

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка - детский сад №10» городского округа Кинешма
ИНН 3703011770, КПП 370301001, ОГРН 1023701274409
155815, г. Кинешма, Ивановской области, ул. им. Ю. Горихова, д.10
Тел. (49331) 2-06-12; 2-23-64 факс (49331) 2-06-12
E-mail: kindetsad-10@yandex.ru

«СОГЛАСОВАНО»
педагогическим советом
№ 1 от 10.09 2020 г.

«УТВЕРЖДЕНО»
заведующим МАДОУ
«Центр развития ребенка – д/с № 10»
Е.В.Абдулина
приказ № 99/1 « 10 » 09 2020 г.



**Дополнительная образовательная программа
по здоровьесбережению
«Танцы плюс Спорт»
для детей дошкольного возраста**

составлена в соответствии с ФГОС ДО

срок реализации программы – 2 года

Разработала:
Елена Витальевна Логинова
инструктор по физическому воспитанию

г. Кинешма

Содержание

I Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.....	1
1.2. Цель и задачи.....	2
1.3. Принципы и подходы в организации образовательного процесса.....	3
1.4. Возрастные и индивидуальные особенности детей 5 – 7 лет.....	4
1.5. Планируемые результаты освоения дополнительной программы..	5

II Содержательный раздел

2.1. Модель организации совместной деятельности инструктора по физическому воспитанию с воспитанниками.....	6
2.2. Правила при работе со степами.....	7
2.3. Учебно-тематический план.....	8

III Организационный раздел

3.1 Материально-техническое обеспечение программы.....	19
3.2 Перечень литературных источников	19

I Целевой раздел.

1.1. Пояснительная записка

Один из самых молодых видов спорта, быстро завоевавший популярность во всем мире, стал фитнес для детей. Это массовый эстетически увлекательный и поистине зрелищный командный вид спорта, собравший все лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики. Своеобразие аэробики определяется органичным соединением спорта и искусства, единством движения и музыки. Отсюда и название моей программы .Степ-аэробика — это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. Кроме того – это еще и отличная возможность для ребенка выплеснуть накопившуюся энергию, весело и с пользой провести время с другими детьми.

Занятия степ-аэробикой создают благоприятные условия не только для физического, но и психомоторного развития дошкольников. Дети с удовольствием выполняют все задания, развивающие активность, самостоятельность, творческий подход и интерес к занятиям физкультурой. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья посредством реализации современных и адаптированных к условиям дошкольного учреждения оздоровительных технологий позволяет достичь гармоничного физического развития на важном этапе подготовки детей к обучению в школе. Предполагается, что освоение танцевальных комплексов поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию и коррекции его отдельных органов и систем, профилактике различных заболеваний.

1.2. Цель и задачи.

Цель программы: повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей среднего и старшего дошкольного возраста.

Задачи программы:

Оздоровительные:

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей и эмоциональное благополучие.
- способствовать совершенствованию деятельности основных систем организма(нервной, сердечнососудистой, дыхательной),улучшению физического развития, физической подготовленности детей.

Образовательные:

- формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей.

Развивающие:

- формировать устойчивое равновесие и правильную осанку у детей;
- развивать координацию движений;
- развивать физические качества: быстроту, силу, выносливость, ловкость;

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества: уверенность, выдержку, сосредоточенность, внимание;
- воспитывать интерес к физическим упражнениям и желание заниматься физкультурой.
- воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении.

1.3 Принципы и подходы в организации образовательного процесса.

Основные *принципы* построения и реализации программы:

- Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей развития детей.
- Принцип системности в отборе и предоставлении образовательного материала.
- Принцип открытости образовательных программ для повторения и уточнения образовательного материала в течение года, месяца, недели включая работу по взаимодействию с родителями и детьми других возрастных групп.
- Принцип развивающего образования, в соответствии с которым главной целью дошкольного образования является развитие ребенка.
- Принцип научной обоснованности и практической применимости (содержание программы должно соответствовать основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики, при этом иметь возможность реализации в массовой практике дошкольного образования).
- Принцип интеграции содержания дошкольного образования в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей.
- Комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса.

Основные *подходы* к формированию программы:

- Личностный подход. В основе развития лежит эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности поведения.

Предполагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее действие.

- Деятельный подход рассматривает деятельность наравне с обучением, как движущую силу психического развития ребенка. В каждом возрасте существует своя ведущая деятельность, внутри которой возникают новые виды деятельности, развиваются (перестраиваются) психические процессы и возникают личностные новообразования.

1.3. Возрастные и индивидуальные особенности детей.

В возрастном периоде 4-5 лет у ребенка физические возможности возрастают значительно: повышается выносливость, улучшается координация, движения становятся точными, уверенными. Активно идет развитие мелкой моторики, показатели скорости и ловкости выходят на новый уровень. Вместе с этим развитие мускулатуры идет неравномерно, ритм сердечных сокращений легко нарушается, вследствие чего ребенок быстро устает. В среднем дети вырастают за год на 5-7 см и набирают от 1 до 2-х кг веса.

Быстро развиваются психические процессы: они становятся более осознанными и произвольными. Мышление становится наглядно-образным. В основном действия начинают носить практический, опытный характер. Возрастает объем памяти: ребенок способен запомнить поручение взрослого и выполнить его. Произвольность и устойчивость внимания позволяют сосредоточенно заниматься каким-либо видом деятельности в течение 15-20 минут. Развивается воображение, поэтому дети понимают то, чего не видели, но о чем им рассказывают взрослые. Появляются детские страхи, об этом стоит помнить.

Возрастной период от 5 – 6 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребёнок может вырасти до 7 - 10 см., на протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц - 200 г, а роста - 0,5 см. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к пяти - шести годам ещё не завершено. В этом возрасте у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании. В возрасте 5-6 лет улучшается координация движений. Дети способны выполнять упражнения более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию взрослого или требуемой ситуацией. В этом возрасте совершенствуются основные процессы ЦНС: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения. Интенсивно формируется сердечно - сосудистая система. Средняя частота пульса к 5-6 годам составляет 92-95 ударов в минуту. Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых от взрослого. Жизненная ёмкость лёгких невелика, поэтому он дышит чаще, в среднем 25 раз в минуту. Исследования по определению общей выносливости детей (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной систем у детей этого возраста достаточно высокие.

1.4. Планируемые результаты освоения дополнительной программы

- Рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников.
- Сформированность точного, уверенного выполнения элементов аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга, упражнений на тренажерах в заданном темпе и ритме.
- Проявление положительной мотивации к совместной двигательной деятельности;
- умения действовать в коллективе, соблюдая нормы и правила.
- Проявление воспитанниками самостоятельности, инициативы в двигательной деятельности, развитие воображения.

Занятия со степом способствуют:

- Формированию осанки, костно-мышечного корсета.
- Развитию координации движений.
- Укреплению и развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- Формированию умения ритмически согласованно выполнять простые движения.

Степ-аэробика помогает детям развивать двигательные навыки, улучшает их самочувствие и благоприятно сказывается на общем морально-психологическом состоянии. Дети болеют намного реже. Приобщение детей к занятиям степ-аэробикой позволяет им в дальнейшем без боязни принимать участие в спортивных играх и соревнованиях. В конце года овладевают способностью сами без помощи взрослого выполнять комплекс упражнений.

II Содержательный раздел

2.1. Модель организации совместной деятельности инструктора по физическому воспитанию с воспитанниками.

Ведущий вид деятельности в дошкольном возрасте- игра. Групповая работа с детьми проходит в игровой форме иногда с присутствием персонажа.

Каждая встреча содержит в себе следующие этапы:

1. Организационный этап.

- Ритуал приветствия
- Разминка.

2. Практический этап.

- Подготовительная часть. Обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке.
- Основная часть. Включает в себя основные шаговые упражнения, которые выполняются на степе в легком танцевальном ритме с небольшой амплитудой.
- Заключительная часть. В которую входят упражнения на дыхание и расслабление, выполняемые в медленном темпе.

3. Рефлексивный этап.

- Подведение итогов
- Ритуал прощания.

Один комплекс степ-аэробики, как полное занятие , выполняется детьми в течении трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут изменяться и усложняться. Так, более сложные следует чередовать с менее сложными. Техника степ- аэробики предполагает постоянное поддержание правильной осанки. Поэтому очень важно напоминать детям о необходимости сохранения правильного положения тела во время всех движений.

Большое значение имеет подбор музыки к упражнениям. Она служит одновременно мотивирующим фактором, направляет ход тренировки и диктует скорость движения. При выборе музыкального сопровождения руководствоваться наличием в композиции четкого ударного ритма. Важной частью степ- тренировки являются словесные команды. Они должны быть краткими и четким

Продолжительность подгрупповой работы.

С детьми 4-5 лет 20 минут два раза в месяц.

С детьми 5-6 лет 25 минут два раза в месяц.

3.2. Правила при работе со степами

Организуя степ-тренировку нельзя забывать о технике безопасности и физической нагрузке для детей определенного возраста, ее распределении с учетом состояния их здоровья , уровня физической подготовленности.

- Выполнять шаги в центр степ-платформы.
- 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- платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней. Не отступать от степ- платформы больше, чем на длину ступни.
- Не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног..
- Делать шаг с легкостью, не ударяя по степ –платформе ногами.
- Обувь для занятий должна быть на твердой подошве и крепко фиксировать ногу ребенка что бы исключить травму.
- Держать плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;
- Избегать перенапряжения в коленных суставах; -

- Избегать излишнего прогиба спины;
- При подъеме или опускании со степ - платформы всегда использовать безопасный метод подъема;
- Держать степ-платформу близко к телу при ее переносе.

Ошибки при работе на степ – платформе:

- Когда выносите вперед ногу, не наклоняйте корпус, иначе рискуете потерять равновесие
- Следите, чтобы колено опорной ноги не выходило за линию носка. Так вы сможете избежать травму коленного сустава
- Не опускайтесь на пол всей поверхностью стопы – от этого страдает ахиллово сухожилие, так же перегружается позвоночник.

3.3. Учебно- тематический план

Комплексы степ-аэробики оздоровительно-тренирующей направленности для старших дошкольников

Комплекс № 1

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены ступы. Под бодрую, ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади ступы. (Дети в облегченной одежде, босиком.)



Подготовительная часть

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

Основная часть

1. Ходьба на степе, руками рисуя поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ — со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочередно вдоль туловища.
(1 и 2 повторить три раза.)
3. Приставной шаг на степе вправо-влево, прямые руки, поднимая одновременно вперед-вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо-влево с полуприседанием (шаг — присесть); кисти рук, согнутые в локтях, — к плечам, вниз.
5. Ходьба на степе, высоко поднимая колено, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степ — со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной.
(3, 4, 5 и 6 повторить 3 раза.)
7. Бег на месте на полу.
8. Легкий бег на степе.
9. Бег вокруг степа.
10. Бег врассыпную.
- (7, 8, 9 и 10 повторить 3 раза.)
11. Обычная ходьба на степе.
12. Ходьба на носках вокруг степа, поочередно поднимая плечи.
13. Шаг в сторону со степа на степ.
14. Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.
15. Шаг в сторону со степа на степ.
16. «Крест». Шаг со степа — вперед; со степа — назад; со степа — вправо; со степа — влево; руки на поясе.
17. То же, выполняя танцевальные движения руками.
18. Упражнение на дыхание.
19. Обычная ходьба на степе.
20. Шаг со степа на степ, руки вверх, к плечам.
21. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.
22. Ходьба врассыпную с хлопками над головой.

23. Шаг на степ со степа.

24. Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.



25. Мах прямой ногой вверх-вперед (по 8 раз).

26. Ходьба змейкой вокруг степов (2—3 круга).

27. Мах прямой ногой вверх-вперед, руки на поясе (по 8 раз).

28. Бег змейкой вокруг степов.

29. Подвижная игра «Цирковые лошадки».

Круг из степов — это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затем на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло», степов должно быть на 2—3 меньше количества детей). Игра повторяется 3 раза.

Дети убирают степы в определенное место и берут по коврику, которые раскладывают по кругу и садятся на них.

Заключительная часть.

30. Упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 2

Степы расположены в хаотичном порядке.

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 вперед-назад с

хлопками спереди и сзади.

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

5. «Крест». (Повторить 2 раза.)

Основная часть

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

2. Шаг со степа в сторону, чередуется с приседанием, поднимая руки вперед.

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

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

5. Ходьба врассыпную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения.

(Повторить 2 раза.)

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

7. И.п. — то же. Взмахнув руками вперед, быстро встать, вернуться в исходное положение.

8. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в исходное положение.

9. Ходьба на степе, бодро работая руками.

10. Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении.

11. Кружение на степе, руки в стороны, в одну и другую стороны.

12. Повторить № 10.

13. Кружение с закрытыми глазами.

14. Шаг на степ — со степа.

15. Бег врассыпную с выполнением заданий для рук.

16. Повторить № 1.

17. Легкий бег на степе чередуется с ходьбой 2 раза.

18. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение.

19. Шаг на степ — со степа.

20. Повторить № 18 в другую сторону.

21. Ходьба на степе.

22. Подвижная игра «Физкульт-ура!».

Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны площадки. На одной стороне на один степ меньше. Сами становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне — финиш. Ребята говорят:

«Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим,

Спорт — помощник!
Спорт — здоровье!
Спорт — игра!
Физкульт-ура!»

С окончанием слов дети бегут наперегонки к финишу. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занял степ. (Игру повторить 3 раза.)

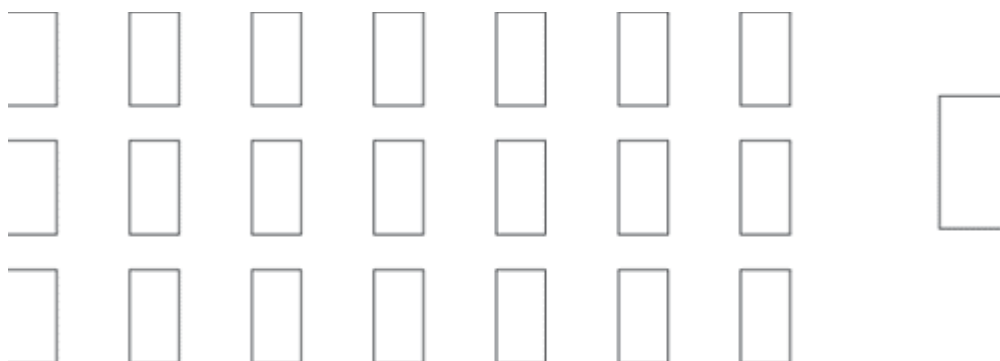
Заключительная часть.

23. Игры и упражнения на релаксацию.



Комплекс №3.

Степы раскладываются в три ряда



Подготовительная часть

Ходьба и бег в колонне по одному вокруг степов.
Ходьба и бег змейкой вокруг степов. Ходьба с перешагиванием через степы.
Перестроение тройками к степам.

Основная часть

1. И.п.: стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди и сзади (10 раз).

2. И.п.: о.с., 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 (10—12 раз).
4. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (10—12 раз).
5. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (помогать себе руками).
6. И.п.: о.с. на степе, взмахивать прямой ногой вперед, делать под ногой хлопок (10—12 раз).
7. Прыжки обычные на степе чередуются с ходьбой 2 раза.

Заключительная часть.

Упражнения на восстановление дыхания.

Комплекс № 4

В хорошо проветренном зале на полу в три ряда разложены степ-доски. (Дети занимаются босиком, в облегченной одежде.)

Подготовительная часть

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

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 вперед перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперед. Вернуться в и.п.
3. То же вправо-влево от степ-доски. Назад от степ-доски.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперед; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.

5. Полукруг. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степ-доски; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на степ-доске с полуприседанием (упражнения повторить два раза).
7. Поворот вправо (влево), ногу назад за степ-доску, руки в стороны; вернуться в и.п.
8. Стоя на полу перед степ-доской, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко вверх; вернуться в и.п.
9. И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колени; вернуться в и.п. (упражнения повторить два раза).
10. Выпады ногой вправо; влево; назад, стоя на степ-доске.
11. «Покачивания».
12. Беговые упражнения.
13. Полуприседания с круговыми движениями руками.
14. Беговые упражнения.
15. Прыжковые упражнения.
16. Кружение на степ-доске в правую и левую стороны вокруг себя, руки в стороны.
17. Прыжковые упражнения.
18. Ходьба вокруг степ-доски на полусогнутых ногах, руки на поясе.
19. Ногa вперед, за степ-доску, руки резко в стороны; вернуться в и.п.
20. Ходьба обычная на месте.
21. Шаг вперед; шаг назад; ноги ставить широко.
22. Перестроение со степами в круг. Ходьба на степах на месте.
23. Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.
24. И.п. то же; четыре шага вперед-назад.

Заключительная часть.

25. Упражнения на восстановление дыхания.

Комплекс с мячами малого диаметра для детей старшей группы

Вводная часть.

Упражнения у стены для формирования правильной осанки (3—4 упр.).
Ходьба в колонне в чередовании с бегом; ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы; бег змейкой между степ-досками и перепрыгиванием

(перешагиванием) через них; ходьба по коррекционным дорожкам (во время ходьбы дети берут правой рукой мяч малого диаметра); перестроение в три звена к степ-доскам (заранее разложенным); ходьба на месте: поворот к степ-доскам.

Основная часть. Упражнения на степ-досках с малым мячом:

1 комплекс.

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

2 комплекс.

1. И.п.: о.с. на степе, руки вперед, мяч в правой руке. Поворот направо (налево), поднимаясь на носки и отводя правую (левую) руку с мячом назад. Вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.
2. И.п.: то же. Тот же поворот вправо (влево), но ногу ставить за степ-доску поочередно. Поворот направо — правую ногу: поворот налево — левую ногу.
3. И.п.: о.с. на степе. Выпад правой (левой) ногой вперед за степ-доску; руки вперед; мяч переложить; вернуться в и.п.
4. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести назад за степ и поставить на носок; руки поднять вверх, мяч переложить; вернуться в и.п.
5. И.п.: о.с. перед степом, мяч в правой руке. Шаг на степ, мяч переложить над головой; вернуться в и.п.

3 комплекс

1. Бег на месте, на степ-доске.
2. И.п.: о.с. на степе, руки вверху над головой, мяч зажат между ладонями. Кружиться на носках вокруг себя, одновременно ладонями «растирать» мяч.

3. Бег вокруг степ-доски в правую и левую стороны.
4. Повторить упр. № 2.
5. И.п.: о.с. на степе. Бросание мяча вверх и ловля его после хлопка.
6. То же, сидя на степ-доске, ноги в стороны.
7. И.п.: о.с. на степ-доске, мяч в правой руке. Бросание мяча о пол и ловля одной рукой, поочередно правой и левой рукой.
8. То же, сидя на степ-доске, ноги в стороны.
9. И.п.: о.с. на степ-доске, мяч в правой руке. Перебрасывать мяч из руки в руку, переминаясь с ноги на ногу.

4 комплекс

1. И.п.: о.с. на степ-доске, мяч в правой руке. Прыжком — ноги врозь, за степ в разные стороны; мяч переложить в другую руку; прыжком вернуться в и.п.
2. Ходьба на степе, «растирая» мяч в ладонях.
3. И.п.: правая нога — на степе, левая — на полу слева от степа, руки в стороны, мяч в левой руке. Прыжком сменить положение ног, мяч переложить в другую руку.
4. Повторить № 2.
5. Ходьба на месте, на степ-доске.
6. Перестроение в колонну по одному, мяч положить на место.
7. Перестроение в три звена к степ-доскам. Взять степы.
8. Перестроение в круг. Положить степ-доски по кругу.
9. Ходьба на месте на степ-доске.
10. Шаг назад-вперед.
11. Приставной шаг вправо по кругу, до возвращения на место.

5 комплекс

- Ходьба обычная на месте;
- Ходьба на степе;
- Шаг на степ - со степа, кисти рук поочередно рисуют маленькие круги вдоль туловища;
- Приставной шаг на степе вправо- влево. Прямые руки поднимаются вперед - опускаются вниз;
- Шаг на степ со степа с хлопками перед собой и за спиной;
- Бег на месте на полу;
- Лёгкий бег на степе;
- Бег вокруг степа, бег по залу
- Танцевальные движения на полу;
- "Крест. Шаг со степа - вперёд, назад, вправо- влево";
- Дубль степ-аэробика;
- Прыжки, стоя боком на степе, ноги врозь - на пол, ноги вместе вернуться в исходное положение;
- Ходьба на степе. Упражнения на дыхание.

Упражнения для профилактики плоскостопия (упражнения 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 бежит в свою норку - степ)

Подвижная игра "Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик"
(упражнение в равновесии - ведущий - "иглолка", все остальные - "нитка", дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои ступы и стоят на одной ноге - "стойкий оловянный солдатик")

Заключительная часть.

Игра-медитация «У озера»

Круг из степов — озеро. Дети в нем «плещутся», «охлаждаются», «брызгаются», опускают ноги и отдыхают.

"Мудры"

(Выполняются, сидя на степ-платформе, упражнения для пальцев рук - делали йоги в Древней Индии)

- Мудра "жизни"- полезна при утомляемости, придаёт бодрость и выносливость - подушечки безымянного, мезинца и большого пальцев соединяем вместе, а оставшиеся свободно выпрямлены;
- Мудра "черепаха"- сохраняет энергию, повышает тонус - пальцы правой руки переплетаем с пальцами левой. Большие пальцы обеих рук соединяем;
- Мудра "поднимающая" - помогает избавиться от простудных заболеваний, болезней горла, кашля, насморка, повышает иммунитет. Обе ладони соединяем вместе, пальцы скрещиваем между собой, большой палец отставлен и окружён указательным и большим пальцем другой руки.

Массаж "Зайкин огород". (выполняется в паре)

Был у зайки огород,
Ровненьких две грядки. (Плотное поглаживание от плеча до кисти)
Там играл зимой в снежки, (легко стучит пальцами по раскрытым в сторону рукам)

Ну а летом в прятки. (прячет кулачки под ладонь партнера)
А весной в огород, Зайка с радостью идет! ("Пружинки", "Зайчик" прыгает на месте)
Но сначала все вскопает, (вращательные движения кулачками по спине)
А потом все разровняет, ("Расчесывать" спину сверху вниз)
Семена просеет ловко (берет "зайчика" за кисти и трясет)
И пойдет сажать морковь. ("Пружинки")
Ямка - семя, ямка - семя, (собирает в щепотку кожу на спине одной рукой, а в центре нее ставит "точку" другой рукой)
Закопает, разровняет
И глядишь, на грядках вновь вырастут горох, морковь. (поднимает свободно опущенные руки за второй, третий и т.д. пальцы поочередно)
А как осень подойдет, урожай свой соберет. (ребром ладоней гладит спину сходящимися движениями рук)
Все собрал. И как раз - здесь закончился рассказ! (плотно проводит руками по контуру тела от макушки до щиколоток)

Музыка цвета-упражнения с разноцветными полотнищами, стоя на степ-платформе:

"Мельница".

"Зонтик".

"Восьмерка".

"Карусель".

"Парашютики".

III Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение программы.

Инструктор по физическому воспитанию осуществляет свою деятельность в специально-оборудованном физкультурном зале. Площадь спортивного зала составляет 62 квадратных метра, площадь тренажерного зала 50

квадратных метров. Помещение эстетично оформлено для спортивных занятий.

В оформлении зала использованы оттенки пастельные оттенки бежевого цвета. Оборудование спортивного и тренажерного залов определяется задачами и целями инструктора по физическому воспитанию.

Для занятий используются

- степы в количестве -11 штук,
- ноутбук-1 штука,
- колонки-1 штука,
- музыкальный центр-1 штука,
- экран-1 штука,
- султанчики-10 пар,
- мячи резиновые-10 штук.

3.2. Перечень литературных источников

Алмаз [Электронный ресурс] / Здоровье и красота через движение. Степ-аэробика. - Режим доступа: <http://www.sport-4health.com/step.php>. -

Библиофонд. Электронная библиотека [Электронный ресурс] / Степ-аэробика и ее методики. - Режим доступа: <http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=479992>

Иржова, М. М. Методические рекомендации проведения занятий по аэробике (степ-аэробике) с использованием степ-платформы [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/metodicheskie-rekomendatsii-provedeniya-zanyatii-po-aerobike-step-aerobike>.

Кузина И. «Степ-аэробика для дошкольников» дошкольное образование

Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду», Москва 2000 г.