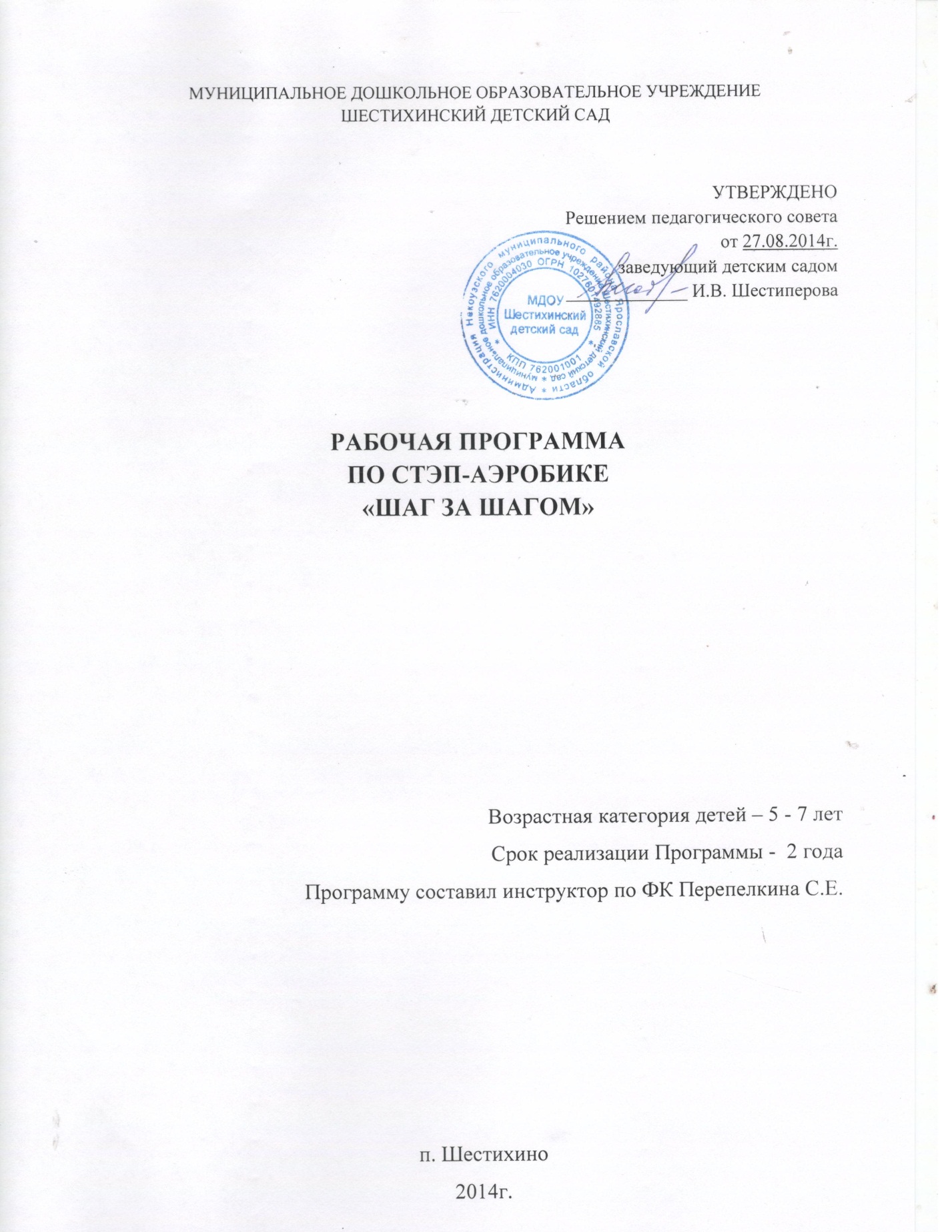
****

**Пояснительная записка**

Главной ценностью для человека является его здоровье. 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.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально физиологически адаптирован. В дошкольном детстве у ребенка происходит 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.   
 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 целеустремлённости.

Занятия степ-аэробикой оказывает положительное влияние на организм детей, их развитие с учетом возрастных особенностей, рационально подобранных средств и методик. Позитивное воздействие таких занятий выражается в следующем:

1. Профилактика заболеваний сердечно – сосудистой системы.

2. Снижение лишнего веса.

3. Формирование осанки, костно-мышечного корсета.

4. Приобретение необходимых двигательных умений и навыков.

5. Развитие двигательной памяти.

6. Укрепление дыхательной системы.

7. Нормализует деятельность вестибулярного аппарата.

8. Формирование умения ритмически согласованно выполнять простые движения.

У детей, занимающихся оздоровительной аэробикой, повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым).

У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности».

Степ-платформа является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение обще развивающих и профилактических задач.

1. **Актуальность**

Детский сад – первая ступень общей системы образования, главной целью которой является всестороннее развитие ребенка. Одна из задач дошкольного образования на современном этапе – создание максимально благоприятных условий для укрепления здоровья, гармоничного физического развития ребенка. Представление дополнительных образовательных услуг является неотъемлемой частью деятельности современного дошкольного образовательного учреждения. Дополнительные образовательные услуги физкультурно – оздоровительного направления не заменяют, а расширяют и обогащают программу ДОУ по физическому воспитанию, что благоприятно отражается на воспитательно-образовательном процессе в целом. В настоящее время детские сады посещает много детей с ослабленным здоровьем, часто болеющие. В основном это заболевания органов дыхания, сердечно – сосудистые, нарушение осанки и плоскостопие. Все это заставляет педагогов быть в постоянном поиске новых современных технологий по сохранению и укреплению здоровья дошкольников. Этому способствуют занятия со степ доской, 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, и занятия по физической культуре. Для разработки программы по дополнительному образованию физкультурно – оздоровительной направленности по степ – аэробике «Шаг за шагом», послужила заинтересованность родителей при показе упражнений степ – аэробики на детских утренниках. Реализация программы по степ – аэробике проходит через кружок «Шаг за шагом», который официально утвержден в сетке занятий ДОУ.

Степ – аэробика – это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Степ – аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие. Аэробика — это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. Для достижения эффекта продолжительность выполнения этих упражнений должна составлять не менее 20—30 минут. Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы сделать их еще более интересными и насыщенными придумали индивидуальный снаряд — степ доску. Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной 25 см, длиной 40 см. Снаряд очень полезен в работе с детьми.

Первый плюс — это огромный интерес детей 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 ребенка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений.

Четвертый плюс — воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др. Повышается выносливость, а вслед за этим и сопротивляемость организма. Но самое главное достоинство степ - аэробики — ее **оздоровительный эффект**.

1. **Новизна**

Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся нетрадиционные формы. Одной из них является степ-аэробика, которую мы начали использовать в работе с детьми с 2014/2015 учебного года. У детей, занимающихся оздоровительной аэробикой, повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым). А также это дополнение содержания основной общеобразовательной программы дошкольного образования.  
  
  
 **3. Цели и задачи  
  
Цель:** Содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами оздоровительно-спортивной степ-аэробики.

**Задачи 1-го года обучения:**

**Первый этап** - углубленное разучивание движений.

Процесс направлен на овладение техникой, повышение уровня физической подготовки, на изучение более сложным базовым шагам и связкам.

Оздоровительные:

-укрепление физического здоровья, повышение устойчивости против различных заболеваний.

Обучающие:

-отработка элементов строевой подготовки;

-учить детей управлять движениями рук, ног, головы в различных направления и в различных темпах;

-отработка базовых шагов аэробики отдельно и в связках.

-дать понятие танцевального рисунка;

-познакомить детей с различными стилями танцевальной аэробики.

Развивающие:

-развивать аэробный стиль выполнения упражнений;

-начальное развитие специальных качеств;

-развивать уверенность.

Воспитывающие:

-продолжать воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость;

-воспитывать доброжелательное отношение к товарищам.

**Задачи 2-го года обучения:**

**Второй этап**- закрепление и совершенствование движений.

Процесс направлен на стабилизацию и отработку техники, доведения исполнения до прочного автоматизма с высокой интенсивностью. В результате ребенок готов выполнить программу в соответствии с различными условиями соревнований, фестивалей, участвовать в показательных и массовых выступлениях.

Оздоровительные:

-укрепление физического здоровья, повышение устойчивости против различных заболеваний.

Обучающие:

-учить детей правильно держаться на сцене;

-отработка базовых шагов аэробики в связках;

-освоение детьми движений и связок различных стилей танцевальной аэробики.

-создание танцевального номера.

-выход на сцену.

Развивающие:

-продолжать развивать аэробный стиль выполнения упражнений;

-продолжать развитие специальных качеств.

-продолжать развивать уверенность смелость перед выходом на сцену.

Воспитывающие:

-продолжать воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость;

-продолжать воспитывать доброжелательное отношение к товарищам;

-воспитываться ответственность каждого за успех общего дела;

-воспитывать организованность.

Ожидаемые результаты соотнесены с задачам.  
  
 **4. Принципы** В соответствии с ФГОС ДО Программа опирается на научные принципы ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:

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

- сочетание принципа научной обоснованности и практической применимости. Содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики;

- соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности, то есть позволять решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»;

- единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;

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

Отражение принципа гуманизации в образовательной программе означает: — признание уникальности и неповторимости личности каждого ребенка;

— признание неограниченных возможностей развития личного потенциала каждого ребенка;

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

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

- принцип последовательности и систематичности. Последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

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

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

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

**5. Содержание реализации Программы**

Содержание Программы основывается на положениях культурно-исторической теории Л.С.Выготского и отечественной научной психолого-педагогической школы о закономерностях развития ребенка в дошкольном возрасте и обеспечивать в целом:

- сохранение и укрепление здоровья воспитанников;

- развитие позитивного эмоционально-ценностного отношения к окружающей среде, практической и духовной деятельности человека;

- развитие потребности в реализации собственных творческих способностей.

***Возраст детей и срок реализации программы***  
 Программа «Шаг за шагом» рассчитана на 2 года для детей старшего дошкольного возраста, реализуется через кружковую деятельность в форме занятий (1 занятие в неделю по 30-35 минут), занятия проводятся во вторую половину дня с применением фронтального способа организации группы. Общий объём – 36 занятий в год.  
  
***Формы организации образовательной деятельности кружка***  
 Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками: тематическая, индивидуальная, круговая тренировка , подвижные игры, логоритмика , интегрированная деятельность, сюрпризные моменты и т.д.

В процессе реализации Программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников: показательные выступления.  
  
***Особенности методики проведения занятий степ – аэробикой***

Разработанная Программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

На первом занятии детям предлагаются элементарные комплексы упражнений аэробики, объясняется их сущность, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые детьми. Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку, в медленном темпе, затем ускоряя его. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки.

Отсутствие оздоравливающего эффекта при занятиях физическими упражнениями чаще всего связано с ошибками в методике этих занятий и наиболее распространенной из них является или недостаточная, или чрезмерная доза физической нагрузки. Нагрузка должна быть оптимальной. Это положение можно выделить в качестве основного принципа оздоровительной направленности занятий физическими упражнениями. Отклонения от методических норм проведения занятий оздоровительной аэробикой ведут к нарушению восприятия упражнений, расплывчивости содержания занятий. Чтобы избежать ошибок в обучении, необходимо проводить учебно-тренировочный процесс по определенной методике.

1. Метод сходства. При подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений.

2. Метод усложнения. Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

3. Метод повторений.

4. Метод музыкальной интерпретации:

- конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.)

- вариации движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. При повторении музыкальной темы повторяются ранее выполненные упражнения, в которые вводятся дополнения (акценты, другой темп или ритм, амплитуда или др.).

5. Метод блоков. Объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение.

6. Комплексное проявление требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения) и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях

7. 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 – технические (пространственные) условия организации кружковой деятельности***

Физкультурный зал

Мячи малого и среднего размеров

Гимнастические палки

Султанчики

Степ-платформы

Магнитофон

CD и аудио материал

**Наглядный материал:** иллюстрации видов спорта и степ-шагов; игровые атрибуты, игрушки, стихи, загадки.

**Подбор музыкального сопровождения:**

- наличие четкого ударного ритма;

- чередование медленного и быстрого темпа.

Музыкальное сопровождение на занятиях аэробикой способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой.

***Характеристика разделов программы***

**Раздел «Игроритмика»** является основой для развития чувства ритма, двигательных способностей занимающихся, умения правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры.

**Раздел «Строевые упражнения»** служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят построения, перестроения, повороты, передвижения, бег.

**Раздел «Танцевальные шаги»** направлен на формирование у занимающихся танцевальных движений. В раздел входят танцевальные шаги, ритмические движения, музыкально – ритмические композиции, образно – подражательные движения, танцевальные этюды.

**Раздел «Дыхательная гимнастика»** в программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики

**Раздел «Игровой самомассаж»** является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

**Раздел «Игровой стретчинг»** Уникальность игрового стретчинга заключается в том, что базируясь на огромном арсенале движений, он вовлекает в работу все мышцы и суставы организма и успешно развивает их. Применение методики игрового стретчинга гарантирует детям правильное развитие систем организма, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, прививает коммуникативные навыки, формирует привычку здорового образа жизни.

***Техника безопасности***

Для сохранения правильного положения тела во время степ-аэробики необходимо:

- держать плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;

- избегать перенапряжения в коленных суставах;

- избегать излишнего прогиба спины;

- не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом;

- при подъеме или опускании со степ-доски всегда использовать безопасный метод подъема;

- стоя лицом к степ-доски, подниматься, работая ногами, но не спиной;

- держать степ-платформу близко к телу при ее переносе.

Основные правила техники выполнения степ-тренировки:

- выполнять шаги в центр степ-доски;

- ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме, а спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;

- опускаясь со степ-доски, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину ступни от степ-доски;

- не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног, и не подниматься и не опускаться со степ-доски, стоя к ней спиной;

- делать шаг с легкостью, не ударять по степ-доски ногами.

***Структура занятия***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Части занятия*** | ***Длительность*** | ***Количество упражнений*** | ***Преимущественная направленность упражнений*** |
| ***1.Вводная:***  - строевые упражнения  - игроритмика | 4 мин. | 6-8 упр. | - на осанку  - типы ходьбы  - движения рук  - хлопки в такт |
| ***2.Основная:***  - танцевальные шаги  - гимнастический этюд  - игровой стретчинг | 20-25 мин. | 10 упр. | - для мышц шеи  - для мышц плечевого пояса  - для мышц туловища  - для ног  - для развития мышц силы  - для развития гибкости  - для развития ритма, такта |
| ***3.Заключительная:***  - дыхательные упражнения   - релаксация  - самомассаж | 5 мин. | 2 - 4 упр. | - на дыхание  - расслабление |

***Перспективное планирование занятий по степ - аэробике***

**Первый год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Темы занятий** | **Программное содержание** | **Методы и приёмы** |
| Сентябрь | 1.Знакомство со степ-дорожкой и основными степ-шагами. Беседа о технике безопасности при использовании степ-платформы.  2.Разучивание комплекса №1 на степ – платформах.  3. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик».  4. Стретчинг  « Пчелка» | 1.Развивать умение слышать музыку и двигаться в  такт музыки.  2.Развивать равновесие, выносливость.  3.Развивать ориентировку в пространстве. | Показ, объяснение, похвала, поощрение,  Беседа. |
| Октябрь | 1.Совершенствование комплекса №2.  2.Выполнение степ шагов на  степах(подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка)  3.Подвижная игра «Физкультура».  4. Танец на степах «Чунга-чанга» (разучивание)  5. Стретчинг «Петушок» | 1.Учить начинать упражнения с различным  подходом к платформе.  2. Развивать мышечную силу ног.  3. Развивать умение работать в общем темпе. | Показ,  Объяснение,  похвала,  поощрение,  беседа. |
| Ноябрь | 1.Разучить комплекс №2 на степ - платформах  2.Закрепление разученных упражнений с добавлением  рук.  3.Разучивание новых шагов.  4. Танец на степах «Чунга-чанга» (разучивание)  5. Стретчинг.  «Горка» | 1. Развивать выносливость, равновесие, гибкость.  2.Укреплять дыхательную систему.  3. Развивать уверенность в себе. | Показ, объяснение, похвала, поощрение. |
| Декабрь | 1.Совершенствование комплекса №2 на степ –  платформах  2.Закрепление разученных упражнений с различной  вариацией рук.  3.Разучивание шага с подъемом на платформу и  сгибанием ноги вперед (кни ап), с махом в сторону (сайд).  4. Показательное выступление: танец «Чунга-чанга».  5. Стретчинг.  «Горка» | 1.Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке.  2. Развивать умения твердо стоять на степе. | Показ,  Объяснен  похвала,  поощрение. |
| Январь | 1.Разучивание комплекса №3 на степ – платформах  2.Закрепление ранее изученных шагов.  3.Разучить новый шаг (тап даун).  4. Подвижная игра «Цирковые лошадки»  4. Танец на степах «Мы маленькие звезды» (разучивание)  5. Стретчинг.  «Веточка» | 1.Развивать выносливость, гибкость.  2.Развитие правильной осанки. | Показ,  Объяснение,  похвала,  поощрение |
| Февраль | 1.Совершенствование  комплекса №3 на степ-платформах.  2.Закрепление степ -шагов.  3. Подвижная игра «Бубен»  4. Танец на степах «Мы маленькие звезды» (разучивание)  5. Стретчинг.  «Веточка» | 1.Учить реагировать на визуальные контакты  2.Совершенствовать точность движений  3.Развивать быстроту. | Показ, объяснение, похвала, поощрение. |
| Март | 1.Разучивание комплекса №5.  2.Совершенствование прыжков.  3. Подвижная игра «Бубен» (повторение)  4. Танец на степах «БАНАНА - МАМБА» (разучивание)  5. Стретчинг «Деревце» |  | Показ, объяснение, похвала, поощрение. |
| Апрель | 1.Совершенствовать комплекс №5  2.Разучивание прыжков.  3.Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов  4.Подвижная игра «Стойкий оловянный солдатик» (повторение)  5. Танец на степах «БАНАНА - МАМБА» (разучивание)  6. Стретчинг «Деревце» | 5.Продолжать развивать мышечную силу ног.  3.Упражнять в сочетании элементов | Показ, объяснение, похвала, поощрение |
| Май | 1.Повторение комплексов.  2. Танец на степах «БАНАНА - МАМБА» (закрепление и показательное выступление).  3. Подведение итогов работы за год. | 1.Закреплять разученное.  2. Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту.  3. Развивать умение действовать в общем темпе. | Показ, объяснение, похвала, поощрение. |

**Второй год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Темы занятий** | **Программное содержание** | **Методы и приёмы** |
| Сентябь | 1.Разучить комплекс №6 на степ - платформах.  2. Ходьба вокруг степов с различными заданиями: на носках, на пятках, внешней стороне стопы, с перешагиванием через степы.  3.Танцевальная композиция с осенними листочками  (разучивание) 4.Разучивание шага вперед со степа - назад на степ.  5.Подвижные игры «Сделай фигуру»,  « Быстро в домик».  6. Стретчинг «Черепашка» | 1.Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.  2. Развивать равновесие, выносливость.  3. Развивать ориентировку в пространстве. | Показ, объяснение,  похвала, поощрение, беседа. |
| Октябрь | 1.Совершенствование комплекса №6.  2.Показательное выступление: композиция с осенними листочками.  3.Подвижные игры «Цирковые лошадки», «Перелет птиц».  4. Стретчинг «Черепашка» | 1.Развивать мышечную силу ног  2.Закреплять умение работать в общем темпе | Показ, объяснение,  похвала, поощрение. |
| Ноябрь | 1.Разучить комплекс №7  2.Упражнение «Пружинки», «Гусеница», «Великаны и гномы».  3.Подвижные игры «Кот и птички»,  «Рыбки».  4. Стретчинг  «Вафелька» | 1.Развивать выносливость, равновесие, гибкость.  2.Укреплять дыхательную систему.  3.Развивать уверенность в себе | Показ, объяснение,  похвала, поощрение. |
| Декабрь | 1.Упражнение «Пружинящий шаг», для рук «Разрешите пригласить».  2.Танцевальный этюд «Чудесные превращения».  3.Повторение комплекса №7  4. Подвижные игры «Цирковые лошадки».  Подвижная игра «Сделай фигуру».  5. Стретчинг  «Вафелька» | 1.Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке.  2.Развивать умения твердо стоять на степе. | Показ, объяснение,  похвала, поощрение. |
| Январь | 1.Разучивание комплекса № 8.  2.Танцевальное упражнение «Ковырялочка», «Поскоки».  3.Подвижная игра «Скворечники», «Быстро в домик».  4.Разучивание танцевальной композиции «Потолок ледяной..»  5. Стретчинг.  «Лягушка» | 1.Закреплять ранее изученные шаги.  2.Развивать выносливость, гибкость.  3.Развитие правильной осанки | Показ, объяснение,  похвала, поощрение. |
| Февраль | 1.Совершенствование  комплекса №8.  2.Показательное выступление: танцевальная композиция «Потолок ледяной…»  3.Танцевальное упражнение «Шаг поскок», «Ковырялочка».  4.Подвижная игра «Совушка», «Перелет птиц».  5. Стретчинг.  «Лягушка» | 1.Продолжать закреплять степ шаги.  2.Продолжать учить реагировать на визуальные контакты  3.Совершенствовать точность движений  4.Развивать быстроту | Показ, объяснение,  похвала, поощрение. |
| Март | 1.Разучивание комплекса №9.  2.Танцевальный этюд «Вальс цветов»(разучивание)  3.Подвижная игра «Скворечники», «Медведи и пчелы».  4. Стретчинг.  «Муравей» | 1.Совершенствовать разученные шаги.  2.Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног.  3.Воспитывать любовь к физкультуре.  4.Развивать ориентировку в пространстве. | Показ, объяснение,  похвала, поощрение. |
| Апрель | 1.Совершенствование комплекса №9.  2. Танцевальная композиция «Озорники»(разучивание).  3. Школа мяча.  4. Стретчинг.  «Муравей» | 1.Освоение техники основных базовых танцевальных шагов;  2.Разучивание связок, блоков и программ с использованием  основных движений в танцевальном стиле;  3. Отбивание мяча  в ходьбе  «змейкой»  огибая степа  одной (двумя)  руками. | Показ, объяснение,  похвала, поощрение. |
| Май | 1.Повторение пройденных комплексов.  2.Показательное выступление: «Озорники».  3.Подвижные игры «Охотник и  обезьяны», «Пчёлка». | 1.Закреплять разученное  2.Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту.  3.Развивать умение действовать в общем темпе | Показ, объяснение,  похвала, поощрение. |

***Мониторинг образовательного процесса***Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае).

Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребёнком дополнительной образовательной программы.

Мониторинг образовательного процессаосуществляется через отслеживание результатов освоения Программы.

**Диагностические методики**

**Равновесие**

Упражнение **Фламинго**

Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, её колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на поясе (сек.).

Упражнение **Ровная дорожка**

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии. Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперёд.

Фиксируется все в секундах, а также оценивается характер балансировки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 5лет | 6лет | 7лет |
| мальчики | 8.7-12 | 12-25.0 | 25.1-30.2 |
| девочки | 7.3-10.6 | 10.7-23.7 | 23.8-30.0 |

**Ходьба** по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

**Гибкость**

Стоя на гимнастической скамейке наклониться вперёд, ноги в коленях не сгибать.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | уровни | 5-6 лет | 6-7 лет |
| мальчики | высокий  средний  низкий | 6см  2-4см  Менее 2см | 7см  3-5см  Менее 3см |
| девочки | высокий  средний  низкий | 8см  4-7см  Менее 4см | 8см  4-7см  Менее 4см |

**Чувство ритма** (от 1 до 5баллов)

Соответствие ритма движений ритму музыки, использование смены ритма.

- *высокий:* соответствие движений ритму музыки, слышит смену музыкального ритма

- *средний:* испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется

- *низкий:* не слышит ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки

**Знание базовых шагов** (от 1 до 5баллов).

- *высокий:* свободно воспроизводит базовые шаги

- *средний:* выполняет базовые шаги при многократном повторении педагога

- *низкий:* затрудняется в выполнении базовых шагов

***Прогнозируемый результат освоения Программы***

Целенаправленная работа с использованием степ – платформ позволит

достичь следующих результатов:

- сформировать навыки правильной осанки;

- сформировать правильное речевое дыхание;

- развить двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка);

- сформировать умение ритмически согласованно выполнять степ-шаги под музыку;

- выработать четкие координированные движения во взаимосвязи с речью;

- воспитать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;

- воспитать чувство уверенности в себе.  
  
**6. Используемая литература**

1. Программа развития и воспитания детей в детском саду «Детство» / В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н. А. Ноткина. СПб.: Детство - Пресс, 2014

2. Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005.

3. Константинова А.И. «Игровой стретчинг», издательство «Санкт - Петербург», 1993 год.

4. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008г.

5. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005г.

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

7. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-7 лет. – М.,2012г.

8. «Степ-данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика, №1/01/11

9. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально-игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СП. Детство-пресс., 2000.  
10. Бардышева Т. Рассказываем стихи руками // Обруч. 1998. №5

11. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. М.: Владос,1999

12. Журнал «Инструктор по физкультуре», №4 2009 год.

13. Картушина М.Ю. Логоритмические занятия в детском саду. М., 2004

14. Лечебно профилактический танец «Фитнес - данс» . СПб.: Детство - Пресс, 2007

15. РуноваМ.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду», издательство МОЗАИКА - Синтез, Москва 2000 г.

16. «Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения», №7 2009

**Приложение № 1**

Комплекс № 1

На полу в шахматном порядке разложены степы.

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

Основная часть. 1. Ходьба на степе, руками рисуя поочерёдно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки. 2. Шаг на степ – со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочерёдно вдоль туловища. (1 и 2 повторить 3 раза). 3. Приставной шаг на степе вправо – влево, прямые руки, поднимая одновременно вперёд – вниз. 4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть); кисти рук, согнутые в локтях, - к плечам, вниз. 5. Ходьба на степе, высоко поднимая колено, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной. 6. Шаг на степе – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (3, 4, 5 и 6 раз повторить 3 раза). 7. Бег на месте на полу. 8. Лёгкий бег на степе. 9. Бег вокруг степа. 10. Бег врассыпную. 11. Обычная ходьба на степе. 12. Ходьба на носках вокруг степа, поочерёдно поднимая плечи. 13. Шаг в сторону со степа – на степ. 14. Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи. 15. Ходьба в сторону со степа на степ. 16. «Крест». Шаг со степа - вперёд; со степа – назад; со степа – вправо; со степа – влево; руки на поясе. 17. То же, выполняя танцевальные движения руками. 18. Упражнение на дыхание. 19. Обычная ходьба на степе. 20. Шаг со степа на степ, руки вверх, к плечам. 21. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе. 22. Ходьба врассыпную с хлопками над головой. 23. Шаг на степ со степа. 24. Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу. 25. Мах прямой ногой вверх – вперёд (по 8 раз). 26. Ходьба змейкой вокруг степов (2-3 раза). 27. Мах прямой ногой вверх – вперёд, руки на поясе (по 8 раз). 28. Бег змейкой вокруг степов. 29. Подвижная игра «Цирковые лошадки». Круг из степов – это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затее по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затее на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло», степов должно быть на 2-3 меньше количества детей). Игра повторяется 3 раза. Дети убирают степы в определённое место и садятся на ковёр по кругу.

Заключительная часть. Упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 2.

Степы расположены в хаотичном порядке.

Подготовительная часть. Логоритмическое упражнение 1.Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки. 2. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками. 3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперёд – назад с хлопками спереди и сзади. 4. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону). 5. «Крест». (Повторить 2 раза).

Основная часть. 1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые перед собой руки, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – о левому плечу. 2. Шаг со степа в сторону, чередуется с приседанием, поднимая руки вперёд. 3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой. 4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи. 5. Ходьба врассыпную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения. (Повторить 2 раза). 6. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево. 7. И.п. – то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п. 8. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п. 9. Ходьба на степе, бодро работая руками. 10. Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении. 11. Кружение на степе, руки в стороны, в одну и другую сторону. 12. Повторить №10. 13. Кружение с закрытыми глазами. 14. Шаг на степ – со степа. 15. Бег врассыпную с выполнением заданий для рук. 16. Повторить №1. 17. Лёгкий бег на степе чередуется с ходьбой 2 раза. 18. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в и.п. 19. Шаг на степ – со степа. 20. Повторить №18 в другую сторону. 21. Ходьба на степе. 22. Дыхательные упражнении. 23. Подвижная игра «Физкульт – ура!»

Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны площадки. На одной стороне на один степ меньше. Сами становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне – финиш. Ребята говорят: «Спорт, ребята, очень нужен. Мы со спортом крепко дружим, Спорт – помощник! Спорт – здоровье! Спорт – игра! Физкульт – ура!» . С окончанием слов дети бегут наперегонки к финишу. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занял степ. (Игру повторить 3 раза).

Заключительная часть. Упражнение на восстановление дыхания.

Комплекс № 3

Степ – доски расположены в три ряда.

Подготовительная часть. (1-й музыкальный отрезок) Логоритмическое упражнение 1. Наклон головы вправо – влево. 2. Поднимание плеч вверх – вниз. 3. Ходьба обычная на месте на степе. 4. Приставной шаг вперёд со степа на пол и обратно на степ. 5. Приставной шаг назад. 6. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в и.п. 7. Приставной шаг вперёд – назад; вправо – влево. 8. Ногу назад; за степ – доску – руки вверх, вернуться в и.п. 9. Выпад ногой вперёд, руки в стороны.

Основная часть (2-й музыкальный отрезок). 1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п. 2. Правую (левую) ногу вперёд перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперёд. Вернуться в и.п. 3. То же вправо – влево от степ – доски. Назад от степ – доски. 4. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и.п. 5. Полукруг. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степ – доски; вернуться в и.п. 6. Приставной шаг на степ – доске с полуприседанием (упражнение повторить 2 раза). 7. Поворот вправо (влево), ногу назад за степ – доску, руки в стороны; вернуться в и.п. 8. Стоя на полу перед степ – доской, поставить правую (левую0 ногу на степ, руки резко вверх; вернуться в и.п. 9. И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п. (упражнения повторить 2 раза). 10. Выпады ногой вправо; влево; назад, стоя на степ – доске. 11. «Покачивания». 12. Беговые упражнения. 13. Полуприседания с круговыми движениями руками. 14. Беговые упражнения. 15. Прыжковые упражнения. 16. Кружение на степ – доске в правую и левую стороны вокруг себя, руки в стороны. 17. Прыжковые упражнения. 18. Ходьба вокруг степ – доски на полусогнутых ногах, руки на поясе. 19. Ногу вперёд, за степ – доску, руки резко в стороны; вернуться в и.п. 20. Ходьба обычная на месте. 21. Шаг вперёд; шаг назад; ноги ставить широко. 22. Перестроение со степами в круг. Ходьба на степах на месте. 23. Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу. 24. И.п. то же; четыре ага вперёд – назад.

Заключительная часть. Упражнение на восстановление дыхания.

Комплекс № 4 (с мячами малого диаметра)

Вводная часть. Упражнения у стены для формирования правильной осанки (3- 4 упр.) Ходьба в колонне в чередовании с бегом; ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы; бег змейкой между степ – досками и перепрыгиванием (перешагиванием) через них; ходьба по коррекционным дорожкам (во время ходьбы дети берут правой рукой мяч малого диаметра); перестроение в три звена к степ – доскам (заранее разложенным); ходьба на месте: поворот к степ – доскам. Логоритмическое упражнение

Основная часть. 1. И.п.: стоя на степе, мяч в правой руке. Шаг со степа вперёд, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п. 2. И.п.: то же. Шаг со степа назад, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п. 3. И.п.: то же. Шаг вперёд, шаг назад, мяч перекладывать над головой из руки в руку. 4. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вывести вперёд на носок перед степом, одновременно вынести вперёд правую (левую) руку с мячом; вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку. 5. И.п.: о.с. выполняется то же движение вправо (влево) от степа. 6. И.п.: о.с. То же назад от степа. 7. И.п.: о.с. на степе, руки в стороны, мяч в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.

8. И.п.: о.с. на степе, руки вперёд, мяч в правой руке. Поворот направо (налево), поднимаясь на носки и отводя правую (левую) руку с мячом назад. Вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку. 9. И.п.: то же. Тот же поворот вправо (влево), но ногу ставить на степ – доску поочерёдно. Поворот направо – правую ногу, поворот налево – левую ногу. 10. И.п.: о.с. на степе. Выпад правой (левой) ногой вперёд за степ – доску, руки вперёд, мяч переложить; вернуться в и.п. 11. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести назад за степ и поставить на носок; руки поднять вверх, мяч переложить, вернуться в и.п. 12. И.п.: о.с. перед степом, мяч в правой руке. Шаг на степ, мяч переложить над головой; вернуться в и.п. 13. Бег на месте, на степ доске. 14. И.п.: о.с. на степе, руки вверху над головой, мяч зажат между ладонями. Кружиться на носках вокруг себя, одновременно ладонями «растирать» мяч. 15. Бег вокруг степ – доски в правую и левую сторону. 16. Повторить упр. №14 17. И.п.: о.с. на степе. Бросание мяча вверх и ловля его после хлопка. 18. То же, сидя на степ – доске, ноги в стороны. 19. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Перебрасывать мяч из рук в руку, переминаясь с ноги на ногу. 20. И.п.: о.с. на степ – доске, мяч в правой руке. Прыжком – ноги врозь, за степ в разные стороны; мяч переложить в другую руку; прыжком вернуться в и.п. 21. Ходьба на степе, «растирая» мяч в ладонях. И.п.: правая нога – на степе, левая на полу слева от степа, руки в стороны, мяч в левой руке. Прыжком сменить положение ног, переложить в другую руку. 22. Повторить № 20 23. Ходьба на месте, на степ – доске. 24. Перестроение в колонну по одному, мяч положить на место. 25. Перестроение в три звена к степ доскам. Взять степы. 26. Перестроение в круг. Положить степ – доски по кругу. 27. Ходьба на месте на степ – доске. 28. Шаг назад – вперёд. 29. Приставной шаг вправо по кругу до возвращения на место.

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

**Приложение № 2**

**Упражнения на развитие осанки**

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

Упр. «Черепаха» Установка: Сидим на стуле, нас привязали к спинке стула. И.П. сидя на коврике, ноги вытянуты вперёд, носки вытянуты, руки лежат на коврике по сторонам, спина прямая, плечи расправлены. На 4 счёта плечи собираются вперёд, голова опускается в низ, но спина не наклоняется (черепаха влезла в свой панцирь), на следующие 4 счёта возвращаемся в исходное положение; упражнение «коробочка».

Упражнение «кошка», «лодочка», «мячик»: с начало подъём верхний части туловища, затем нижней части и одновременно.

**Упражнения на развития гибкости**

Наклоны вперёд, назад, в сторону(вправо, влево) с максимальным напряжении(из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опоры).

Наклоном назад мост на обеих ногах и на одной ноге.

Шпагат, шпагат с различным наклонами вперёд, назад, в сторону с различными движениями руками.

Движение ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленными движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держать 20-40 с.).

**Упражнения на развитие подвижности стоп**

И.П. сидя на полу, спина прямая, ноги вытянуты вперёд, 6 поз. На раз – вытянуть носки, пятки прижаты к полу, стремимся пальцами коснуться пола, на два носки на себя (поочерёдно, одновременно, по кругу).

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

**Упражнения для туловища, шеи, спины**

Наклоны головы вправо, влево, вперёд, назад; поворот головы вправо, влево, одновременно с поворотом наклон головы вверх и вниз.

Наклоны туловища вперёд, назад, в сторону(вправо, влево) с максимальным напряжении(из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опоры), движения по кругу, скручивание вправо, влево, смещение туловища вправо, влево, прогиб вперёд, назад.

**Упражнения на пресс в различных положениях**

Упражнение «кошка», «лодочка»: с начало подъём верхний части туловища, затем нижней части и одновременно.

**Упражнения для ног**

Сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой.

Полуприсяды и присяды в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой ноги вперёд или в сторону ) с опорой и без опоры.

Выпады вперёд, назад, в сторону.

Пружинистые полуприседания в выпадами сочетании с поворотом кругом.

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку( сериями, слитно, толчком обеими ногами или одной.

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперёд-книзу) в сторону, назад, в сторону вперёд, (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. и более).

Поднимание ног в различных положениях: стоя, сидя, лёжа, в висах, упорах. Удерживание ног в различных положениях (вперёд, в сторону, назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками(на месте и в движении).

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков(20 прыжков за 8сек.).

Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, использование скакалки и др. предметы.

Пружинный шаг(10-15с.), пружинный бег(20-45с.)

Приседания с отягощениями, с партнёром, поднимание на носки(в подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин.)

Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах( высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком ногами с разбега с доставанием предмета. Прыжки с предметами в руках. Прыжки из глубокого приседа.

**Строевые упражнения**

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

**Упражнения для рук**

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

**Приложение № 3**

**Базовые шаги в степ – аэробике**

Упражнение 1. Степ-тач

Приставной шаг, выполняемый на полу без степ-платформы. Легко сгибая ноги в коленях, выполняются пружинистые шаги из стороны в сторону, приставляя одну ногу к другой. Увеличьте темп шага в два раза. Затем снова снизьте темп и начните выполнять приставные шаги, не отрывая ног от пола - скользя по нему. Руки должны активно работать - они опущены вдоль тела, а при каждом шаге выпрямляем их перед собой. Упражнение выполняется в течение трех-пяти минут.

Упражнение 2. Шаги "захлест" выполняются также без степа.

В основе или пружинистые или скользящие шаги на ваш вкус или их чередование. Делается два приставных шага, а на третий пятку подтягивайте к ягодице.

Упражнение 3.

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

Упражнение 4.

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

Упражнение 5. Бейсик степ

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

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

Упражнение 6. Степ-ап

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

Упражнение 7. Шаг-колено

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

Упражнение 8. Шаг-бэк

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

Упражнение 9. Шаг-кик

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

Упражнение 10. Шаг-кёл

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

Упражнение 11. Бейсик-овер

Делаем шаг на платформу с правой ноги, приставляем к ней левую, после этого спускаемся со степ-платформы с другой стороны, поворачиваемся снова лицом к платформе. Повторите упражнение, вернувшись в исходное положение. Спускаться со степа можно с помощью небольшого прыжка. Упражнение делается не меньше четырех минут или выполняется 8-10 повторений. Эти переходы можно выполнять из разного исходного положения - по диагонали, со стороны узкой стороны, со стороны широкой, можно комбинировать их. Во время перехода можно использовать шаг через степ или одной ногой или двумя, используйте разнообразные движения руками.

Упражнение 12. Ви-степ

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

Упражнение 13. Мамбо

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

Упражнение 14.

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

Упражнение 15.

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

Упражнение 16.

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

Упражнение 17.

Встаньте боком к степ-платформе. В сторону, противоположную от платформы, сделайте шаг, затем прыжок двумя ногами, снова возвращаемся к платформе: прыжок и шаг. После этого запрыгиваем на степ-платформу двумя ногами, спрыгиваем с нее, но уже с другой стороны и повторяем движения: шаг и прыжок двумя ногами от скамейки, прыжок и шаг в сторону степа, запрыгиваем на него двумя ногами, и затем возвращаемся в исходное положение. Упражнение повторяем 3-5 раз в каждую сторону. Для увеличения нагрузки прыжки выполняются на чуть согнутых ногах, в легком приседе, также можно увеличить темп упражнения и поднять платформу на большую высоту. Данное упражнение улучшает форму бедренных мышц, улучшает ловкость и координацию движений

Упражнение 18.

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

Упражнение 19.

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

Упражнение 20.

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