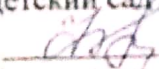
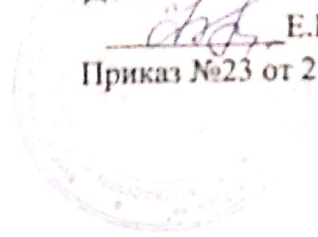


Принято на педагогическом  
совете Протокол №1  
От 28.08.2020 г.

Утверждаю  
заведующий МБДОУ  
«Детский сад №4 п. Каширин»  
 Е.В.Фролова  
Приказ №23 от 28.08.2020 г.



## Проект по степ – аэробике «Шаговичок»

Разработчик:  
Воспитатель МБДОУ «Детский сад №4 п. Каширин»  
Турцева Лидия Викторовна



## Содержание

Актуальность.....	3
Цель и задачи программы.....	4
Возраст детей и срок реализации программы.....	4
Принципы и подходы по формированию программы.....	4
Формы организации образовательной области.....	5
Материально – технические условия.....	5
Два блока реализации программы.....	6
Перспективное планирование занятий по степ – аэробики.....	7
Структура занятия.....	9
Планируемый результат.....	10
Приложение 1.....	11
Приложение 2.....	15
Диагностические методики.....	21
Список литературы.....	23



### **Актуальность**

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.

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.

Аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счёт использования кислорода. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 20 – 30 мин. Именно для циклических упражнений, направленных на развитие общей выносливости, характерны важнейшие морфофункциональные изменения систем кровообращения и дыхания.

Разработанная программа позволит добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, а так же несет профилактический характер.

Под воздействием упражнений на степ – платформе улучшается функция сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно – двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов, таких как, профилактики плоскостопия и нарушений осанки.

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).

### **Цель**

Создать условия для полноценного развития двигательных навыков и умений, физических качеств, положительного отношения к здоровому образу жизни, посредством занятий стэп-аэробикой.

## **Задачи**

- Развивать двигательные способности и физические качества детей (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- Формировать навыки правильной осанки развивать мышечную систему через упражнений на степ – платформах;
- Формирование умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.
- Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.
- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- Воспитывать чувство уверенности в себе.

## **Возраст детей и срок реализации программы**

Проект «Шаговичок» рассчитан на 1 год при проведении занятий по 1 в неделю (общий объём – 36 занятий в год).

Участники проекта: Старшая группа

## **работы**

### **Общепедагогические принципы**

Принцип осознанности и активности направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм

Принцип активности предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.

Принцип систематичности и последовательности обязателен для <sup>в</sup>сех форм физического воспитания: формирования двигательных Навыков, закаливания, режима.

Принцип наглядности — предназначен для связи чувствительного восприятия с мышлением.

Принцип доступности и индивидуализации имеет свои особенности в оздоровительной направленности физического воспитания.

Принцип индивидуализации предполагает необходимость учета функциональных возможностей, типологических особенностей малыша.

### **Принципы физического воспитания**

Принцип непрерывности — выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка.

Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.



## Формы организации работы

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
- Интегрированная деятельность
- Сюрпризные моменты

В процессе реализации проекта используется и другая форма организации деятельности воспитанников:

- Показательные выступления

## Материально – технические (пространственные) условия организации физической культуры

1. Физкультурный зал
2. Выставка иллюстраций «Виды спорта» в физкультурном зале.
3. Мячи малого размера
4. Степ – платформы
5. Магнитофон;

## Наглядный материал

игровые атрибуты; стихи, загадки;

Два блока реализации программы

**Содержание**  
**«Степ - аэробика» для детей старшего дошкольного возраста**

**1 блок**  
**Обучение технике выполнения движений,**  
**совершенствование двигательных умений**

**Физические качества**

**Быстрота**

Движен

Темп

Двигательная

**Гибкость**

**Координационные способности**

**Расслабление**

**Точность движений**

**Ритм движений**

**Равновесие**

**Мелкая**

**2 блок**

**Профилактика**

**Сердечно – сосудистая**  
**и дыхательная системы**

**Опорно – двигательный**  
**аппарат**

Мышечный корсет

Осанка

Плоскостопие

Перспективное планирование занятий по степ -аэробике

яц	Задачи		Часы практич	е
Декабрь	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	
	1. Разучить комплекс №2 2.Учить правильному выполнению степ шагов на стечах.(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	
	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	
	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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Разучить комплекс №5 на степ – платформах</li> <li>2.Закреплять ранее изученные шаги.</li> <li>3.Разучить новый шаг.</li> <li>4.Развивать выносливость, гибкость.</li> <li>5.Развитие правильной осанки</li> </ol>	Показ, Объяснение, похвала, поощрение	3 часа  1 час
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить комплекс №6 на степ – платформах</li> <li>2.Продолжать закреплять степ шаги.</li> <li>3.Учить реагировать на визуальные контакты</li> <li>4.Совершенствовать точность движений</li> <li>5.Развивать быстроту.</li> <li>6.Комплекс№3 с гантелями</li> </ol>	Показ, объяснение, похвала, поощрение	3 часа  1 час
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Разучить комплекс №7</li> <li>2.Поддерживать интерес заниматься аэробикой</li> <li>3.Совершенствовать разученные шаги.</li> <li>4.Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног.</li> <li>5.Воспитывать любовь к физкультуре.</li> <li>6.Развивать ориентировку в пространстве.</li> <li>7.Разучивание связок из нескольких шагов.</li> </ol>	Показ, объяснение, похвала, поощрение	3 часа  1 час
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить комплекс №8</li> <li>2.Разучивание прыжков.</li> <li>3.Упражнять в сочетании элементов</li> <li>4.Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов</li> <li>5.Продолжать развивать мышечную силу ног.</li> </ol>	Показ, объяснение, похвала, поощрение	2 часа  2 часа



### Структура занятия

Части занятий	Длительность	темп
Разминка (разновидности ходьбы)	5 минут	умеренный
Основная (аэробная)	15 - 20 минут	Выше среднего, высокий
Заключительная (дыхательные упражнения, игра)	5 минут	Умеренно – медленный

В занятии выделяются 3 части: разминка, основная, заключительная.

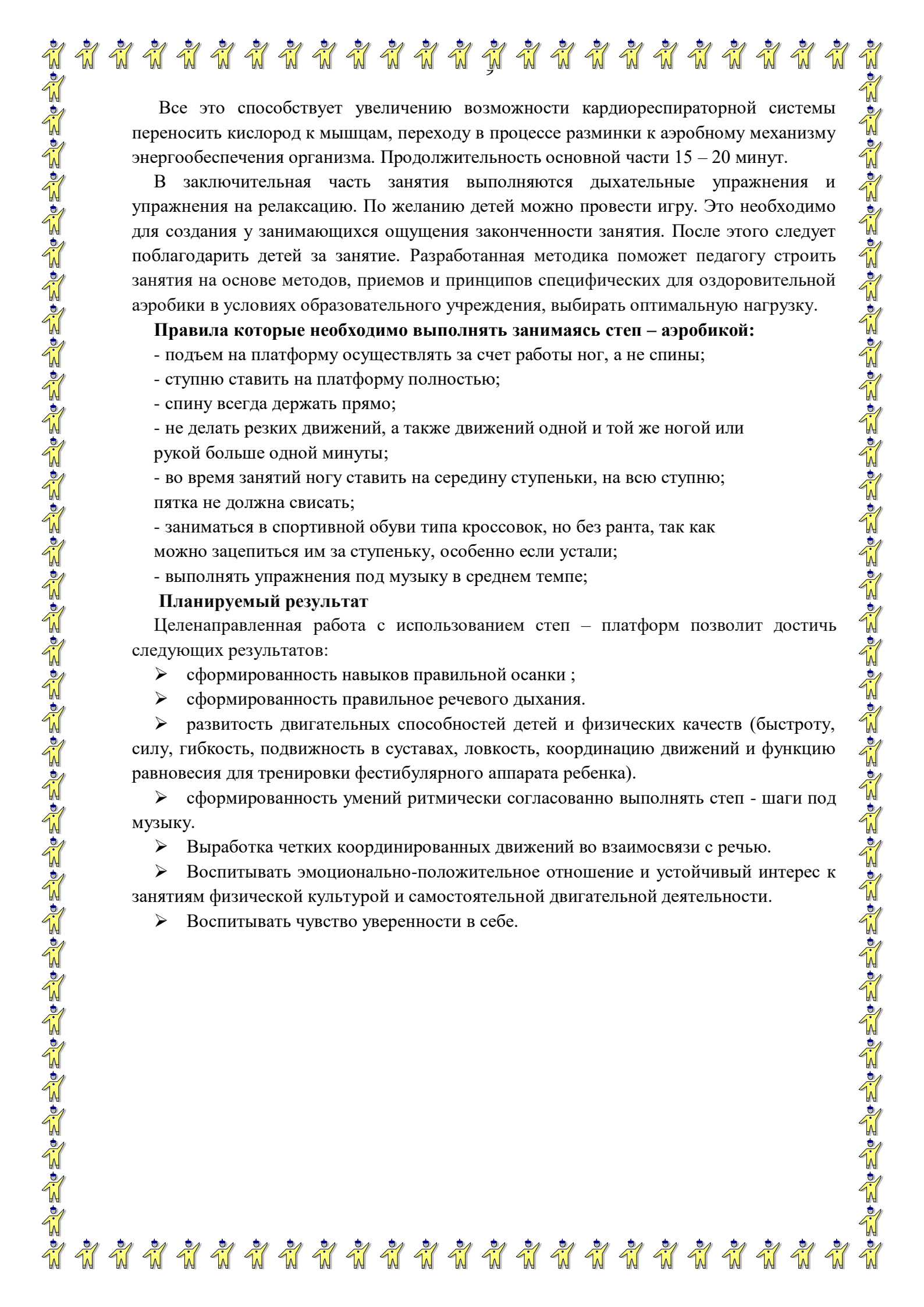
Цель разминки - подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе.[9]

Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. Критерием эффективности разминки является появление первых капель пота. Соответственно, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды и составлять от 3 - 5 минут.

Средством решения этой задачи является выполнение низкоамплитудных, изолированных движений, производимые в медленном темпе, по принципу "сверху вниз": наклоны головы "стороны, вперед, круговые движения в плечевом суставе, движения таза вперед-назад, подъемы пятки и т.д. Во время разминки должна происходить фиксация: правильного положения корпуса и постановки ног.

После разминки следует *аэробная часть*, которая состоит из базовых и простейших основных "шагов" степ - аэробики. Во время аэробного части происходит разучивание "шагов", связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений - прогон. "Шаги" выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику. При этом они могут соединяться в простейшие связки или следовать один за другим по принципу линейной прогрессии. Если аэробная часть разминки достаточно интенсивна, то в организме происходят следующие процессы:

- повышается частота сердечных сокращений;
  - повышается частота дыхания
  - увеличивается систолический и минутный объём крови;
  - перераспределяется кровоток: кровь отливает от внутренних органов и приливает к мышцам;
  - усиливается деятельность дыхательных ферментов в мышцах, т.е. повышается способность мышц потреблять кислород.
- повышаются функциональные возможности организма;
- развиваются координационные способности;
  - улучшается эмоциональное состояние занимающихся.



Все это способствует увеличению возможности кардиореспираторной системы переносить кислород к мышцам, переходу в процессе разминки к аэробному механизму энергообеспечения организма. Продолжительность основной части 15 – 20 минут.

В заключительная часть занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. По желанию детей можно провести игру. Это необходимо для создания у занимающихся ощущения законченности занятия. После этого следует поблагодарить детей за занятие. Разработанная методика поможет педагогу строить занятия на основе методов, приемов и принципов специфических для оздоровительной аэробики в условиях образовательного учреждения, выбрать оптимальную нагрузку.

#### **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;

#### **Планируемый результат**

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

- сформированность навыков правильной осанки ;
- сформированность правильное речевого дыхания.
- развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- сформированность умений ритмически согласованно выполнять степ - шаги под музыку.
- Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.
- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- Воспитывать чувство уверенности в себе.



## Приложение 1

### 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 скользкие шаги на ваш вкус или их чередование. Делается два приставных шага, а на третий пятку подтягивайте к ягодице.

#### Упражнение 3

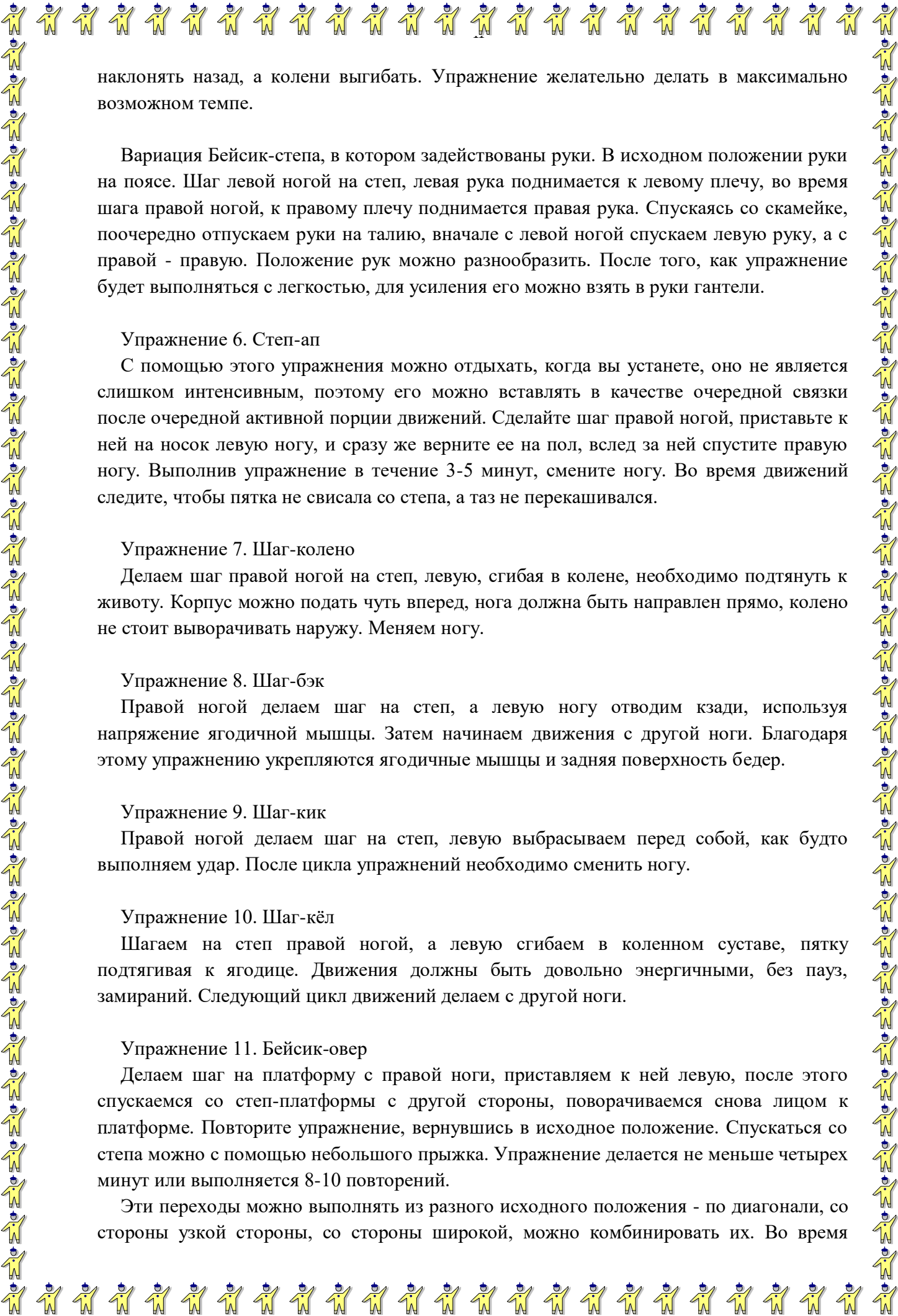
Похоже на предыдущее, только за двумя приставными шагами следует приведение колена к грудной клетке. Приставные шаги могут быть пружинистыми, а могут быть скользкими. Это зависит либо от личных предпочтений, либо от выбора музыки. Чем четче ритм, тем более пружинистыми могут быть шаги. Это упражнение 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-колени

Делаем шаг правой ногой на степ, левую, сгибая в колене, необходимо подтянуть к животу. Корпус можно подать чуть вперед, нога должна быть направлен прямо, колени 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.

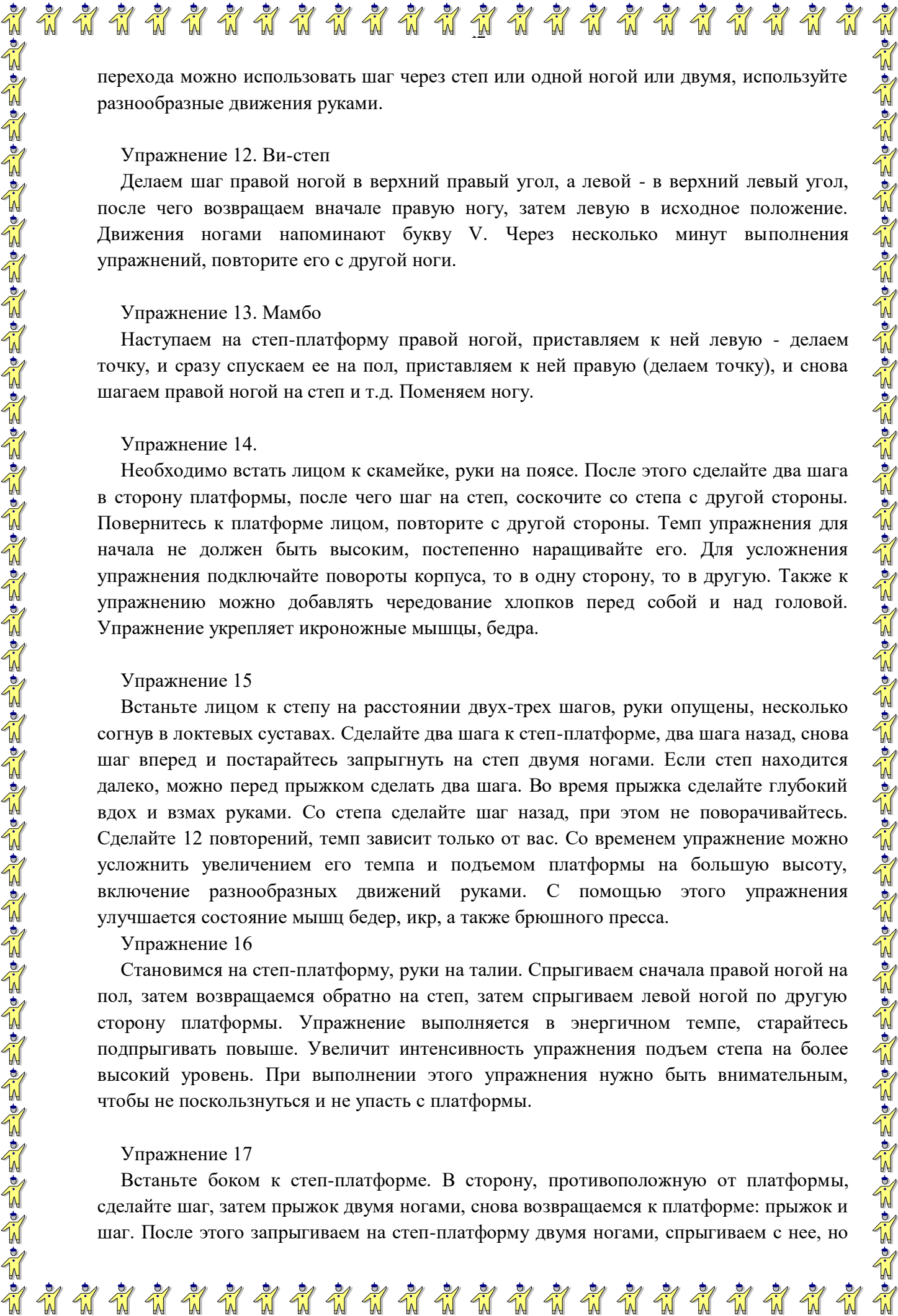
#### Упражнение 10. Шаг-кёл

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

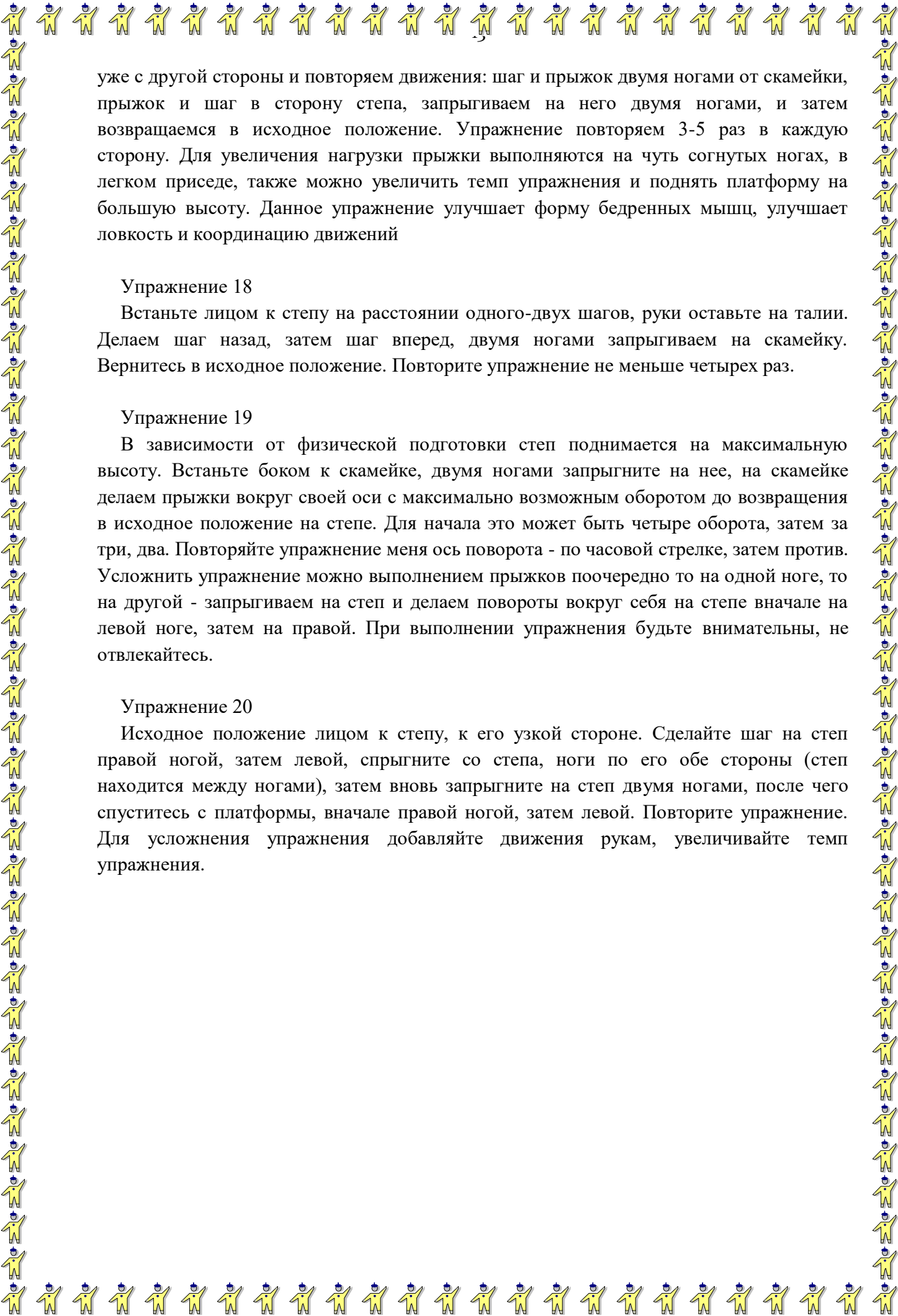
Встаньте лицом к ступу на расстоянии двух-трех шагов, руки опущены, несколько согнув в локтевых суставах. Сделайте два шага к степ-платформе, два шага назад, снова шаг вперед и постарайтесь запрыгнуть на степ двумя ногами. Если степ находится далеко, можно перед прыжком сделать два шага. Во время прыжка 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 (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.



## Приложение 2

### 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.

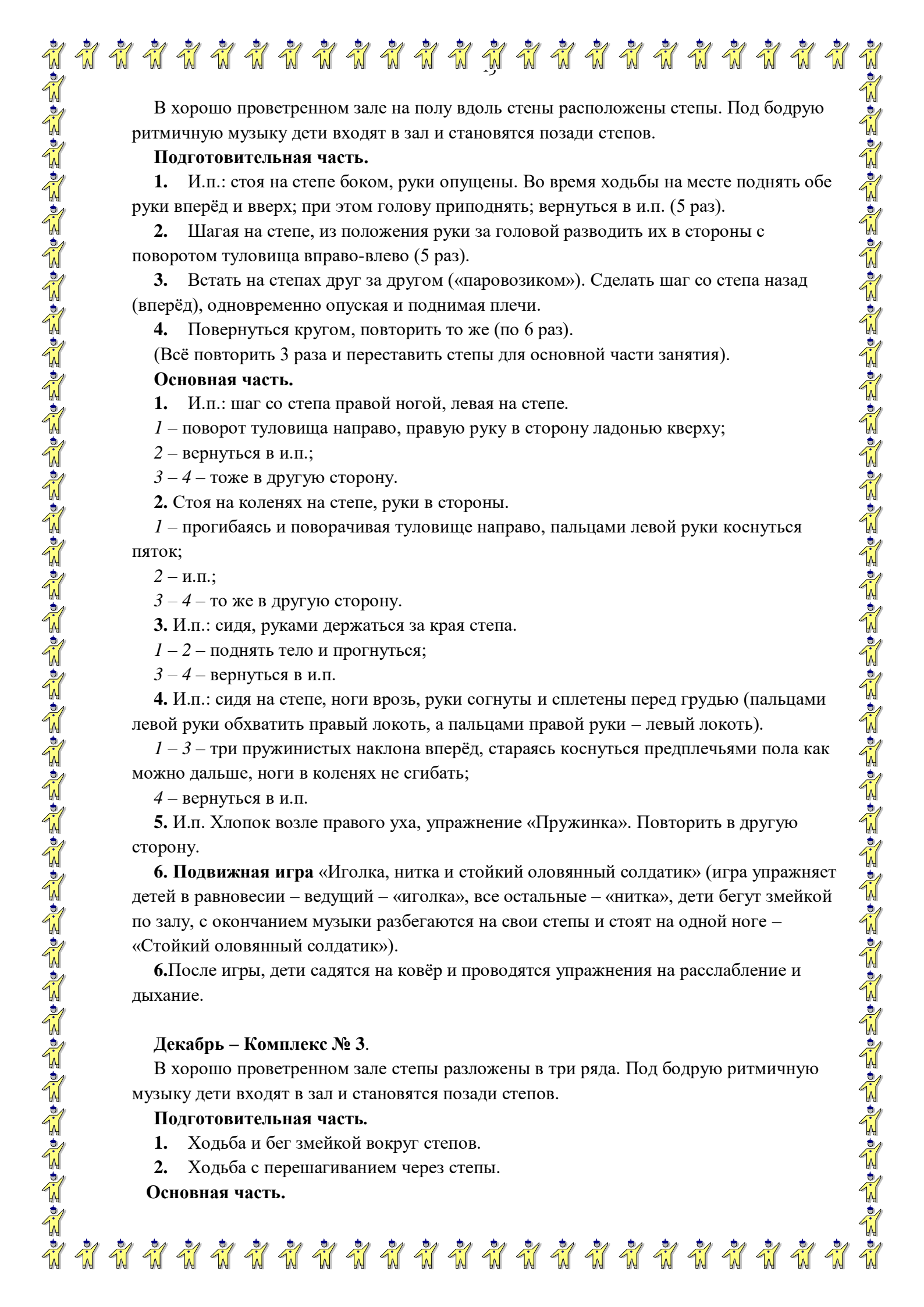
1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).
2. Ходьба на степе.
3. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.
5. Ходьба на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

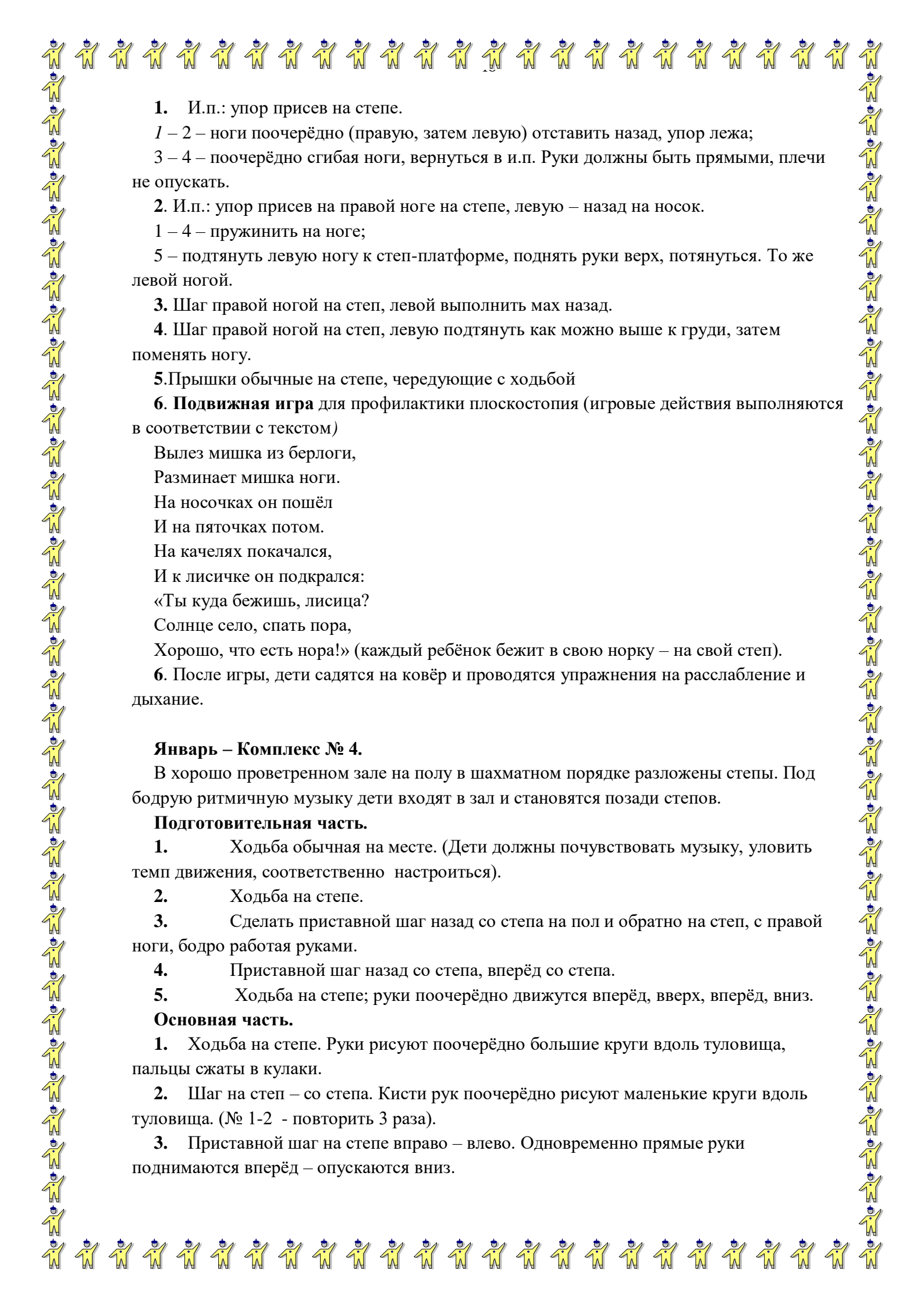
**Подготовительная часть.**

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 поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

#### **Основная часть.**

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

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

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

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

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

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

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

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

### **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.

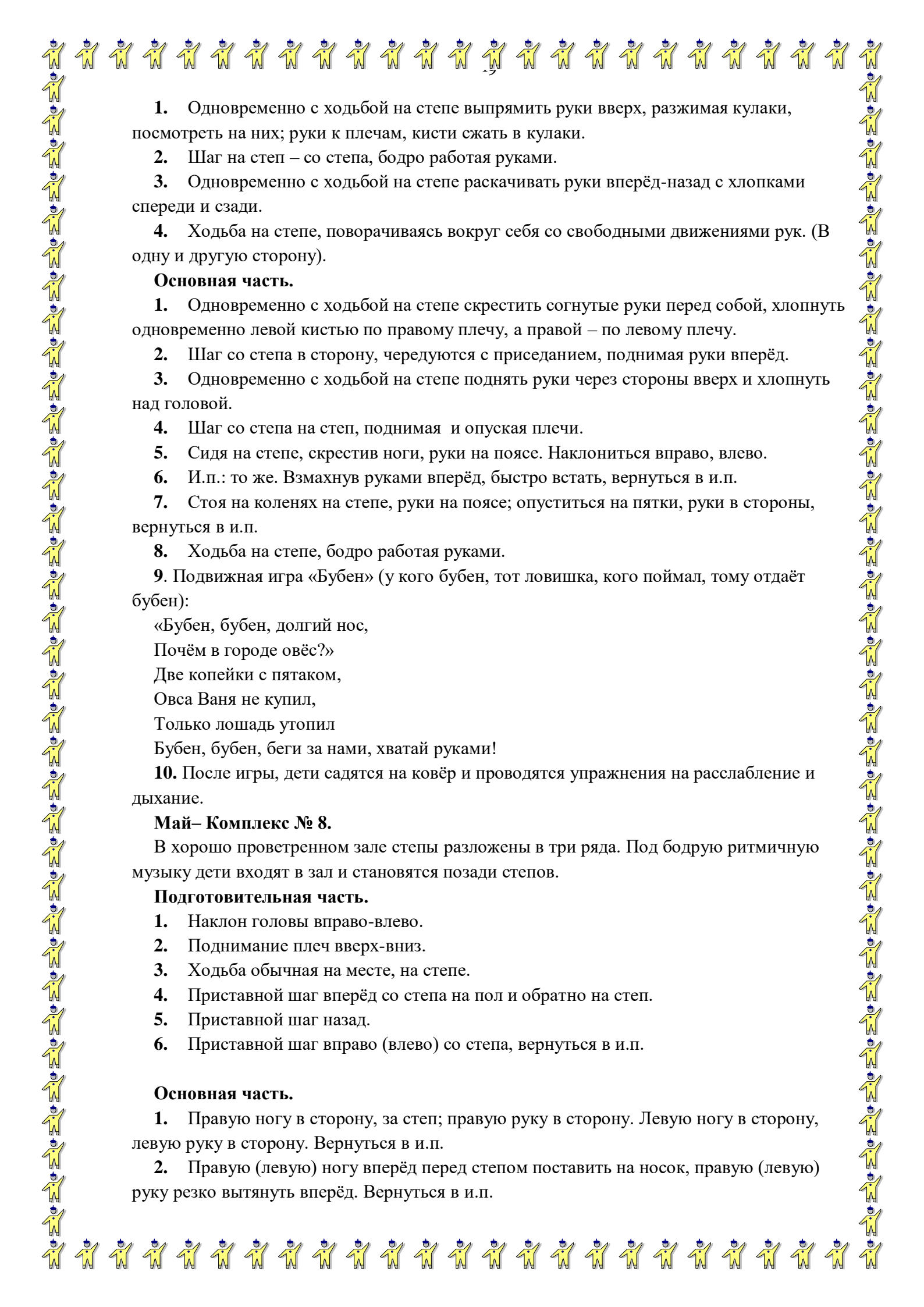
#### **Основная часть.**

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.**

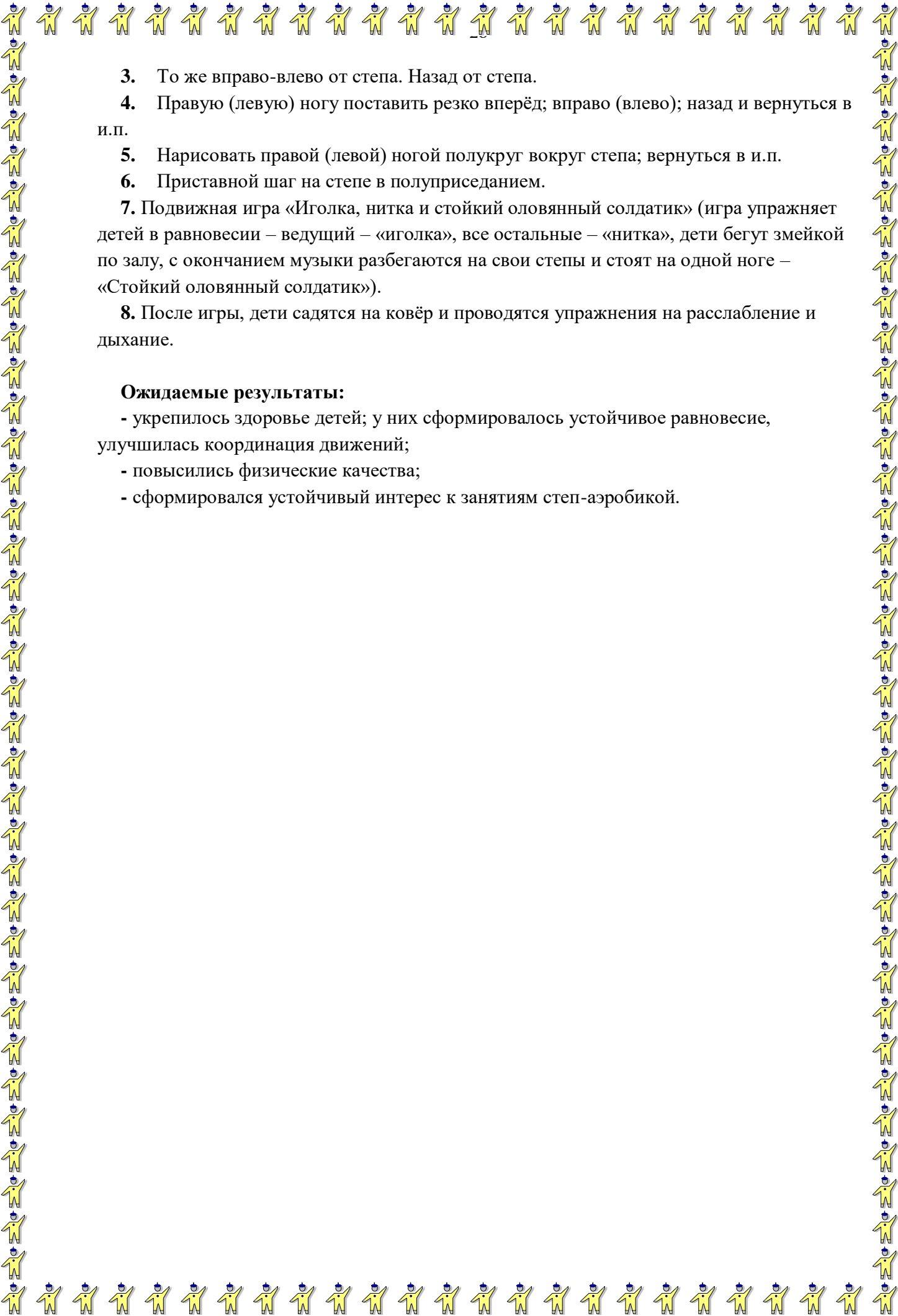
В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

#### **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 стёпа. Назад от стёпа.
  4. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.
  5. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг стёпа; вернуться в и.п.
  6. Приставной шаг на стёпе в полуприседании.
  7. 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 стёпы 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	14и 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	6см
	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.





