

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УПРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №36»
ИЗОБИЛЬНЕНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
(МКДОУ «Детский сад №36» ИГОСК)**

СОГЛАСОВАНО:

Старший воспитатель МКДОУ

«Детский сад № 36» ИГОСК

 В.И. Минкина

« 30 » ноября 2020 года

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МКДОУ

«Детский сад № 36» ИГОСК

И.Л. Абогина

20 декабря



**ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
совместной деятельности
педагога с детьми 6 – 8 лет
подготовительной группы № 10
спортивно-оздоровительной
направленности «Школа мяча».
Срок реализации программы 1 год
2020/2021 учебный год.**

Составитель: Коватенко В.Н. – воспитатель,
с соответствием занимаемой должности;

Принято на заседании педагогического совета
Протокол № 1 « 30 » ноября 2020 года

п. Солнечнодольск, 2020г.

Содержание

Актуальность.....	3
Цель и задачи программы.....	3
Теоретические аспекты.....	4
Требования к оптимально необходимому оборудованию.....	5
Основные этапы обучения детей	6
Основные направления работы с детьми	7
Особенности взаимодействия с воспитателями, родителями и специалистами...	7
Перспективное планирование занятий по степ – аэробики.....	9
Планируемый результат.....	11
Приложение 1.....	12
Приложение 2.....	15
Диагностические методики.....	20
Список литературы.....	21

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

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

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

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

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Заболеваемость детей, посещающих детские сады, продолжает оставаться высокой.

Здоровье ребёнка зависит от ряда факторов – биологических, экологических, социальных, гигиенических, демографических, климатических условий, а именно:

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

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

Цель: определить значение степ – аэробики в развитии двигательной активности детей старшего дошкольного возраста.

Задачи:

1. Изучить теоретическую и методическую литературу по данному вопросу
2. Определить основные направления по привитию детям навыков степ – аэробики.
3. Разработать систему мероприятий по использованию степ – аэробики с детьми 6-7 лет.
4. Разработать музыкально игровые комплексы степ – аэробики.
5. Организовать работу по взаимодействию с музыкальным руководителем, воспитателями и родителями.
6. Определить эффективность разработанной системой по использованию степ – аэробики.

Объект исследования – процесс развития двигательной активности.

Предмет исследования – степ – аэробика, как средство развития двигательной активности.

Гипотеза: если использовать степ- аэробику при организации двигательной активности, детей, то это будет способствовать их физическому развитию.

Возраст детей и срок реализации программы.

Программа «Степ – аэробика» долгосрочный, **рассчитан на 1 год** при проведении занятий по 1 разу в неделю (общий объём – 36 занятий в год).

Участники проекта: Подготовительная группа № 10 «Семицветик», группа №2 «Пчелки» и старшая группа №5.

Теоретические аспекты развития двигательной активности у детей дошкольного возраста.

Теоретическое обоснование степ – аэробики в детском саду.

Степ – аэробика постепенно завоевывает свое место в физической культуре. Этому способствует, положительный эмоциональный фон занятий, обязательное музыкальное сопровождение, необычное сочетание движений, связанных с необычным предметом – платформой. Эффективность степ – аэробики заключается в комплексном развитии у детей, двигательных качеств в благоприятном воздействии на организм человека (на опорнодвигательный аппарат, сердечно – сосудистую, дыхательную и нервную системы). Специфика степ – аэробики – это сочетание базовых упражнений с элементами танцев различных стилей, тесная связь движений с музыкой и ритмами, высокая динамичность и разнообразие движений и, следовательно, обогащение двигательного опыта и повышение культуры движений.

Степ–аэробика - это оздоровительная аэробика с использованием специальной степ – платформы с регулируемой высотой. Платформа изготовлена из плотного полиэтиленового или деревянного каркаса, который выдерживает нагрузку и позволяет выполнять шаги, подскоки на и через нее в различных направлениях. В партнерной части занятия платформу удобно использовать для развития силы. В основе движений лежат базовые шаги аэробики, танцевальная стилизация упражнений. Такие движения доступны практически всем. Таким образом, в одной группе могут одновременно заниматься люди с разным уровнем подготовки, и физическая нагрузка для каждого будет индивидуальна.

Необходимо соблюдать правила работы на степ - платформах, которые обеспечивают травмобезопасность занятий. Правила эти касаются высоты платформы, осанки, техники выполнения шага вверх и шага вниз, движений рук, музыки и т.п. (см. памятку по технике безопасности в приложении)

Основным содержанием занятий являются базовые шаги, бег и прыжки, которые составляют основу классической аэробики. Очень эффективно и разнообразно использование степ – платформ в силовой тренировке.

Оборудование для степ – аэробики – это платформа высотой 10 см., шириной 20 см., длиной 40 см., высота ножки 7 см., ширина ножки 4 см. Правила степ – аэробики направлены на сохранение и укрепление опорно–двигательного аппарата детей.

Структура занятия и музыкальное сопровождение.

Занятие аэробики имеет три четко выраженные части (каждая состоит из подчастей).

Первая часть занятия – аэробная разминка (от 4-5 мин.) в музыкальном темпе 118-120 уд/мин. и предварительного стретчинга продолжительностью от 10 до 15 сек. На одну группу мышц.

Вторая часть занятия степ – аэробики – аэробная часть (15-18 мин.) Это комплекс упражнений с постепенно увеличивающийся интенсивностью и обязательно постепенным снижением интенсивности (темп движений замедляется). Кроме того, включаются силовые упражнения на основе группы мышц, незадействованные в предыдущей работе.

Третья часть занятия – последующие снижение нагрузки. Это медленно выполняемые упражнения на гибкость (3-5 мин.). Их цель – увеличение длины работавшей мышцы и ускорение обмена крови.

Структура занятия может иметь различные варианты в содержании и продолжительности как отдельных частей, так и всего занятия.

На занятиях физической культуры скамейку – степ можно применять:

- В вводной части: ходьба по и между скамейками (для формирования правильной осанки);
- При выполнении общеразвивающих упражнений под музыку: укрепление дыхательной и сердечно – сосудистой системы, развитие координации движений;
- В основных видах движений: прыжки, бег и т.д.;
- В подвижных играх: «Аист и лягушки», «Бездомный заяц», «День и ночь», «Охотник и зайцы», «Кот и птички».

Требования к оптимально необходимому оборудованию для физического развития детей

Разнообразное физическое оборудование и пособия являются составной частью общей предметно – игровой среды дошкольного образовательного учреждения. В процессе оптимизации двигательной активности детей правильный подбор и рациональное использование оборудования способствует более полно удовлетворить двигательные потребности каждого ребенка, способствует формированию базовых умений и навыков, повышению функциональных возможностей детского организма, развитию двигательных качеств и способностей воспитанию интереса к разным видам занятий по физической культуре. Наряду с этим решаются задачи, направленные на укрепление здоровья и гармоничное развитие детей, на воспитание нравственных и волевых качеств, на развитие многих психических процессов и свойств личности.

Предметы физкультурного и спортивного – игрового оборудования в дошкольном учреждении необходимо подбирать с учетом возрастных особенностей детей. Разнообразное оборудование необходимо для оснащения физкультурных, физкультурно – музыкальных, тренажерных залов, бассейнов, физкультурных и групповых площадок на участках дошкольного учреждения. Нужно позаботиться также о приобретении оборудования для специализированных кабинетов, предназначенных для лечебно – профилактической и физкультурно – оздоровительной работы. Также нужно иметь измерительные приборы которые необходимы для проведения диагностики физической подготовленности комплексной оценки двигательной активности, определения физической нагрузки и функционального состояния организма ребенка.

Рациональный подбор физкультурного и спортивного – игрового оборудования поможет обеспечить реализацию содержания самых разных видов занятий по физической культуре.

Но менее важно иметь необходимый набор оборудования для оптимального обеспечения организованной и самостоятельной двигательной деятельности детей. Наличие разных видов оборудования и пособий позволит наиболее рационально применять их в различных видах занятий, создавать разнообразные варианты упражнений для утренней гимнастики, двигательной разминки, гимнастики после дневного сна, подвижных игр, полос препятствий и т.д.

Эффективность использования физкультурного оборудования повышается при рациональном его размещении. Большая часть пособий обычно находится в физкультурных залах. Расстановка пособий зависит от их предназначения. Мелкое физкультурное оборудование желательно разместить в секционных шкафах.

С целью создания большого пространства для двигательной деятельности детей и поддержания их интереса к разным пособиям важно большую часть их хранить в дополнительных помещениях.

Располагать оборудованием следует таким образом, чтобы дети могли свободно подойти к нему и самостоятельно пользоваться им. Середина зала должна быть свободной, чтобы на ней можно было разместить разнообразные предметы.

Физкультурное оборудование необходимо содержать в чистоте. Следует предусмотреть ограждение окон разными решетками, сетками. При оборудовании физкультурного зала нужно помнить и об эстетическом оформлении.

В старших возрастных группах физкультурное оборудование и пособия можно расположить не только в физкультурных залах, но и групповых комнатах.

Необходимый спортивно – игровой инвентарь для развития двигательной активности: гимнастическая скамейка, гимнастический набор (обручи, рейки, палки, подставки, зажимы), палка гимнастическая короткая, скакалка короткая, кегли, мешочек с грузом, мяч утяжеленный.

Огромное значение для оздоровления и развития детей имеет оснащение территории дошкольного учреждения спортивно – игровым оборудованием.

В настоящее время существует большое разнообразие физкультурного и игрового оборудования для детских садов.

Основные этапы обучения детей степ – аэробики

Обучение степ – аэробики обусловлено формированию двигательных навыков и проходит на протяжении определенного периода времени. Три этапа обучения:

- Этап ознакомления основных движений степ – аэробики;
- Этап разучивания основных движений;
- Этап совершенствования

Этап ознакомления основных движений степ – аэробики на занятии мною решаются следующие задачи: создаю у обучающихся представление об основных базовых упражнениях, заинтересовываю их в сознательном и активном овладении упражнением. В процессе образования представлений условно выделяю три взаимосвязанных звена:

- осмысление задачи обучения;
- осмысление проекта её решения;
- попытка выполнить базовое упражнение в целом или его отдельную часть.

Задачи обучения программы, дети должны понять задачи на всю серию занятий, посвященных изучению конкретных упражнений. Дети стараются вникнуть в основу техники, определить ведущее звено изучаемого упражнения. Основные детали техники мы с детьми познали на последующих этапах обучения. Проект решения задачи обучения создается ребенком на основе моих рекомендаций, понимания задачи, предшествующих знаний и имеющегося двигательного опыта.

Составленная программа подкрепляется, а часто и корректируется при первых же попытках выполнения упражнения путем его опробования. В зависимости от сложности упражнения опробование его в целом или по частям. На этапе ознакомления с упражнением обычно используются словесные и наглядные методы, а также методы разучивания в целом или по частям, но только в плане предварительного ознакомления с изучаемым базовым упражнением.

На этапе разучивания задачи по формированию двигательного умения и дальнейшего его совершенствования вплоть до перехода в навык. В основе формирования умения лежит процесс многократного повторения отдельных движений и двигательного действия в целом. В этом процессе выделяется стадия образования двигательного умения и стадия его совершенствования. На стадии образования двигательного умения, обучаем детей:

- основам техники и ведущим движениям двигательного действия;
- устранять изменение мышечные и психические напряжения при его выполнении;
- предупреждать возникновение лишних движений.

На стадии совершенствования двигательного действия происходит завершение формирования основного варианта выполнения упражнения и проявляются некоторые признаки двигательного навыка. При относительно высокой сложности отдельных движений, их точности в пространстве и во времени, двигательное действие на этой стадии обучения легко нарушается. Поэтому главная задача обучения – закрепление основ техники выполнения упражнения, достижения её стабильности.

На этом этапе разучивания двигательного действия широко используются словесные и наглядные методы обучения, однако преимущество здесь имеют практические методы – разучивание по частям, в целом и т.д. На этапе совершенствования формируются двигательный навык, который характеризуется закреплением двигательного действия для постоянных условий реализации, когда автоматизм выполнения движений не препятствует решению двигательной задачи.

Основные направления работы с детьми по развитию двигательной активности (в рамках степ – аэробики)

Выделим 3 направления работы с детьми:

1. Использование упражнений на занятии. Подобрать специально физические упражнения, методически правильно организованные движения и сложные виды двигательной деятельности. Упражнения основаны на активных двигательных действиях произвольного характера, такие упражнения благотворно влияют на физиологические функции детского организма, помогают быстрее приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды, обогащают двигательный опыт ребенка. (см. приложение).

2. Музыкально игровые комплексы степ – аэробики. Каждый комплекс направлен на обучение детей разным видам движений, закрепление полученных навыков, развитие физических и нравственно-волевых качеств ребенка.

Максимальную эффективность реализации комплексов в течение учебного года обеспечить, работу с учетом принципов систематичности, наглядности, доступности и индивидуального подхода, а также постепенного повышения требований к условию детьми программного материала.

Музыкальные комплексы со степ – платформами оказывает неоценимую помощь в развитии разных групп мышц и укреплении мышечного тонуса. В процессе использования всех форм физического воспитания создаются вариативные условия для выполнения физическими упражнениями. При этом дети проявляют ловкость, быстроту реакции, выносливость.

Музыкальные игровые комплексы могут изменяться и варьироваться от того, где они проводятся, а также от вида занятий по физической культуре.

Структура комплекса определяется поставленными задачами и особенностями организма ребёнка. Во время выполнения упражнений происходят значительные изменения: увеличивается работоспособность дошкольника, улучшается работа всех органов и систем организма, вырабатывается определенный ритм деятельности, укрепляется мышечный тонус, развивается выносливость, повышается эмоциональное состояние.

Во время музыкально игровых комплексов дети познают окружающую действительность, получают при этом «мышечную радость» (см. приложение).

3. Самостоятельное использование элементов степ – аэробики детьми в свободной деятельности. Самостоятельная двигательная деятельность детей организуется в разное время дня: утром до завтрака, между занятиями, в часы игр после дневного сна и во время прогулок. Активные действия детей чередуются с более спокойной деятельностью. При самостоятельной деятельности о создании физкультурно – игровой среды, где дети могут пользоваться разными пособиями в том числе и степами. Дети также используют элементы степ – аэробики на прогулке, где самостоятельно организуют игровую деятельность.

Особенности взаимодействия с воспитателями, родителями и специалистами

Эффективность физкультурной работы в дошкольном учреждении во многом определяется взаимодействием между мною и медицинским персоналом, музыкальным руководителем, воспитателями и родителями. Планирование совместной деятельности осуществляется на основе годового плана дошкольного учреждения и оформляются в виде планов: консультации для воспитателей, выступления на педагогических советах и медико – педагогических совещаниях.

Консультации для воспитателей.

Оказывается помощь воспитателю по различным вопросам физического совершенствования детей. Основными из них являются:

- подбор упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, бодрящей гимнастики, организации игр между занятиями на прогулке;
- оборудование физкультурного уголка;
- организация самостоятельной двигательной деятельности детей в группе и на прогулке;
- оформление рекомендаций для родителей по организации двигательной деятельности детей в семье.

Педагогические советы.

К педагогическим советам, где обсуждаются вопросы здоровья воспитанников дошкольного учреждения, готовится выступление, или материалы для выступления своих коллег (медсестра, методиста ДОУ и т.д.). Темы выступлений согласовываются с общими темами педагогических советов в начале года. При этом выбираются конкретные темы, актуальные и интересные для обсуждения всех участников педагогических советов.

Медико – педагогические совещания.

В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и оздоровительной деятельности дошкольного учреждения и, следовательно тесного взаимодействия педагогов и медицинских работников.

Основными проблемами, между инструктором по физкультуре и медицинским работником в совместной деятельности является:

- физическое состояние детей, посещающих ДОУ;
- соответствие содержания занятий физическими упражнениями к физическому состоянию детей;
- оптимизация двигательного режима детей в ДОУ;
- организация деятельности в системе двигательной реабилитации;
- профилактика заболеваний опорно–двигательного аппарата, сердечно – сосудистой и дыхательной систем;
- формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ;

Взаимодействие с родителями.

Семья и детский сад, имея свои особые функции, не могут заменить друг друга. Большинство родителей готовы активно участвовать в физическом развитии своих детей, но этому мешает отсутствие у них необходимых умений. Именно поэтому работа с родителями является важным разделом работы. Правильно организовывать работу с родителями, чтобы способствовать повышению их физической и валеологической грамотности.

Родительские собрания.

Основной объем сведений о физкультурной работе, проводимой мною в ДОУ, её результатах и путях улучшения родители получают на родительских собраниях. При планировании тематики выступлений нужно определить оптимальный объем сведений общего характера и конкретных сведений о результатах двигательной деятельности детей.

Консультации для родителей.

Консультации для родителей – важный раздел работы. На родительских собраниях всегда представляется возможность рассказать обо всех детях. Более того, в ряде случаев приходится осуждать информацию о ребенке только с его родителями. Этой цели служат индивидуальные консультации. В своем графике работы нужно выделить время, когда провести беседу с родителями. Информация о консультации доводится в том или ином виде до сведения родителей.

Помимо консультаций для всех желающих, специально пригласить на беседу некоторых родителей. Чаще всего на такие консультации приглашают родителей тех детей, которые по той или иной причине вызывают беспокойство (неадекватная реакция на физическую нагрузку, низкий уровень физических качеств, постоянное отсутствие формы и т.п.). Может быть и наоборот: значительный процесс ребенка на физкультурных занятиях или его явная двигательная одаренность.

Факт проведенной консультации фиксируется, на итоговом педагогическом совете проанализировав эффективность проведенной работы.

Перспективное планирование занятий по степ – аэробике

Месяц	Задачи		Часы практические
Октябрь	1.Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 2.Развивать равновесие, выносливость. 3.Развивать ориентировку в пространстве. Познакомить со степ-дорожкой 4.Разучить комплекс №1 на степ – платформах	Показ, объяснение, похвала, поощрение, Беседа.	3 часа 1 час
Ноябрь	1. Разучить комплекс №2 2.Учить правильному выполнению степ шагов на ступеньках.(подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка 3.Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. 4.Развивать мышечную силу ног 5.Развивать умение работать в общем темпе	Показ, Объяснение, похвала, поощрение, беседа.	4 часа
Декабрь	1.Разучить комплекс №3 на степ - платформах 2.Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. 4.Разучивание новых шагов. 5.Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 6.Укреплять дыхательную систему. 7.Развивать уверенность в себе.	Показ, объяснение, похвала, поощрение	2 часа 2 часа
Январь	1. Разучить комплекс №4 на степ – платформах 2.Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 3.Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. 4.Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке 5.Развивать умения твердо стоять на степе	Показ, Объяснен похвала, поощрение	2 часа 2 часа

Февраль	1.Разучить комплекс №5 на степ – платформах 2.Закреплять ранее изученные шаги. 3.Разучить новый шаг. 4.Развивать выносливость, гибкость. 5.Развитие правильной осанки	Показ, Объяснение, похвала, поощрение	3 часа 1 час
Март	1. .Разучить комплекс №6 на степ – платформах 2.Продолжать закреплять степ шаги. 3.Учить реагировать на визуальные контакты 4.Совершенствовать точность движений 5.Развивать быстроту. 6.Комплекс№3 с гантелями	Показ, объяснение, похвала, поощрение	3 часа 1 час
Апрель	1.Разучить комплекс №7 2.Поддерживать интерес заниматься аэробикой 3.Совершенствовать разученные шаги. 4.Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. 5.Воспитывать любовь к физкультуре. 6.Развивать ориентировку в пространстве. 7.Разучивание связок из нескольких шагов.	Показ, объяснение, похвала, поощрение	3 часа 1 час
Май	1. Разучить комплекс №8 2.Разучивание прыжков. 3.Упражнять в сочетании элементов 4.Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов 5.Продолжать развивать мышечную силу ног.	Показ, объяснение, похвала, поощрение	2 часа 2 часа

Планируемый результат

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

- изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения;
- точно и правильно выполнять упражнения, состоящие из разнонаправленных движений для рук и ног, сложные циклические виды движений;
- самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций;
- выразительно исполнять движения под музыку
- находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки;
- выполнять танцевальные шаги и базовые шаги степ - аэробики;
- развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- Воспитывать чувство уверенности в себе.

Основные правила выполнения степ - аэробики.

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, всегда держать её прямо;
- * - не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом;
- * - стоя лицом к степ - платформе , подниматься, работая ногами, но не спиной;
- * - держать степ-платформу близко к телу при ее переносе;
- * - 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 - платформу, оставаться стоя достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину ступни от степ - платформы;
- * - подъем на платформу осуществлять за счет работы ног, а не спины;
- * - не делать резких движений, а также движений одной и той же ногой или рукой больше одной минуты;
- * - не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног, и не подниматься и не опускаться со степ - платформы, стоя к ней спиной;
- * - делать шаг с легкостью, не ударять по степ - платформе ногами.

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 скамейки, поочередно отпускаем руки на талию, вначале с левой ногой спускаем левую руку, а с правой - правую. Положение рук можно разнообразить. После того, как упражнение будет выполняться с легкостью, для усиления его можно взять в руки гантели.

Упражнение 6. Степ - ап

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

Упражнение 7. Шаг - 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 кзади, используя напряжение ягодичной мышцы. Затем начинаем движения с другой ноги. Благодаря этому упражнению укрепляются ягодичные мышцы и задняя поверхность бедер.

Упражнение 9. Шаг - кик

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

Упражнение 10. Шаг - кёл

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

Упражнение 11. Бейсик - овер

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

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

Упражнение 12. Ви - степ

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

Упражнение 13. Мамбо

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

Упражнение 14.

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

Упражнение 15

Встаньте лицом к ступу на расстоянии двух-трех шагов, руки опущены, несколько согнув в локтевых суставах. Сделайте два шага к степ - платформе, два шага назад, снова шаг вперед и постарайтесь запрыгнуть на степ двумя ногами. Если степ находится далеко, можно перед прыжком сделать два шага. Во время прыжка сделайте глубокий вдох и взмах руками. Со степа сделайте шаг назад, при этом не поворачивайтесь. Сделайте 12 повторений, темп зависит только от вас. Со временем упражнение можно усложнить увеличением его темпа и подъемом

платформы на большую высоту, включение разнообразных движений руками. С помощью этого упражнения улучшается состояние мышц бедер, икр, а также брюшного пресса.

Упражнение 16

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

Упражнение 17

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

Упражнение 18

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

Упражнение 19

В зависимости от физической подготовки степ поднимается на максимальную высоту. Встаньте боком к скамейке, двумя ногами запрыгните на нее, на скамейке делаем прыжки вокруг своей оси с максимально возможным оборотом до возвращения в исходное положение на ступе. 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 ступе вначале на левой ноге, затем на правой. При выполнении упражнения будьте внимательны, не отвлекайтесь.

Упражнение 20

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

Октябрь – Комплекс № 1.

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

Подготовительная часть.

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

Основная часть.

1. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.
2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад.
3. Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи верх, плечи назад, плечи вниз.
4. Мах прямой ногой вверх – вперёд, руки на поясе .
5. Бег змейкой вокруг степов.
6. И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз
 - 1 – шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх;
 - 2 – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз;
 - 3 – правую руку вниз, левой ногой встать на степ;
 - 4 – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой;
 - 5 – 8 – то же, что на счёт 1 – 4, но в другую сторону.
5. Подвижная игра «Бубен» (у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен):
 «Бубен, бубен, долгий нос,
 Почём в городе овёс?»
 Две копейки с пятаком,
 Овса Ваня не купил,
 Только лошадь утопил
 Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!
6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Ноябрь – Комплекс № 2.

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

Подготовительная часть.

1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).
2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).
3. Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.
4. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).
 (Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия).

Основная часть.

1. И.п.: шаг со степа правой ногой, левая на степе.
 - 1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху;
 - 2 – вернуться в и.п.;
 - 3 – 4 – тоже в другую сторону.
2. Стоя на коленях на степе, руки в стороны.
 - 1 – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пяток;
 - 2 – и.п.;

3 – 4 – то же в другую сторону.

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

1 – 2 – поднять тело и прогнуться;

3 – 4 – вернуться в и.п.

4. И.п.: сидя на степе, ноги врозь, руки согнуты и сплетены перед грудью (пальцами левой руки обхватить правый локоть, а пальцами правой руки – левый локоть).

1 – 3 – три пружинистых наклона вперёд, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать;

4 – вернуться в и.п.

5. И.п. Хлопок возле правого уха, упражнение «Пружинка». Повторить в другую сторону.

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

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

Декабрь – Комплекс № 3.

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

Подготовительная часть.

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.

2. Ходьба с перешагиванием через степы.

Основная часть.

1. И.п.: упор присев на степе.

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

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

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

1 – 4 – пружинить на ноге;

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

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

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

5. Прыжки обычные на степе, чередующие с ходьбой

6. **Подвижная игра** для профилактики плоскостопия (игровые действия выполняются в соответствии с текстом)

Вылез мишка из берлоги,

Разминает мишка ноги.

На носочках он пошёл

И на пяточках потом.

На качелях покачался,

И к лисичке он подкрался:

«Ты куда бежишь, лисица?

Солнце село, спать пора,

Хорошо, что есть нора!» (каждый ребёнок бежит в свою норку – на свой степ).

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

Январь – Комплекс № 4.

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

Подготовительная часть.

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).

2. Ходьба на степе.

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

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

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

Основная часть.

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

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

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

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

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

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

7. Подвижная игра «Цирковые лошади». Круг из степов – это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошади в цирке»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2 – 3 меньше, чем участников игры.

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

Февраль – Комплекс № 5.

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

Подготовительная часть.

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

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

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

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

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

Основная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой – правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи (5 – 6 раз).

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

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

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

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

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

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

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

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

Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим,
Спорт – помощник!
Спорт – здоровье!
Спорт – игра!
Физкульт-ура!

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

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

Март – Комплекс № 6.

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

Подготовительная часть.

3. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.

4. Ходьба с перешагиванием через степы.

Основная часть.

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

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

3. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (5 – 6 раз).

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

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

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

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

8. Подвижная игра «Скворечники». Занимать место (только в своём) скворечнике (степе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займёт степ последним, считается проигравшим.

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

Апрель – Комплекс № 7.

В хорошо проветренном зале степы расположены в хаотичном порядке. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

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

2. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками.

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

4. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону).

Основная часть.

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

2. Шаг со степа в сторону, чередуются с приседанием, поднимая руки вперёд.

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

4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.

5. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.

6. И.п.: то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п.

7. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.

8. Ходьба на степе, бодро работая руками.

9. Подвижная игра «Бубен» (у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен):

«Бубен, бубен, долгий нос,

Почём в городе овёс?»

Две копейки с пятаком,

Овса Ваня не купил,

Только лошадь утопил

Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!

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

Май– Комплекс № 8.

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

Подготовительная часть.

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

Основная часть.

1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.

2. Правую (левую) ногу вперёд перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперёд. Вернуться в и.п.

3. То же вправо-влево от степа. Назад от степа.

4. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.

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

6. Приставной шаг на степе в полуприседании.

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

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

Ожидаемые результаты:

- укрепилось здоровье детей;
- у них сформировалось устойчивое равновесие, улучшилась координация движений;
- повысились физические качества;
- сформировался устойчивый интерес к занятиям степ - аэробикой.

Диагностические методики

I. Равновесие

1. Упражнение «Фламинго» Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек)

2. Упражнение «Ровная дорожка»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке
впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.

пол	Уровни	5-6 лет	6-7 лет
мальчики	высокий	12-11	20-19
	средний	10-9	18-17
	низкий	8 и ниже	16 и ниже
	высокий	11-10	18-17
девочки	средний	9-8	16-15
	низкий	7 и ниже	14 и ниже

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

II. Гибкость и силовая выносливость.

1. Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.

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

2. Лежа на спине поднимание туловища за 30 сек

пол	Уровни	5-6 лет	6-7 лет
Мальчики	высокий	10-12	12-14
	средний	8-10	10-12
	низкий	6-8	8-10
Девочки	высокий	8-10	9-12
	средний	5-8	6-9
	низкий	Менее 5 раз	Менее 6 раз

III. Чувство ритма.

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

Высокий – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.

Средний – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

Низкий – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

IV. Знание базовых шагов.

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

V. Быстрота

пол	Уровни	5-6 лет	6-7 лет
Мальчики 10 м/с хода (сек)	высокий	2.5-2.4	3.0-2.9
	средний	2.3-2.2	2.8-2.7
	низкий	1.9	2.5
Девочки 10 м/с хода (сек)	высокий		
	средний		
	низкий		

пол	Уровни	5-6 лет	6-7 лет
Мальчики 30 м/с со старта	высокий		
	средний		
	низкий		
Девочки 30 м/с со старта	высокий		
	средний		
	низкий		

Таким образом, представленные тесты и диагностические методики позволяют:

- 1) оценить различные стороны психомоторного развития детей;
- 2) видеть динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и процессов их управления;
- 3) широко использовать данные задания в практической деятельности дошкольных учреждений.

Список литературы:

1. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009.
2. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.
3. Чудо-платформа / журнал «Обруч» № 6. 2008
4. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. М.: Владос,1999
5. Журнал «Инструктор по физкультуре», №4 2009 год.
6. Картушина М.Ю, Логоритмические занятия в детском саду. М., 2004
7. Лечебно профилактический танец «Фитнес - данс», СПб.: Детство - Пресс, 2007
8. «Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения», №7 2009.
9. Оздоровительная аэробика. Физическая культура. – 2004. - №6 – с.29
10. Скамейка – степ. Обруч. – 2003. - №2 – с.33
11. Степ – аэробика и ее составляющие. Физическая культура. – 2006. - №3.
12. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. – М., 2005
13. Филиппова С.О. Мир движений мальчиков и девочек. – С-П., 2001
14. Филиппова С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. – С-П., 2005
15. Фитнес – аэробика. Обруч. – 2005. - №6 – с.38
16. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. – М., 2004

**Информация по дополнительному образованию
детей дошкольного возраста (5-7 лет)
кружок по стэп-аэробике «Веселые шаги»
спортивно-физкультурного направления**

*Ответственный:
инструктор по физкультуре
Деренг Надежда Викторовна –*

I. подгруппа (5-6 лет)

1. Алекберова Эльмира
2. Вострикова Ксения
3. Збукарева Полина
4. Коршикова Анна
5. Литвишко Ярослав
6. Локтионова Кристина
7. Мазикина Дарья
8. Маслова Татьяна
9. Троценко Мирон
10. Четвириков Макар

II. подгруппа (6-7 лет)

1. Богатова Мария
2. Вовченко Валерия
3. Гарифуллина Мария
4. Гусарова Арина
5. Заводнова Полина
6. Лацук Вероника
7. Ловянникова Елизавета
8. Парфенова Вероника
9. Степанова Анастасия
10. Чавычалова Юлия

Заведующий МКДОУ
«Детский сад №36» ИГОСК

И.Л. Аботина