно опущены вдоль туловища -16-18 раз.</p> <p>5.«Базовый шаг степа» И.п. стоя лицом к платформе на расстоянии длины стопы от неё, руки на поясе. 14-16 раз.</p> <p>6. «Захлёт»</p>	6	

		<p>И.п. стоя лицом к платформе 1-2 пружинистый приставной шаг вправо, 3 – один скользящий шаг вправо, 4 – подтянуть левую пятку к ягодицам. 5-8 повторить упражнение с левой ноги в левую сторону – 14-16 раз.</p> <p>7. «Степ – касание» И.п. стоя лицом к платформе на расстоянии 2 шагов от неё 1-2 два шага с правой ноги по направлению к платформе 3 – шаг правой ноги на платформу степа 4- поставить левую ногу к стопе правой ноги на степе. 5-6 спрыгивание вперед со степа 7-8 поворот лицом к степу. То же с левой ноги по другую сторону платформы. По 6 раз в каждую сторону.</p> <p>8«Простой шаг» И.п. ноги расставлены на расстоянии 7-10 см. одна от другой. Руки немного согнуты в локтях, свободно опущены вдоль туловища -16-18 мин.</p>		
апрель				
Занятие №44	Комплекс №2 «Колобок и два жирафа» 1 часть без музыкального сопровождения	<p>1. Базовый шаг степа и.п. – стоя лицом к платформе на расстоянии стопы от неё, руки на поясе. 1- шаг правой ногой на центр платформы 2- приставить левую ногу 3- шагнуть назад со степа правой ногой 4- приставить левую ногу 1-2 мин. то же в левую сторону с левой ноги.</p> <p>2.V – степ (шаг ноги врозь на платформе) и.п. – стоя лицом к платформе на расстоянии длины стопы от неё, руки свободно опущены – 14-16 раз.</p> <p>3. «Захлест»</p>	1	11

		<p>И.п. стоя лицом к платформе 1-2 пружинистый приставной шаг вправо, 3 – один скользящий шаг вправо, 4 – подтянуть левую пятку к ягодицам. 5-8 повторить упражнение с левой ноги в левую сторону – 14-16 раз.</p> <p>4.«Степ – касание» И.п. стоя лицом к платформе на расстоянии 2 шагов от неё 1-2 два шага с правой ноги по направлению к платформе 3 – шаг правой ноги на платформу степа 4- поставить левую ногу к стопе правой ноги на степе. 5-6 спрыгивание вперёд со степа 7-8 поворот лицом к степу. То же с левой ноги по другую сторону платформы. По 6 раз в каждую сторону</p>		
Занятие №45	<p>Комплекс №2 «Колобок и два жирафа» 1 часть с музыкальным сопровождением</p>	<p>1. Базовый шаг степа и.п. – стоя лицом к платформе на расстоянии стопы от неё, руки на поясе. 1- шаг правой ногой на центр платформы 2- приставить левую ногу 3- шагнуть назад со степа правой ногой 4- приставить левую ногу. то же в левую сторону с левой ноги. 14-16 раз.</p> <p>2.V – степ (шаг ноги врозь на платформе) и.п. – стоя лицом к платформе на расстоянии длины стопы от неё, руки свободно опущены – 14-16 раз.</p> <p>3. «Захлест» И.п. стоя лицом к платформе 1-2 пружинистый приставной шаг вправо, 3 – один скользящий шаг вправо, 4 – подтянуть левую пятку к ягодицам.</p>	1	

		<p>5-8 повторить упражнение с левой ноги в левую сторону – 14-16 раз.</p> <p>4.«Степ – касание» И.п. стоя лицом к платформе на расстоянии 2 шагов от неё 1-2 два шага с правой ноги по направлению к платформе 3 – шаг правой ноги на платформу степа 4- поставить левую ногу к стопе правой ноги на ступе. 5-6 спрыгивание вперед со степа 7-8 поворот лицом к ступе. То же с левой ноги по другую сторону платформы. По 6 раз в каждую сторону</p>		
Занятие №46	<p>Комплекс №2 «Колобок и два жирафа» 2часть без музыкального сопровождения</p>	<p>1. «Простой шаг» И.п. ноги расставлены на расстоянии 7-10 см. одна от другой. Руки немного согнуты в локтях, свободно опущены вдоль туловища -16-18 раз.</p> <p>2. «Спрыгивание со степа» И.п. – стоя лицом к платформе на расстоянии двух шагов от неё. 1-2 – 2 шага с правой ноги по направлению к платформе 3- шаг с правой ноги на платформу 4- подставить левую ногу к стопе правой ноги на ступе. 5-6- спрыгивание со степа 7-8- поворот лицом к ступе То же с левой ноги по другую сторону платформы. – по 6 раз в каждую сторону</p> <p>3. «Подъём колена на платформе» И.п.- стоя левым боком к платформе, руки на поясе 1- шаг левой ногой на платформу 2- поднять колено правой согнутой ноги вверх (90*) 3- опустить правую ногу на пол 4- приставить левую стопу к правой – 5-7 раз</p>	1	

		<p>Выполнить упражнение с правой ноги – 5-7 раз</p> <p>4. Базовый шаг степа и.п. – стоя лицом к платформе на расстоянии стопы от неё, руки на поясе. 1- шаг правой ногой на центр платформы 2- приставить левую ногу 3- шагнуть назад со степа правой ногой 4- приставить левую ногу. то же в левую сторону с левой ноги. 14-16 раз.</p>		
Занятие №47	Комплекс №2 «Колобок и два жирафа» 2 часть с музыкальным сопровождением	<p>1. «Простой шаг» И.п. ноги расставлены на расстоянии 7-10 см. одна от другой. Руки немного согнуты в локтях, свободно опущены вдоль туловища -16-18 раз.</p> <p>2. «Спрыгивание со степа» И.п. – стоя лицом к платформе на расстоянии двух шагов от неё. 1-2 – 2 шага с правой ноги по направлению к платформе 3- шаг с правой ноги на платформу 4- подставить левую ногу к стопе правой ноги на степа. 5-6- спрыгивание со степа 7-8- поворот лицом к степу То же с левой ноги по другую сторону платформы. – по 6 раз в каждую сторону</p> <p>3. «Подъём колена на платформе» И.п.- стоя левым боком к платформе, руки на поясе 1- шаг левой ногой на платформу 2- поднять колено правой согнутой ноги вверх (90*) 3- опустить правую ногу на пол 4- приставить левую стопу к правой – 5-7 раз Выполнить упражнение с правой ноги – 5-7 раз</p> <p>4. Базовый шаг степа и.п. – стоя лицом к платформе</p>	1	

		<p>на расстоянии стопы от неё, руки на поясе.</p> <p>1- шаг правой ногой на центр платформы</p> <p>2- приставить левую ногу</p> <p>3- шагнуть назад со степа правой ногой</p> <p>4- приставить левую ногу. то же в левую сторону с левой ноги. 14-16 раз.</p>		
<p>Занятие №48</p> <p>Занятие №49</p> <p>Занятие №50</p> <p>Занятие №51</p>	<p>Комплекс №2 «Колобок и два жирафа» Части 1 и 2</p>	<p>1. Базовый шаг степа</p> <p>и.п. – стоя лицом к платформе на расстоянии стопы от неё, руки на поясе.</p> <p>1- шаг правой ногой на центр платформы</p> <p>2- приставить левую ногу</p> <p>3- шагнуть назад со степа правой ногой</p> <p>4- приставить левую ногу. то же в левую сторону с левой ноги. 14-16 раз.</p> <p>2.V – степ (шаг ноги врозь на платформе)</p> <p>и.п. – стоя лицом к платформе на расстоянии длины стопы от неё, руки свободно опущены – 1-2 мин.</p> <p>3. «Захлест»</p> <p>И.п. стоя лицом к платформе</p> <p>1-2 пружинистый приставной шаг вправо,</p> <p>3 – один скользящий шаг вправо,</p> <p>4 – подтянуть левую пятку к ягодицам.</p> <p>5-8 повторить упражнение с левой ноги в левую сторону – 14-16 раз.</p> <p>4.«Степ – касание»</p> <p>И.п. стоя лицом к платформе на расстоянии 2 шагов от неё</p> <p>1-2 два шага с правой ноги по направлению к платформе</p> <p>3 – шаг правой ноги на платформу степа</p> <p>4- поставить левую ногу к стопе правой ноги на степе.</p> <p>5-6 спрыгивание вперёд со степа</p> <p>7-8 поворот лицом к степу.</p>		

		<p>То же с левой ноги по другую сторону платформы. По 6 раз в каждую сторону</p> <p>5. «Простой шаг» И.п. ноги расставлены на расстоянии 7-10 см. одна от другой. Руки немного согнуты в локтях, свободно опущены вдоль туловища -16-18 раз.</p> <p>6. «Спрыгивание со степа» И.п. – стоя лицом к платформе на расстоянии двух шагов от неё. 1-2 – 2 шага с правой ноги по направлению к платформе 3- шаг с правой ноги на платформу 4- подставить левую ногу к стопе правой ноги на степе. 5-6- спрыгивание со степа 7-8- поворот лицом к ступе То же с левой ноги по другую сторону платформы. – по 6 раз в каждую сторону</p> <p>7. «Подъём колена на платформе» И.п.- стоя левым боком к платформе, руки на поясе 1- шаг левой ногой на платформу 2- поднять колено правой согнутой ноги вверх (90*) 3- опустить правую ногу на пол 4- приставить левую стопу к правой – 5-7 раз Выполнить упражнение с правой ноги – 5-7 раз</p> <p>8. Базовый шаг степа и.п. – стоя лицом к платформе на расстоянии стопы от неё, руки на поясе. 1- шаг правой ногой на центр платформы 2- приставить левую ногу 3- шагнуть назад со степа правой ногой 4- приставить левую ногу. то же в левую сторону с левой ноги. 14-16 раз.</p>		
--	--	--	--	--

май				
Занятие № 52 Занятие №53	Комплекс №1 «Фиксики»	<p>1.«Базовый шаг степа» И.п. стоя лицом к платформе на расстоянии длины стопы от неё, руки на поясе. 16-18 раз.</p> <p>2. «Захлёт» И.п. стоя лицом к платформе 1-2 пружинистый приставной шаг вправо, 3 – один скользящий шаг вправо, 4 – подтянуть левую пятку к ягодицам. 5-8 повторить упражнение с левой ноги в левую сторону – 14-16 раз.</p> <p>3. «Степ – касание» И.п. стоя лицом к платформе на расстоянии 2 шагов от неё 1-2 два шага с правой ноги по направлению к платформе 3 – шаг правой ноги на платформу степа 4- поставить левую ногу к стопе правой ноги на степе. 5-6 спрыгивание вперёд со степа 7-8 поворот лицом к степу. То же с левой ноги по другую сторону платформы. По 6 раз в каждую сторону.</p> <p>4. «Простой шаг» И.п. ноги расставлены на расстоянии 7-10 см. одна от другой. Руки немного согнуты в локтях, свободно опущены вдоль туловища -16-18 раз.</p> <p>5.«Базовый шаг степа» И.п. стоя лицом к платформе на расстоянии длины стопы от неё, руки на поясе. 14-16 раз.</p> <p>6. «Захлёт» И.п. стоя лицом к платформе 1-2 пружинистый приставной шаг вправо, 3 – один скользящий шаг вправо, 4 – подтянуть левую пятку к ягодицам. 5-8 повторить упражнение с левой ноги в левую сторону –</p>	2	

		<p>14-16 раз.</p> <p>7. «Степ – касание» И.п. стоя лицом к платформе на расстоянии 2 шагов от неё 1-2 два шага с правой ноги по направлению к платформе 3 – шаг правой ноги на платформу степа 4- поставить левую ногу к стопе правой ноги на степе. 5-6 спрыгивание вперёд со степа 7-8 поворот лицом к степу. То же с левой ноги по другую сторону платформы. По 6 раз в каждую сторону.</p> <p>8. «Простой шаг» И.п. ноги расставлены на расстоянии 7-10 см. одна от другой. Руки немного согнуты в локтях, свободно опущены вдоль туловища -16-18 раз.</p>		
<p>Занятие №54 Занятие №55</p>	<p>Комплекс №2 «Колобок и два жирафа» Части 1 и 2</p>	<p>1. Базовый шаг степа и.п. – стоя лицом к платформе на расстоянии стопы от неё, руки на поясе. 1- шаг правой ногой на центр платформы 2- приставить левую ногу 3- шагнуть назад со степа правой ногой 4- приставить левую ногу. то же в левую сторону с левой ноги. 14-16 раз.</p> <p>2.V – степ (шаг ноги врозь на платформе) и.п. – стоя лицом к платформе на расстоянии длины стопы от неё, руки свободно опущены – 14-16 раз.</p> <p>3. «Захлест» И.п. стоя лицом к платформе 1-2 пружинистый приставной шаг вправо, 3 – один скользящий шаг вправо, 4 – подтянуть левую пятку к ягодицам. 5-8 повторить упражнение с левой ноги в левую сторону – 14-16 раз.</p> <p>4.«Степ – касание»</p>	2	

		<p>И.п. стоя лицом к платформе на расстоянии 2 шагов от неё 1-2 два шага с правой ноги по направлению к платформе 3 – шаг правой ноги на платформу степа 4- поставить левую ногу к стопе правой ноги на ступе. 5-6 спрыгивание вперёд со степа 7-8 поворот лицом к ступе. То же с левой ноги по другую сторону платформы. По 6 раз в каждую сторону</p> <p>5. «Простой шаг» И.п. ноги расставлены на расстоянии 7-10 см. одна от другой. Руки немного согнуты в локтях, свободно опущены вдоль туловища -16-18 раз.</p> <p>6. «Спрыгивание со степа» И.п. – стоя лицом к платформе на расстоянии двух шагов от неё. 1-2 – 2 шага с правой ноги по направлению к платформе 3- шаг с правой ноги на платформу 4- подставить левую ногу к стопе правой ноги на ступе. 5-6- спрыгивание со степа 7-8- поворот лицом к ступе То же с левой ноги по другую сторону платформы. – по 6 раз в каждую сторону</p> <p>7. «Подъём колена на платформе» И.п.- стоя левым боком к платформе, руки на поясе 1- шаг левой ногой на платформу 2- поднять колено правой согнутой ноги вверх (90*) 3- опустить правую ногу на пол 4- приставить левую стопу к правой – 5-7 раз Выполнить упражнение с правой ноги – 5-7 раз</p> <p>8. Базовый шаг степа и.п. – стоя лицом к платформе на расстоянии стопы от неё,</p>		
--	--	---	--	--

		руки на поясе. 1- шаг правой ногой на центр платформы 2- приставить левую ногу 3- шагнуть назад со ступицы правой ногой 4- приставить левую ногу. то же в левую сторону с левой ноги. 14-16 раз.		
Занятие №56	Показательные выступления для родителей			

МОДУЛЬ №2

Комплексы упражнений с предметами (подготовительная группа)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дошкольный возраст является наиболее сензитивным для развития двигательных умений. Движение составляет главную потребность этого возраста

В раздел модуля №2 входят специально подобранные комплексы упражнений степ – аэробики с предметами на степ – платформе. 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 степ аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе. Во всех комплексах физические упражнения подобраны таким образом, что они оказывают значительное общее физиологическое воздействие на организм занимающихся и укрепляют отдельные группы мышц (в зависимости от задач занятия). Равномерное развитие мышц, а тем самым и костного аппарата, создаёт условия для развития правильных пропорций тела. Разнообразие физических упражнений в комплексах позволяет регулировать поочередно моменты активной работы и отдыха, что исключает утомление. Большая двигательная активность на фоне эмоционального подъёма при выполнении движений под музыку несёт мощный оздоровительный заряд. Как доказано физиологами, мажорная музыка увеличивает работоспособность мышц, организует ритм дыхания, создаёт радостное настроение, тем самым превращая занятия в деятельность, приносящую удовольствие.

Цель: создание системы эстетического оформления двигательного опыта (основа сопряжение музыки и движения; речь идёт не только о музыкальном сопровождении, а восприятие музыки через движение).

Задачи:

1. Обогащать и совершенствовать технику основных движений, с предметами, из разных исходных положений добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения;
2. Создавать условия для развития умений быстро перестраиваться на месте, во время движения.
3. Продолжать развивать умения выполнять упражнения с предметами ритмично, в указанном темпе.
4. формировать интерес к различным видам спортивных упражнений.

Содержание рабочей программы модуля №2

Программа модуля разработана с учетом возрастных особенностей детей, включает в себя комплексы. В каждом месяце ставятся и реализуются определённые цели и задачи в соответствии с функциональным состоянием детей, имеющимися изменениями и навыками в плане физического развития.

Программа модуля рассчитана на 64 занятия в год, 2 раза в неделю, продолжительность занятия 40 минут.

В учебном материале каждого месяца присутствуют задания на развитие различных видов координации движений, укрепление различных мышечных групп, развитие способности к ориентации в пространстве и на ограниченной поверхности (степе), воспитание рефлекса правильной осанки. Применение перечисленных заданий обеспечивает решение общих задач дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно – спортивной направленности «Степики».

Ведущая форма реализации программы модуля – практические занятия, специально составленные комплексы степ – аэробики, на которых проводится обучение детей правильной работе на специальных тренажерах (степах) с различными предметами.

Комплексы упражнений степ- аэробики соответствуют по своему содержанию основному учебному материалу модуля №1 (то есть выполнение уже разученных упражнений), что способствует созданию бодрого настроения при выполнении комплекса упражнений, активизирует детей, но не оказывает при этом переутомляющего воздействия

Для проведения занятий по степ – аэробике используется максимальное количество имеющегося спортивного инвентаря и материалов, способствующих полноценному развитию детей:

* *теннисные мячи* – упражнения с теннисным мячом способствуют укреплению мышц кисти, развитию тонкой моторики, развивается ловкость, координация движений, зрительно - моторная координация на уровне «глаз – глаз» в интеграции с движением;

* *гимнастические мячи (д-18-20 см.)*- эти упражнения укрепляют мышцы верхнего плечевого пояса, развивают координацию движений, быстроту реакции, формируют умения и навыки выполнения упражнений с данным предметом;

* *гимнастические ленты* – выполнение упражнений с гимнастической лентой способствует развитию ловкости, координации движений, развитию подвижности в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, что позитивно сказывается на развитии крупной, средней и мелкой моторики; выполнение упражнений как правой, так и левой рукой способствует формированию координированной работы правого и левого полушарий головного мозга, развивается пластичность, выразительность, культура движений;

* *газовые шарфы* – выполнение упражнений с газовым шарфом развивает ручную умелость, произвольную и непроизвольную регуляцию движений рук, отрабатывается координация, четкость движений рук;

* *скакалки* - при выполнении упражнений со скакалкой развивается ловкость, координация движений, выносливость, активизируется работа дыхательной и сердечно – сосудистых систем, мышечного корсета и особенно стоп, что способствует формированию правильной осанки, профилактики плоскостопия;

* *гимнастические обручи* - выполнение упражнений с гимнастическим обручем способствует развитию ловкости, координации движений, повышается уровень выполнения движений неведущей рукой, укрепляется мышечный корсет, формируется правильная осанка;

* *султанчики, флажки* – при упражнениях с ними развивается ловкость, координированная работа разноимённых рук и ног.

При выполнении комплекса упражнений с предметами на стечах, особое внимание уделяется последовательности использования учебного материала: от простого к сложному, использование всех рекомендуемых заданий и упражнений в соответствии с развивающими комплексами. Решающую роль при освоении всего комплекса степ аэробики играют упражнения. Они являются основным средством обучения детей.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

№ занятия	Тема занятия	Содержание занятия	кол-во занятий	всего занятий
сентябрь				
Занятие №1	Приставной шаг на полу, на степе с работой рук, Простой шаг	1. Ходьба обычная на месте (дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения) 2. ходьба на степе 3.»Приставной шаг на степе» И.п.- стоя на степе, ноги на расстоянии 7-10 см. одна от другой. Руки немного согнуты в локтях, свободно опущены вдоль туловища 1 – приставной шаг назад со степа, 2- пружинистый шаг на степ 3- приставной шаг вперед со степа 4- пружинистый шаг на степ Упражнение выполняется в среднем темпе, бодро	2	28

		<p>работая руками. 5.«Приставной шаг» и.п. то же 1- правой ногой шаг вправо 2- приставить левую ногу 3-4 – то же в левую сторону с левой ноги 6. Простой шаг на степе, руки поочерёдно движутся вперёд вверх, вперёд вниз.</p>		
Занятие №2	<p>«Базовый шаг степа» «Степ касание» «приставной шаг на степе с)</p>	<p>1.Ходьба обычная 2. Ходьба на степе – руки рисуют поочерёдно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки 3. «Базовый шаг степа И.п. стоя лицом к платформе на расстоянии длины стопы от неё 1- шаг на степ 2.- шаг со степа Руки поочерёдно рисуют маленькие круги 4.№2 №3 повторить 3 раза 5. «Степ касание» И.п. стоя левым боком к платформе. 1- шаг левой ногой на платформу 2- коснуться носком правой ноги со стопой левой 3- опустить правую ногу на пол 4- левую приставить к правой при этом выполнять махи руками вперёд и вверх Повторить 5-6 раз И.п. стоя правым боком к платформе, выполнить упражнение с правой ноги Повторить 5-6 раз. 6. Ходьба на степе.</p>	2	
Занятие №3	<p>Простой шаг Приставной шаг на степе Подъём колена На платформе</p>	<p>1.Ходьба на степе, бодро работая руками 2. Приставной шаг И.п. стоя лицом к платформе 1-2 пружинистый приставной шаг вправо 3-4 – пружинистый приставной шаг влево –</p>	2	

		<p>При этом прямые руки поднимаются вперёд – опускаются вниз повторить по 4 раза в каждую сторону</p> <p>3. приставной шаг назад со степа, вперёд на степ</p> <p>4. Приставной шаг на степе с полуприседанием И.п. стоя на степе 1- шаг на степе вправо 2 – присесть 3- шаг на степе влево 4- присесть пов. 5 раз в каждую сторону.</p> <p>5. «Подъём колена на платформе» И.п. стоя левым боком на платформе, руки на поясе 1- шаг со степа 2 – шаг на платформу 3- поднять колено правой согнутой ноги вверх 4. – опустить правую ногу на степ, И.п. стоя правым боком выполнить упражнение с правой ноги пов. 5-7 раз</p> <p>6. Ходьба на степе, с высоким подниманием колен, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной</p>		
Занятие №4	<p>«Приставной шаг на степе с работой рук»</p> <p>«Шаг на степ со степа»</p> <p>«спрыгивание со степа»</p>	<p>1. Ходьба на носках вокруг степа с поочерёдным подниманием плеч</p> <p>2. шаг в сторону со степа на степ 6-8 раз</p> <p>3. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием, кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз 5-7 раз</p> <p>4. Спрыгивание со степа 1-2 спрыгивание вперёд со степа, руки развести в стороны; 3-4 – подъём на степ с правой ноги назад, левую приставить</p>	2	

		<p>5-6 спуск со степа с правой ноги назад, левую приставить</p> <p>7-8 подъём на степ с правой ноги, левую приставить – 6-8 раз.</p> <p>5. Ходьба на степе, бодро работая руками</p>		
октябрь				
Занятие №5	<p>Базовый шаг степа с работой рук</p> <p>Захлёт голени</p> <p>Спрыгивание вперёд со степа</p>	<p>1. Обычная ходьба на степе</p> <p>2. Базовый шаг степа</p> <p>И.п. лицом к платформе на расстоянии стопы от неё, руки вдоль туловища</p> <p>1- шаг правой ногой на центр платформы, правую руку на пояс</p> <p>2- приставить левую ногу, левую руку на пояс</p> <p>3- шагнуть назад со степа правой ногой, правую руку опустить</p> <p>4- приставить левую ногу, левую руку опустить. 6-8 раз</p> <p>3. Захлёт голени назад</p> <p>И.п. стоя левым боком к платформе.</p> <p>1- шаг левой ногой на платформу</p> <p>2- выполнить захлёт голени правой ногой</p> <p>3- шаг правой ногой назад со степа</p> <p>4- приставить левую ногу 5-7 раз</p> <p>И.п. стоя правым боком к платформе.</p> <p>Выполнить упражнение с правой ноги.</p> <p>4. спрыгивание вперёд со степа</p> <p>И.п. о.с. стоя на степе, руки перед грудью</p> <p>1-2 – спрыгивание вперёд со степа, руки развести в стороны</p> <p>3-4 – подъём на степ с правой ноги назад, левую ногу приставить</p> <p>5-6 спуск со степа с правой</p>	2	

		<p>ноги назад, левую приставить 7-8 – подъём на степ с правой ноги, левую ногу приставить 6-8 раз 5. Ходьба на степе.</p>		
Занятие №6	<p>Степ- касание с работой рук «Выпады со степа» «Вниз – ноги врозь, вверх – ноги вместе»</p>	<p>1.Ходьба на степе с высоким подниманием колен, одновременно выполняя хлопки руками вверх, перед собой 2. «Степ - касание с работой рук И.п. стоя левым боком к платформе 1- шаг левой ногой на платформу 2- коснуться носком правой ноги рядом со стопой левой ноги, хлопок руками над головой 3 – опустить правую ногу на пол 4- левую приставить к правой – хлопок руками перед собой 5-7 раз И.п. стоя правым боком к платформе выполнить упражнение с правой ноги 5-7 раз 3. Выпады со степа» И.п. – стоя в центре платформы, руки на поясе 1- шаг вправо со степа правой ногой, коснуться стопой пола, руками выполнить мах вперёд 2-и.п. 3 – шаг влево со степа левой ногой, коснуться стопой пола, руками выполнить мах вперёд 4- и.п. по 4 раза в каждую сторону. 4. «Движение вниз – ноги врозь, вверх – ноги вместе И.п. стоя в центре платформы, повернувшись вдоль степа 1- шаг правой ногой вниз вправо</p>	2	

		<p>2- шаг левой ногой вниз влево</p> <p>3- шаг левой на степ</p> <p>4- шаг правой на степ 4-8 раз</p> <p>5. Ходьба на степе</p> <p>6. Лёгкий бег на степе</p>		
<p>Занятие №7</p> <p>Занятие №8</p>	<p>Шаг на степ со степа</p> <p>Сед на степе «Крест»</p>	<p>1.Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах</p> <p>2. Ходьба на степе</p> <p>3. Шаг на степ со степа назад</p> <p>И.п. стоя на степе</p> <p>1- шаг лнвой ногой на степ</p> <p>2- приставить правую ногу</p> <p>3- шаг левой ногой назад</p> <p>4 приставить правую ногу – 6 раз</p> <p>То же с правой ноги</p> <p>4.шаг вперёд со степа на степ</p> <p>И.п. стоя на степе.</p> <p>1- шаг вперёд со степа правой ного</p> <p>2- приставить левую ногу</p> <p>3- шаг назад на степ правой ногой</p> <p>4- приставить левую ногу</p> <p>Повторить 6 раз</p> <p>То же с левой ноги.</p> <p>5.сед на степе</p> <p>и.п. сед на платформе, ноги согнуты в коленях, руки упор сзади</p> <p>1- поднять стопы на носки</p> <p>2 – опустить стопы на пол – 8 раз</p> <p>И.п. то же</p> <p>1- правую согнутую ногу отвести в сторону на шаг</p> <p>2- то же левой ногой</p> <p>3-5 – тремя прыжками соединить ноги вместе – 4-6 раз</p> <p>И.п. сед на степе, ноги прямые вместе</p> <p>1-2– медленно наклониться вперёд и постараться коснуться стопы.</p> <p>3-4 – вернуться в и.п. -6-8 р.</p> <p>6. «Крест»</p> <p>И.п. стоя на степе, руки на</p>	4	

		пояс 1- шаг со степа вперёд 2- со степа назад 3- со степа – вправо 4- со степа влево 7. Обычная ходьба на степе		
Ноябрь				
Занятие №9 - Занятие №13	Комплекс №1 «Яблоки – веники» с султанчиками (без музыкального сопровождения)	1.Подготовительная часть 1. Ходьба обычная на месте (дети должны уловить темп движения). 2. Ходьба на степе 3. 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. 2. Основная часть 1. Ходьба на степе, руки поочередно рисуют большие круги вдоль туловища, 5 р. 2. Шаг на степ – со степа, кисти рук поочередно рисуют маленькие круги вдоль туловища 6-8 3. повторить упражнения №1 и №2 по 3 раза 4.Приставной шаг на степе вправо влево, одновременно прямые руки с султанчиками поднимаются вперёд, опускаются вниз. 5. Бег на месте на полу. Лёгкий бег на степе 6.повторить упражнения №4 №5 -3 раза 7. « Подъём колена на платформе» - руки к груди 6-8 раз. 8 «Выпады со степа» - по 4 раза в каждую сторону., руки развести в стороны 9. Повторить упражнения № 5,6,7,8 по 3 раза Заключительная часть 1..Ходьба вокруг степа с поочерёдным подниманием	4	

		<p>плеч, руки с султанчиками перед собой.</p> <p>2. Ходьба на пятках вокруг степа в противоположную сторону на пятках с одновременным подниманием и опусканием плеч.</p> <p>3.. Ходьба обычная, руки с султанчиками рисуют большие круги вдоль туловища.</p> <p>Упражнения на релаксацию и восстановление дыхания</p>		
<p>Занятие №14 – Занятие №18</p>	<p>Комплекс №1 «Яблоки – веники» с султанчиками (с музыкальным сопровождением)</p>	<p>1.Подготовительная часть</p> <p>1. Ходьба обычная на месте (дети должны уловить темп движения).</p> <p>2. Ходьба на степе</p> <p>3. Приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.</p> <p>4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.</p> <p>2. Основная часть</p> <p>1. Ходьба на степе, руки поочерёдно рисуют большие круги вдоль туловища, 5 р.</p> <p>2. Шаг на степ – со степа, кисти рук поочерёдно рисуют маленькие круги вдоль туловища 6-8</p> <p>3. повторить упражнения №1 и №2 по 3 раза</p> <p>4.Приставной шаг на степе вправо влево, одновременно прямые руки с султанчиками поднимаются вперёд, опускаются вниз.</p> <p>5. Бег на месте на полу. Лёгкий бег на степе</p> <p>6.повторить упражнения №4 №5 -3 раза</p> <p>7. « Подъём колена на платформе» - руки к груди 6-8 раз.</p> <p>8 «Выпады со степа» - по 4 раза в каждую сторону., руки развести в стороны</p>	4	

		<p>9. Повторить упражнения № 5,6,7,8 по 3 раза</p> <p>Заключительная часть</p> <p>1. Ходьба вокруг степа с поочерёдным подниманием плеч, руки с султанчиками перед собой.</p> <p>2.. Ходьба на пятках вокруг степа в противоположную сторону на пятках с одновременным подниманием и опусканием плеч.</p> <p>3. Ходьба обычная, руки с султанчиками рисуют большие круги вдоль туловища.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание.</p>		
декабрь				
<p>Занятия №19 – Занятие №27</p>	<p>Комплекс №1 «Яблоки – веники» с султанчиками (с музыкальным сопровождением</p>	<p>1.Подготовительная часть</p> <p>1. Ходьба обычная на месте (дети должны уловить темп движения).</p> <p>2. Ходьба на степе</p> <p>3. Приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.</p> <p>4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.</p> <p>2. Основная часть</p> <p>1. Ходьба на степе, руки поочерёдно рисуют большие круги вдоль туловища, 5 р.</p> <p>2. Шаг на степ – со степа, кисти рук поочерёдно рисуют маленькие круги вдоль туловища 6-8</p> <p>3. повторить упражнения №1 и №2 по 3 раза</p> <p>4.Приставной шаг на степе вправо влево, одновременно прямые руки с султанчиками поднимаются вперёд, опускаются вниз.</p> <p>5. Бег на месте на полу. Лёгкий бег на степе</p> <p>6.повторить упражнения</p>	8	

		<p>№4 №5 -3 раза</p> <p>7. «Подъём колена на платформе» - руки к груди 6-8 раз.</p> <p>8 «Выпады со степа» - по 4 раза в каждую сторону., руки развести в стороны</p> <p>9. Повторить упражнения № 5,6,7,8 по 3 раза</p> <p>Заключительная часть</p> <p>1.Ходьба вокруг степа с поочерёдным подниманием плеч, руки с султанчиками перед собой.</p> <p>2.. Ходьба на пятках вокруг степа в противоположную сторону на пятках с одновременным подниманием и опусканием плеч.</p> <p>3. Ходьба обычная, руки с султанчиками рисуют большие круги вдоль туловища.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание</p>		
январь				
<p>Занятие №28 – Занятие №32</p>	<p>Комплекс №2 «Горошины цветные С гимнастической лентой (без музыкального сопровождения)</p>	<p>Подготовительная часть</p> <p>1.Ходьба обычная на месте</p> <p>2. Ходьба на степе</p> <p>3. Лёгкий бег на степе</p> <p>Основная часть</p> <p>1.Базовый шаг степа, руки поочерёдно с гимнастической лентой движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз. 3 раза</p> <p>2. Приставной скользящий шаг</p> <p>1-2 шаг вправо</p> <p>3-4 шаг влево, махи руками вперёд – назад -4 раза</p> <p>3. «Захлест»</p> <p>И.п. лицом к платформе</p> <p>1-2 пружинистый приставной шаг вправо</p> <p>3- один скользящий шаг вправо</p> <p>4- подтянуть левую пятку к ягодицам руки в стороны 4 раза</p>	4	

		<p>4. повторить упражнения №1,2,3 – 3 раза</p> <p>5. Ходьба на степе, с высоким подниманием колен, руки делают змейку из лент.</p> <p>6.V – степ И.п. стоя на степ платформе, руки вдоль туловища 1-3 – руки через стороны поднять вверх потряхивающими движениями – вдох 4-8 вернуться в и.п. – выдох Пов. 4 раза</p> <p>7 – Выпады со степа И.п. стоя на степе, руки вдоль туловища 1- шаг вправо со степа правой ногой, коснуться стопой пола, руками выполнить мах вперёд 2- и.п. 3- шаг влево со степа левой ногой, коснуться стопой пола, руками выполнить мах вперёд 4- и.п. по 4 раза в каждую сторону.</p> <p>3. Заключительная часть 1. Ходьба на степе, руки с лентами через стороны вверх. 2. Лёгкий бег на степе. 3. Упражнения на расслабление и дыхание</p>		
февраль				
Занятие №33- Занятие №41	Комплекс №2 «Горошины цветные С гимнастической лентой (с музыкальным сопровождением)	<p>Подготовительная часть 1. Ходьба обычная на месте 2. Ходьба на степе 3. Лёгкий бег на степе</p> <p>Основная часть 1. Базовый шаг степа, руки поочерёдно с гимнастической лентой движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз. 3 раза 2. Приставной скользящий шаг 1-2 шаг вправо 3-4 шаг влево, махи руками</p>	8	

		<p>вперёд – назад -4 раза</p> <p>3. «Захлёт» И.п. лицом к платформе 1-2 пружинистый приставной шаг вправо 3- один скользящий шаг вправо 4- подтянуть левую пятку к ягодицам руки в стороны 4 раза</p> <p>4. повторить упражнения №1,2,3 – 3 раза</p> <p>5.Ходьба на степе, с высоким подниманием колен, руки делают змейку из лент.</p> <p>6.V – степ И.п. стоя на степ платформе, руки вдоль туловища 1-3 – руки через стороны поднять вверх потряхивающими движениями – вдох 4-8 вернуться в и.п. – выдох Пов. 4 раза</p> <p>7 – Выпады со степа И.п. стоя на степе, руки вдоль туловища 1- шаг вправо со степа правой ногой, коснуться стопой пола, руками выполнить мах вперёд 2- и.п. 3- шаг влево со степа левой ногой, коснуться стопой пола, руками выполнить мах вперёд 4- и.п. по 4 раза в каждую сторону.</p> <p>3. Заключительная часть 1. Ходьба на степе, руки с лентами через стороны вверх. 2. Лёгкий бег на степе. 3. Упражнения на расслабление и дыхание</p>		
март				
Занятие №42 №43	Комплекс №3 «Лучик солнца золотой» С гимнастическими	Подготовительная часть 1.Ходьба обычная на месте 2. Ходьба на степе; руки поочередно движутся	2	

	<p>мячами (без музыкального сопровождения)</p>	<p>вперед,вверх, вперед, вниз. 3. Лёгкий бег на степе Основная часть 1.Базовый шаг степа, обе руки вместе с гимнастическим мячом движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз. 3 раза 2. Приставной скользящий шаг 1-2 шаг вправо 3-4 шаг влево, махи руками вперёд – назад -4 раза 3. «Захлёт» И.п. лицом к платформе 1-2 пружинистый приставной шаг вправо 3- один скользящий шаг вправо 4- подтянуть левую пятку к ягодицам руки перед грудью выполняют движения вперед назад 4 раза 4. повторить упражнения №1,2,3 – 3 раза 5. Ходьба на степе, с высоким подниманием колен, гимнастический мяч перекладывается из правой в левую и обратно. 6.V – степ И.п. стоя на степ платформе, руки вдоль туловища 1-3 – руки через стороны поднять вверх – вдох 4-8 вернуться в и.п. – выдох Пов. 4 раза 7 – «Махи попеременно назад» И.п. Стоя лицом к платформе 1-левой ногой шаг вперед на платформу 2-правой ногой выполнить мах назад, при этом руками выполнить мах вперед 3-шаг вперед с платформы правой ногой 4-левую приставить на пол. Сделать по 6 раз на</p>		
--	--	---	--	--

		<p>каждую</p> <p>3. Заключительная часть</p> <p>1. Ходьба на степе, руки с гимнастическим мячом через стороны вверх рисуют полукруг.</p> <p>2. Лёгкий бег на степе.</p> <p>3. Упражнения на расслабление и дыхание</p>		
<p>Занятие №44 - Занятие №50</p>	<p>Комплекс №3 «Лучик солнца золотой» С гимнастическими мячами С музыкальным сопровождением</p>	<p>Подготовительная часть</p> <p>1. Ходьба обычная на месте</p> <p>2. Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперед, вверх, вперед, вниз.</p> <p>3. Лёгкий бег на степе</p> <p>Основная часть</p> <p>1. Базовый шаг степа, обе руки вместе с гимнастическим мячом движутся вперед, вверх, вперед, вниз. 3 раза</p> <p>2. Приставной скользящий шаг</p> <p>1-2 шаг вправо 3-4 шаг влево, махи руками вперед – назад -4 раза</p> <p>3. «Захлест»</p> <p>И.п. лицом к платформе 1-2 пружинистый приставной шаг вправо 3- один скользящий шаг вправо 4- подтянуть левую пятку к ягодицам руки перед грудью выполняют движения вперед назад 4 раза</p> <p>4. повторить упражнения №1,2,3 – 3 раза</p> <p>5. Ходьба на степе, с высоким подниманием колен, гимнастический мяч перекладывается из правой в левую и обратно.</p> <p>6. V – степ</p> <p>И.п. стоя на степ платформе, руки вдоль туловища 1-3 – руки через стороны поднять вверх – ВДОХ 4-8 вернуться в и.п. – ВЫДОХ Пов. 4 раза</p>	6	

		<p>7 – «Махи попеременно назад» И.п. Стоя лицом к платформе 1-левой ногой шаг вперед на платформу 2-правой ногой выполнить мах назад, при этом руками выполнить мах вперед 3-шаг вперед с платформы правой ногой 4-левую приставить на пол. Сделать по 6 раз на каждую 3. Заключительная часть 1. Ходьба на степе, руки с гимнастическим мячом через стороны вверх рисуют полукруг. 2. Лёгкий бег на степе. 3. Упражнения на расслабление и дыхание</p>		
апрель				
<p>Занятие №51 Занятие №52</p>	<p>Комплекс №4 «По ниточке» с газовым шарфом (без музыкального сопровождения)</p>	<p>Подготовительная часть 1.Ходьба и бег змейкой вокруг степов 2. Ходьба с перешагиванием через степы 3. Лёгкий бег на степе Основная часть 1.Базовый шаг степа, руки поочередно с газовым шарфом движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз. 3 раза 2. Приставной скользящий шаг 1-2 шаг вправо 3-4 шаг влево, махи руками вперёд – назад -4 раза 3. «Степ - касание» И.п. Стоя левым боком к платформе 1-шаг левой ногой на платформу 2-коснуться носком правой ноги рядом со стопой левой ноги 3- опустить правую ногу на пол 4- левую ногу приставить к правой. При этом</p>	2	

		<p>выполнять руками вперед и вверх и опускать их. По 4 раза в каждую сторону</p> <p>4. повторить упражнения №1,2,3 – 3 раза</p> <p>5. Ходьба на степе, с высоким подниманием колен, руки поднимаются вперед и вверх.</p> <p>6.V – степ И.п. стоя на степ платформе, руки вдоль туловища 1-3 – руки через стороны поднять вверх потряхивающими движениями – вдох 4-8 вернуться в и.п. – выдох Пов. 4 раза</p> <p>7 – Выпады со степа И.п. стоя на степе, руки вдоль туловища 1- шаг вправо со степа правой ногой, коснуться стопой пола, руками выполнить мах вперед 2- и.п. 3- шаг влево со степа левой ногой, коснуться стопой пола, руками выполнить мах вперед 4- и.п. по 4 раза в каждую сторону.</p> <p>3. Заключительная часть 1. Ходьба на степе, руки с лентами через стороны вверх. 2. Лёгкий бег на степе. 3. Упражнения на расслабление и дыхание</p>		
<p>Занятие № 53 Занятие № 59</p>	<p>Комплекс №4 «По ниточке» с газовым шарфом (с музыкальным сопровождением)</p>	<p>Подготовительная часть 1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов 2. Ходьба с перешагиванием через степ 3. Лёгкий бег на степе</p> <p>Основная часть 1. Базовый шаг степа, руки поочередно с газовым шарфом движутся вперед, вверх, вперед, вниз. 3 раза 2. Приставной</p>	4	

		<p>скользящий шаг 1-2 шаг вправо 3-4 шаг влево, махи руками вперёд – назад -4 раза 3. «Степ - касание» И.п. Стоя левым боком к платформе 1-шаг левой ногой на платформу 2-коснуться носком правой ноги рядом со стопой левой ноги 3- опустить правую ногу на пол 4- левую ногу приставить к правой. При этом выполнять руками вперед и вверх и опускать их. По 4 раза в каждую сторону 4. повторить упражнения №1,2,3 – 3 раза 5. Ходьба на степе, с высоким подниманием колен, руки поднимаются вперед и вверх. 6.V – степ И.п. стоя на степ платформе, руки вдоль туловища 1-3 – руки через стороны поднять вверх потряхивающими движениями – вдох 4-8 вернуться в и.п. – выдох Пов. 4 раза 7 – Выпады со степа И.п. стоя на степе, руки вдоль туловища 1- шаг вправо со степа правой ногой, коснуться стопой пола, руками выполнить мах вперёд 2- и.п. 3- шаг влево со степа левой ногой, коснуться стопой пола, руками выполнить мах вперёд 4- и.п. по 4 раза в каждую сторону. 3. Заключительная часть 1. Ходьба на степе, руки с лентами через стороны</p>		
--	--	---	--	--

		<p>вверх. 2. Лёгкий бег на степе. 3. Упражнения на расслабление и дыхание</p>		
май				
Занятие № 60	Комплекс №5 «Силачи» С обручем (без музыкального сопровождения)	<p>Подготовительная часть 1. Ходьба обычная на месте 2. Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперед, вверх, вперед, вниз. 3. Лёгкий бег на степе</p> <p>Основная часть 1. Базовый шаг степа, обе руки вместе с обручем движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз. 3 раза 2. Приставной скользящий шаг 1-2 шаг вправо 3-4 шаг влево, движения руками с обручем в стороны рисуя полукруг – назад -4 раза 3. И.п. - 2 шага от скамьи, руки немного согнуты в локтях, опущены вдоль туловища. 1-2 два шага с правой ноги по направлению к степу 3-4 два шага с правой ноги назад; 1- шаг к скамье с правой ноги 2-приставить левую ногу 3-4 - запрыгнуть с двух ног на степ, запрыгивая глубоко вдохнуть и взметнуть руками с обручем вверх над головой 5-с правой ноги шаг вперед со степа 6-приставить левую ногу 7-8 повернуться лицом к платформе. Выполнить упражнение по 4 раза в обе стороны</p> <p>4. повторить упражнения №1,2,3 – 3 раза 5. «Захлест голени назад» И.п. - стоя левым боком к платформе, руки на поясе 1- шаг левой ногой на</p>	1	

		<p>платформу 2-выполнить захлест голени правой ногой 3-шаг правой ногой назад со ступа 4-приставить левую ногу. Руки поднимаются вверх и опускаются вниз выполнить по 4 раза с каждой стороны</p> <p>6.V – степ И.п. стоя на степ платформе, руки вдоль туловища 1-3 – руки через стороны поднять вверх – вдох 4-8 вернуться в и.п. – выдох Пов. 4 раза</p> <p>7 – Подъем колена на платформе И.п. стоя левым боком к платформе руки опущены вниз 1- шаг левой ногой на платформу 2- поднять колено правой согнутой ноги вверх(90 гр) руки поднять вверх. 3- опустить правую ногу на пол. 4- приставить левую стопу к правой. Повторить тоже в другую сторону. по 4 раза в каждую сторону.</p> <p>3. Заключительная часть 1. Ходьба на степе, руки с обручем через стороны вверх рисуют круг. 2. Лёгкий бег на степе. 3. Упражнения на расслабление и дыхание</p>		
Занятие № 61- 64	Комплекс №5 «Силачи» С обручем (с музыкальным сопровождением)	<p>Подготовительная часть 1. Ходьба обычная на месте 2. Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперед, вверх, вперед, вниз. 3. Лёгкий бег на степе</p> <p>Основная часть 1. Базовый шаг степа, обе руки вместе с обручем движутся вперед, вверх, вперед, вниз. 3 раза 2. Приставной</p>	3	

		<p>скользящий шаг 1-2 шаг вправо 3-4 шаг влево, движения руками с обручем в стороны рисуя полукруг – назад -4 раза 3. И.п. - 2 шага от скамьи, руки немного согнуты в локтях, опущены вдоль туловища. 1-2 два шага с правой ноги по направлению к ступи 3-4 два шага с правой ноги назад; 1- шаг к скамье с правой ноги 2-приставить левую ногу 3-4 — запрыгнуть с двух ног на степ, запрыгивая глубоко вдохнуть и взметнуть руками с обручем вверх над головой 5-с правой ноги шаг вперед со ступи 6-приставить левую ногу 7-8 повернуться лицом к платформе. Выполнить упражнение по 4 раза в обе стороны 4. повторить упражнения №1,2,3 – 3 раза 5. «Захлест голени назад» И.п. - стоя левым боком к платформе, руки на поясе 1- шаг левой ногой на платформу 2-выполнить захлест голени правой ногой 3-шаг правой ногой назад со ступи 4-приставить левую ногу. Руки поднимаются вверх и опускаются вниз выполнить по 4 раза с каждой стороны 6.V – степ И.п. стоя на степ платформе, руки вдоль туловища 1-3 – руки через стороны поднять вверх – ВДОХ 4-8 вернуться в и.п. – ВЫДОХ Пов. 4 раза</p>		
--	--	--	--	--

		<p>7 – Подъем колена на платформе</p> <p>И.п. стоя левым боком к платформе руки опущены вниз</p> <p>1- шаг левой ногой на платформу</p> <p>2- поднять колено правой согнутой ноги вверх(90 гр) руки поднять вверх.</p> <p>3- опустить правую ногу на пол.</p> <p>4- приставить левую стопу к правой. Повторить тоже в другую сторону. по 4 раза в каждую сторону.</p> <p>3. Заключительная часть</p> <p>1. Ходьба на степе, руки с обручем через стороны вверх рисуют круг.</p> <p>2. Лёгкий бег на степе.</p> <p>3. Упражнения на расслабление и дыхание</p>		
--	--	---	--	--

Список используемой литературы.

1. «Оздоровительная работа в ДОУ по программе «Остров здоровья» (Е.Ю. Александрова) Уч.п.: Учитель – 2006
2. «Формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия у дошкольников» (Т.Г. Анисимова, С.А. Ульянова) Уч.п.: Учитель, 2009
3. «Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет» (Е.Н. Вареник, С.Г. Кудрявцева) – М.: ТЦ Сфера, 2007
4. «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет» (Е.Н.Вареник) – М.:ТЦ Сфера,2008
5. «Занятия физической культурой в ДОУ» (Л.Г. Горькова, Л.А. Обухова) – М.: 5 за знания, 2007
6. «Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет» (М.Ю.Картушина) – М.: ТЦ Сфера, 2008г.
7. «Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников» (Н.Б. Муллаева) Уч.п.- СПб.: «Детство-Пресс», 2006
8. «Плоскостопиеу детей 6-7 лет» (В.С. Лосева) – М.: ТЦ Сфера, 2007
9. «Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой» (Б.Покровский) М.: ООО «АСС-Центр», 2008
- 10 «Лечебно-профилактический танец Финес-Данс» (Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г.). Уч.пособие – СПб.: Детство-пресс,2007.