МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №22 П. НЕФТЯНИКОВ»

Адрес: 636701,Томская область, Каргасокский район, п. Нефтяников, ул. Лугинецкая, 55 Тел./факс 838 (253) 2-44-35

**Проектная деятельность «Волшебная ступенька»**

(старшая группа)

**Руководитель проектной деятельности:**Инструктор по физической культуре

Андреева Наталья Юрьевна

**Каргасок**

Пояснительная записка

В настоящее время проблема оздоровления детей дошкольного возраста занимает центральное место в современном обществе. Именно в этом периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, формируются двигательные способности, интерес к занятиям любимым делом. Необходимо, чтобы дети сами проявляли активность, направленную на овладение учебным материалом. В связи с этим перед нами стоит задача всеми имеющимися способами и средствами обеспечить высокую активность занимающихся детей. Для этого надо стараться формировать интерес к занятиям физическими упражнениями, вызвать у детей удовлетворение от этих занятий.

Умелое и выразительное выполнение движений под музыку приносит ребенку удовлетворение, радость. Музыка, хорошо подобранная к движениям, помогает закрепить мышечное чувство, а слуховым анализаторам запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Все это постепенно воспитывает музыкальную память, закрепляет привычку двигаться ритмично, красиво. Овладевая новыми, все более сложными музыкальными движениями дети стремятся соразмерить их во времени и пространстве, подчинять ритмическому рисунку, требованиям пластики и внешней выразительности.

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.

Для достижения определенного уровня физического развития детей в данном возрасте просто необходимо проводить занятия с использованием степ - платформы, то есть движение различными частями тела (руками, головой) при выполнении шага на ступеньку.

Степ - аэробика - это ритмичные движения вверх и вниз на специальной степ - платформе.

Степ - аэробика используется для профилактики заболеваний, которые вызваны гиподинамией, т.е. недостатком движений. Она развивает подвижность в суставах. Формирует свод стопы. Тренирует равновесие и позволяет сжигать большое количество калорий. Занятие усложняется и, несмотря на внешнюю простоту, упражнения могут быть весьма непростыми для выполнения.

Степ аэробика популярна во всем мире. Этот вид спорта известен более 10 лет, хотя в России о нем узнали совсем недавно.

«Step» в переводе с английского языка буквально означает «шаг». Он в качестве аэробики был изобретен в США известным фитнес инструктором Джинной Миллер.

Дополнительная общеразвивающая программа «Волшебная ступенька» (далее - Программа) физкультурно-спортивной направленности рассчитана на детей старшего дошкольного возраста (старшей и подготовительной к школе групп), возраст от 5 до 7 лет.

Занятия по Программе проводятся 2 раза в неделю по 25-30 минут. Форма проведения занятий - групповая. Число занимающихся - 10 человек. Срок реализации Программы - 2 года.

Степ - аэробикой можно заниматься в различных вариантах:

* в форме полных занятий оздоровительно тренирующего характера с детьми младшего дошкольного возраста продолжительностью 20мин и с детьми старшего дошкольного возраста продолжительностью 25-30 мин.;
* как часть занятия от 10 до 15мин.;
* в форме утреней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;
* в показательных выступлениях на праздниках;
* как степ-развлечение.

Цель и задачи

Цель: Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки и начальных представлений о здоровом образе жизни

Задачи:

1. Укрепление здоровья:
* развивать и укреплять костно-мышечную систему организма дошкольника;
* формировать правильную осанку, стопу;
* стимулировать работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма;
* приобщать к здоровому образу жизни;
* воспитывать выносливость.
1. Развитие двигательных качеств и умений:
* развивать точность и координацию движений;
* развивать гибкость, пластичность;
* развивать умение ориентироваться в пространстве;
* обогащать двигательный опыт ребенка.
1. Развитие музыкальности:
* развивать способность слушать и чувствовать музыку;
* развивать чувство ритма;
* развивать музыкальную память.
1. Развитие психических процессов:
* развивать восприятие, внимание, память, мышление;
* тренировать подвижность и гибкость нервных процессов.
1. Воспитание нравственно-коммуникативных качеств личности:

- воспитывать активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость;

- воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

Принципы и подходы

Процесс физического воспитания базируется на некоторых общих принципах ив то же время имеет особенности в каждом конкретном разделе обучения или воспитания. Наиболее общие отправные положения, определяющие всюнаправленность и организацию деятельности по физическому воспитанию в нашем обществе - это принципы всестороннего гармонического развития личности, связи воспитания с трудовой и оборонной практикой и оздоровительной направленности. Вместе с тем есть ряд принципов, которые выражают главным образом методические закономерности педагогического процесса. В литературе по педагогике и физическому воспитанию принципы называются по разному, однако по содержанию все сводятся к следующим принципам, на которые и опирается наша программа: принцип сознательности и активности.Принцип получил двойное название в связи с тем, что сознательность и активность в неразрывном единстве в состоянии принести реальную пользу. Порознь они оказываются либо бесполезными, либо даже вредными (проявляя высокую активность, глупый человек может принести больше вреда). Поэтому принцип «работает» только при соблюдении оптимальной меры проявления обеих их составляющих. Назначение данного принципа состоит в том, чтобы сформировать у занимающихся глубоко осмысленное отношение, устойчивый интерес и потребности к физкультурно-спортивной деятельности, а также побуждать их к оптимальной активности.

Принцип наглядности. Предполагает широкое использование в процессе обучения и воспитания зрительных ощущений, восприятий, образов, а также всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный контакт с действительностью. Он предусматривает формирование у занимающихся точного чувственного образа техники, тактики, проявляемых физических способностей не только по зрительным ощущениям, но главным образом по совокупности ощущений, поступающих от других органов чувств: слуха, вестибулярного аппарата, рецепторов мышц.

Принцип доступности и индивидуализации. Доступность и индивидуализация обучения выражается в дифференциации учебных заданий и способов их решения (средств, методов, форм организации занятия и т.д.) в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся. Основное назначение данного принципа состоит в том, чтобы обеспечить для каждого занимающегося наиболее оптимальные условия для развития двигательных способностей, формирования двигательных умений и навыков, совершенствования физической работоспособности, а также исключить негативные, вредные последствия для организма человека чрезмерных, непосильных тренировочных нагрузок, требований и заданий. Таким образом, в этом принципе сконцентрировано фактически основное назначение всего физического воспитания, сущность которого можно кратко выразить формулой - эффективно совершенствовать физическую сферу человека, не нанося при этом вреда здоровью.

Принцип систематичности. В физическом воспитании и тренировочном процессе данный принцип по праву считается центральным, специфически стержневым. Нарушение его ведет к снижению эффективности физического воспитания, делая его либо бессмысленным, либо вредным для здоровья. Бессистемные занятия физическими упражнениями никакой реальной пользы человеку не приносят. Данный принцип можно сформулировать следующим образом - физическое воспитание надо осуществлять регулярно, при оптимальном чередовании допустимых нагрузок с необходимым отдыхом.

Принцип прогрессирования (динамичности). Данный принцип является также очень важным в физическом воспитании, а особенно в тренировочном процессе. Он выражает тенденцию постепенного, но неуклонного повышения требований к занимающимся. Если не увеличивать требования, то дальнейшее совершенствование физических способностей человека не произойдет. Основным назначением принципа динамичности является обеспечение прочности приобретаемых умений и навыков, а также адаптационных перестроек, лежащих в основе развития двигательных способностей и повышения физической работоспособности; создание условий их прогрессивного совершенствования и тем самым расширение функциональных возможностей организма занимающихся. Следовательно, в процессе физического воспитания необходимо обязательно постепенно повышать тренировочные требования (объем нагрузки, ее интенсивность, число подходов, координационную сложность осваиваемых упражнений и т.д.)

Возрастные особенности развития детей старшего дошкольного возраста

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения». За один год ребенок может вырасти до 7-10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106-107 см, а масса тела 17-18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц - 200 г, а роста-0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы ребенка к 5-6 годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Межу костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет, но к 6 годам еще не окончено. Эти особенности необходимо учитывать при проведении занятий по физической культуре, во избежание травм, так как даже легкие ушибы в области носа, уха или головы могут иметь серьезные для здоровья последствия.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры - ходьба по гимнастической скамейке, рейке, бревну, когда дети легко теряют равновесие. Это касается и степ-платформы. Поэтому во избежание травм на первых же занятиях необходимо четко объяснить детям все правила техники выполнения упражнений на степе.

Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. При излишней массе, а также при неблагоприятных условиях осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений или выполнения упражнений более сложного характера, инструктор по физической культуре должен следить за посильностью физических нагрузок.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника.

Диспропорционально формируются у дошкольника и некоторые суставы.

У детей 5-7 лет, незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большого размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания.

В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых -возраст 6 лет. К этому времени у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кисти рук. Поэтому дети относительно легко осваивают упражнения в ходьбе, беге и прыжках.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибуляторных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом эти показатели улучшаются. Следует отметить, что при выполнении упражнений в равновесии девочки имеют некоторые преимущества перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по- прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой упражнения в основных видах движений дети данного возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифферинцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой.

При проведении ОРУ, а также при выполнении упражнений на степ платформе в сочетании с движениями рук, инструктор по физической культуре должен учитывать, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вперед, вверх, вправо, влево и т.д.

У детей 5-7 лет появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно ускоряет формирование двигательных навыков и качественно улучшает их, по сравнению с предыдущим возрастным контингентом.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга ребенка шести лет составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга. Дети осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение. Не сколько легче формируются все виды условного торможения. Задания, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5-6 лет присутствуют динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Что касается развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем, то к 5 годам размеры сердца ребенка увеличиваются в 4 раза, по сравнению с периодом новорожденного. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

Средняя частота пульса ребенка к 6-7 годам составляет 92-95 уд./мин. К 7-8 годам развитие нервного аппарат, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Важно соблюдать температурный режим в помещении и следить за влажностью воздуха, иначе нарушение данных показателей может привести к заболеваниям органов дыхания.

Жизненная емкость легких у детей 5-6 лет в среднем составляет 1100-1200 см , но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем-25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц воздуха в минуту. При выполнении упражнений она увеличивается в 2-7 раз, а при беге - еще больше.

Исходя из исследований по определению общей выносливости детей, можно сказать, что резервные возможности сердечно-сосудистой системы и дыхательной у детей дошкольного возраста достаточно высоки.

**Планируемые результаты**.

Целенаправленная работа с использованием степ - платформ позволит достичь в том чисел следующих результатов: сформированность навыков правильной осанки; сформированность правильного речевого дыхания; развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстрота, сила, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координация движений и функция 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.

Структура занятия по степ-аэробике

Структура занятия является одной из самых важных составляющих успеха «Степ-аэробика». Она позволяет сделать её эффективной и безопасной. Расчет продолжительности частей занятия основан на базе знаний в области физической культуры и спорта.

|  |  |
| --- | --- |
| Части | Продолжительность |
| Представление | 2 минуты |
| Разминка | 5 минут |
| Предварительное растягивание | 3 минуты |
| Основная часть | 15-20 минут |
| Заминка | 3 минуты |
| Заключительное растягивание | 3-5 минут |

Цель вводной части занятия (разминка, предварительное растягивание) - подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе. Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме по средством специально подобранных упражнений. Критерием эффективности вводной части является появление первых капель пота.

После разминки следует основная часть (аэробная), которая состоит из базовых и простейших основных «шагов» степ-аэробики. Во время аэробной 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.

Следующей частью занятия является заминка (сходна с разминкой) и заключительное растягивание, которое призвано решить следующие задачи: восстановить длину мышц до исходного состояния;

умеренно развить гибкость - возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);

создать эмоциональную разрядку после физической нагрузки.

Заключительное растягивание включает в себя растягивающие упражнения для групп мышц, которые у большинства занимающихся растянуты слабо и могут спровоцировать травму при последующих занятиях. В отличие от всего занятия, заключительное растягивание создается структурно-хореографическим методом и выполняется под выбранное тренером музыкальное произведение лирического характера. Растягивание начинается из положения лежа на спине, в котором выполняются статические растяжки для мышц ног. Каждое положение фиксируется и удерживается в течение 8-10 секунд, выполняются поочередные подтягивания ног руками к корпусу, как прямых, так и согнутых с фиксацией в конечном положении, разведение ног в стороны и т.д.

В заключительной части занятия также 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.

Правила занятий на степ-платформе

Соблюдение ряда правил занятий делает программу степ-аэробики безопасной и эффективной. Знание этих правил и безукоризненное следование им является признаком профессиональности инструктора.

Соответствующая высота платформы. Высота платформы зависит от уровня подготовленности занимающегося, опыта занятий с использованием степ-платформы, вида и направленности занятия, а также роста занимающегося. На начальном этапе рекомендуется использовать минимальную высоту платформы. Высота платформы для опытных занимающихся должна быть такой, чтобы угол в коленном суставе в момент максимальной нагрузки на ногу был не меньше 900. Люди, страдающие хроническими заболеваниями голеностопа, колена, тазобедренного сустава и позвоночника, должны получить разрешение врача на участие в занятиях на степ-платформе.

Осанка. Вытянуть позвоночник, мышцы живота и ягодицы слегка напрячь, расправить грудную клетку, плечи отвести назад и вниз. Ноги слегка согнуты в коленях. Нужно избегать переразгибания в коленном суставе и не допускать появления чрезмерного прогиба в пояснице. При выполнении шага на платформу необходимо наклоняться от лодыжек, а не от поясницы, чтобы снизить нагрузку на позвоночник. В момент шага на платформу пятка сзади стоящей ноги, подвздошная кость и затылок должны образовать прямую линию.

Техника шага вверх. Шаг вверх или по другому - на платформу должен выполняться с постановкой всей стопы на платформу. Нарушение этого правила , как-то: положение пятки за краем платформы - может привести к травме ахилловых сухожилий. Шаг на платформу должен выполняться мягко, без стука и «топота». Колени в финальной фазе подъема остаются слегка согнутыми (коленный сустав не переразогнут, остается «мягким»).

Техника шага вниз. При выполнении шага вниз движение начинается с «приземления» на переднюю часть стопы и завершается обязательной постановкой пятки на пол. Такая техника позволяет создать дополнительную амортизацию, а также предупреждает перенапряжение икроножных мышц и ахилловых сухожилий. В таких элементах как RepeatKneeUpи UpUpLunge, где, кроме подъема на степ и спуска на пол имеются промежуточные касания пола, нога при выполнении этих касаний опускается на пол на носок (без постановки пятки).

Дистанция. Шаги вверх на степ и вниз на пол должны выполняться с соблюдением определенной дистанции между платформой и стопами занимающегося. Как правило, она равна длине одной стопы занимающегося.

Музыка. На начальном этапе рекомендуется использовать темп музыки в диапазоне 122 ВРМ (ударов в минуту). Далее увеличиваем темп до 128 уд./мин. Данные показатели и будут являться оптимальным диапазоном при подборе музыки для детей дошкольного возраста. Исследования показали, что занимающиеся остаются в пределах своей целевой тренировочной зоны (65-80% от ЧСС макс.), если используют данный темп. Слишком быстрый темп музыки ведет к нарушениям техники выполнения движений и значительно повышает риск получения травм.

Запрещенные движения.

1. Шаг на платформу спиной вперед. В этом варианте подъема отсутствует визуальный контроль степ-платформы, что может привести к получению травм коленного сустава и голеностопа.
2. Спуск с платформы шагом вперед. При этом движении коленный сустав наиболее уязвим, так как нагрузка на связки коленного сустава чрезмерно велика.
3. Прыжок с платформы на пол. Это движение является запрещенным ввиду чрезмерной ударной нагрузки на опорно-двигательный аппарат в момент приземления.

Подходы, перемещения и положения относительно степ-платформы.

 Расположение степ-платформ

Основные подходы к степ-платформе: фронтальный и боковой; положения относительно степ-платформы: перед платформой, за платформой, на платформе, сбоку платформы, с угла платформы, положение Straddle(ноги врозь); основные перемещения по степ-платформе: вдоль, поперек, по диагонали, по L- направлению; перемещения относительно степ-платформы (не зашагивая): вдоль, поперек, вокруг платформы, вокруг угла платформы.

перемещения по степ-платформе и относительно степ-платформы создают

хореографический рисунок комбинации.



Особенности методики проведения занятий по степ-аэробике

Разработанный проект предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и группм мышц, частей тела.

Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

На первом занятии детям предлагаются элементарные комплексы упражнений аэробики, объясняется их сущность, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися. Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку, в медленном темпе, затем ускоряя его.

Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки.

Отсутствие оздоравливающего эффекта при занятиях физическими упражнениями (степ-аэробикой) чаще всего связано с ошибками в методике этих занятий и наиболее распространенной из них является или недостаточная, или чрезмерная доза физической нагрузки. Нагрузка должна быть оптимальной. Это положение можно выделить в качестве основного принципа оздоровления.

Отклонения от методических норм проведения занятий степ-аэробикой ведут к нарушению восприятия упражнений, расплывчивости содержания занятий. Чтобы избежать ошибок в обучении, необходимо проводить учебно-тренировочный процесс, соблюдая следующие методы:

1. Метод сходства. При подборе нескольких упражнений за основу берется какая- то одна тема, направление перемещений или стиль движений;
2. Метод усложнения. Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении;
3. Метод повторений;
4. Метод музыкальной интерпретации. Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.). Вариации движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. При повторении музыкальной темы повторяются ранее выполненные упражнения, в которые вводятся дополнения (акценты, другой темп или ритм, амплитуда или др.);
5. Метод блоков. Объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение;

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

Все элементы степ-аэробики разделяют на унилатеральные (без смены лидирующей ноги) и билатеральные (со сменой лидирующей ноги). Первыми рассмотрим унилатеральные элементы.

|  |  |
| --- | --- |
| Название элемента | Структура элемента |
| Basic | Два шага на платформу, два шага на пол |
| V-Step | Два шага на платформу (ноги врозь), два шага на пол (ноги вместе) |
| A-Step | Выполняется из положения «На платформе»; два шага на пол (ноги врозь), два шага на степ, ноги вмсете |
| Mambo | Одна нога выполняет шаг вперед на платформу-назад на пол, другая шагает на полу на месте |
| Stomp (Mini-Mambo) | Шаг на платформу (пр.), шаг на пол (лев.) |
| 6 Point-Mambo | Два альтернативных Mini-Mambo |
| 8 Point-Mambo | Два альтернативных Mini-Mambo(3)+один Stomp(2) |
| Over | Выполняется из бокового подхода к платформе; два шага на платформу, два шага на пол с переходом через платформу (поворот на 1800) |
| A-Cross | Выполняется из бокового подхода в положении «сбоку платформы»; два шага на платформу, два шага на пол с перемещением вдоль платформы |
| Straddle | Выполняется из бокового подхода; два поочередных шага обеими ногами на степ, два шага на пол в положение Straddle, два шага на платформу, два шага на пол в исходное положение |
| Reverse | Выполняется из бокового подхода к платформе; шаг на платформу(пр.), шаг на платформу назад(лев.), два шага на пол с возвращением в исходное положение (поворот на 3 600) |
| Jazz-square (step-cross) | Шаг на платформу, шаг скрестно, два шага на пол |
| Corner-To-Corner | Выполняется с угла платформы; два шага на платформу, два шага на пол; перемещение по диагонали платформы |
| Up Up Lunge | Basic Up, 2 Lunge, Basic Down |
| Shasse-Over | Три быстрых шага (пр.,лев.,пр.), с интенсивным перемещением через степ, поворотом на 1800 и шаг на полу |

Билатеральные элементы.

|  |  |
| --- | --- |
| Название элемента | Структура элемента |
| Knee Up | Шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол |
| Kick | Шаг на платформу, разгибание коленного сустава, два шага га пол |
| Curl | Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага на пол |
| Lift Side | Шаг на платфому, отведение бедра, два шага на пол |
| Back Lift | Шаг на платформу, подъем прямой ноги назад, два шага на пол |
| Repeat Knee Up(Kick, Curl, Lift Side) | Шаг на платформу, 3 подъема колена, два шага на пол |
| L-Step | Шаг на платформу (пр.), подъем колена (лев.), шаг на пол в сторону (лев.), подъем колена (пр.)шаг на платформу (пр.), подъем колена (лев.), два шага на пол |
| Double Knee Up (Kick, Curl, Lift Side,Open Step) | Шаг на платформу, 2 подъема колена, два шага на пол |
| Sailor Step (шаг моряка) | Шаг на платформу (пр.), захлест (лев.), шаг на платформу (лев.), захлест (пр.), шаг на платформу(пр.), захлест (лев.), два шага на пол |
| Mini(Little) Mambo | Шаг на платформу (пр.), два шага на полу (лев., пр.) |
| Double Stomp | Stomp (Mini-Mambo), Mini(Little) Mambo |
| Tango Step (mambo-back) | Шаг на платформу (пр.),шаг на платформу назад (лев.), шаг на платформе (пр.), два шага на пол |
| Spider (шаг mambo-side) | Шаг на платформу (пр.), шаг в сторону на пол (лев.), шаг на платформу (пр.), два шага на пол в исходное положение (лев, пр.) |
| Trippie Stomp | 2 Stomp (Mini-Mambo), Mini(Little)-Mambo |
| L-Mambo | Шаг на платформу (пр.), шаг в сторону на пол (лев.), mambo-back(пр., лев.), шаг на платформу (пр.), два шага на пол в исходное положение (лев., пр.) |
| Cha-Cha-Cha | Три быстрых шага платформа-пол- платформа(пр., лев., пр.), два шага на пол в исходное положение |
| Shasse | Три быстрых шага (пр.,лев.,пр.) с интенсивным перемещением |
| Shasse Mambo | Три быстрых шага (пр.,лев.,пр.) с интенсивным перемещением через степ и mambo-backна полу |
| Step Tap | Касание платформы, шаг на пол |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Задачи | Методические приемы |
| Сентябрь | 1. Мониторинг
2. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки
3. Разучивание аэробных шагов без степов
4. Развивать равновесие, выносливость
5. Развивать ориентировку в пространстве. Познакомить со степ-платформой Разучить комплекс №1 на степ - платформах
 | Наблюдение, тестирование Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа |
| Октябрь | 1.Разучить комплекс №2 на степ – платформах2.Учить правильному выполнению степ шагов на степах (подъём, спуск; подъём с оттягиванием носка)3.Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе4.Развивать мышечную силу ног5.Развивать умение работать в общем темпе с предметами - мячами маленького диаметра | Показ, объяснение, похвала, поощрение |
| Ноябрь | 1.Разучить комплекс №3 на степ - платформах 2.Закреплять разученные упражнения с добавлением рук.1. Разучивание новых шагов
2. Развивать выносливость, равновесие, гибкость.
3. Укреплять дыхательную систему.
4. Развивать уверенность в себе.
 | Показ, объяснение, похвала, поощрение |
| Декабрь | 1.Разучить комплекс №4 на степ - платформах2.Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук1. Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (KneeUp), с махом в сторону (LiftSide)
2. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке
3. Развивать умения твердо стоять на степе
 | Показ, объяснение, похвала, поощрение |
| Январь | 1.Разучить комплекс №5 на степ - платформах 2.Закреплять ранее изученные шаги1. Разучить новый шаг (TapDown)
2. Развивать выносливость, гибкость
3. Развитие правильной осанки
 | Показ, объяснение, похвала, поощрение |
| Февраль | 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.
 | Показ, объяснение, похвала, поощрение |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Март | 1. Разучить комплекс №7 на степ - платформах
2. Поддерживать интерес к занятиям степ­аэробикой
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 |
| Апрель | 1.Разучить комплекс №8 на степ - платформах2.Разучивание новых элементов3.Упражнять в сочетании элементов 4.Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов5.Продолжать развивать мышечную силу ног | Показ, объяснение, похвала, поощрение |
| Май | Мониторинг | Наблюдение, тестирование |
|  | 1.Повторение комплексов 2.Закреплять разученное1. Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту.
2. Развивать умение действовать в общем темпе
 | Показ, объяснение, похвала, поощрение |

Описание материально-технического обеспечения

Для эффективной работы создана развивающая предметно-пространственная среда, соответствующая целям и задачам проекта: занятия проводятся в физкультурном зале, в специально отведенное время, под руководством инструктора по физической культуре, обеспечено наличие инвентаря:

* степ-платформы;
* мячи малого размера;
* гантели;
* гимнастические коврики,
* используется компьютер, колонки, аудио-материалы,
* игровые атрибуты.

Расписание занятий

Занятия по проекту «Волшебная ступенька» проводятся 1 раза в неделю. Начало занятия в 15:50ч. Продолжительность занятия 20 минут.

Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания

* Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду»: Старшая группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. - 128 с.
* Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду»: Подготовительная к школе группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. -112 с.
* Вераксы Н. Е., Васильева М.А., Комарова Т.С. Программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы»// Мозайка- Синтез, М., 2010г.
* Сулим Е.В. Детский фитнесс. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 224с. (Растим детей здоровыми).

Приложение. Комплексы упражнений.

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.

Игроритмика: Повороты направо, налево в движении. Хлопки на сильную долю такта впереди, вверху, справа и слева.

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).
2. Разминка без степов:

4 Steptouch= 8 счетов 2 V-step= 8 счетов 2 Stepline= 8 счетов 4 Openstep = 8 счетов Комбинация = 32 счета

1. Ходьба на степе.
2. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
3. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.
4. Ходьба на степе; руки поочерёдно 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. И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз.
5. - шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх;
6. - приставить левую ногу к правой, левую руку вниз;
7. - правую руку вниз, левой ногой встать на степ;
8. - левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой;
9. - 8 - то же, что на счёт 1 - 4, но в другую сторону.
10. И.п.: шаг со степа правой ногой, левая на степе.
11. - поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху;
12. - вернуться в и.п.;
13. - 4 - тоже в другую сторону.
14. Стоя на коленях на степе, руки в стороны.
15. - прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пяток;
16. - и.п.;
17. - 4 - то же в другую сторону.
18. И.п.: сидя, руками держаться за края степа.

1 - 2 - поднять тело и прогнуться;

3 - 4 - вернуться в и.п.

Стретчинг: «Лягушонок», «Самолет», «Шпагат».

1. Подвижная игра «Быстро в домик».

Задачи: учить бегать по кругу, развивать ловкость.

Дети бегают вокруг степов, поставленных по кругу. По

сигналу «в домик» участники игры садятся на любой степ. Проиграл

тот, кому не хватило места.

1. 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.

Подготовительная часть.

Игроритмика: Ходьба на каждый счет и через счет с притопом. Приставной шаг вперед с пружинкой и хлопками перед собой. Различные хлопки перед собой.

Разминка без степов:

1. Steptouch= 8 счетов 2 Г ерл (опен с захлестом) = 8 счетов 2 Stepline= 8 счетов 4 Openstep= 8 счетов Комбинация = 32 счета
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).

Основная часть.

1. 2 хлопка над головой, 2 хлопка по коленям.
2. Бег на месте с захлестом голени назад, работа руками, пальцы сжаты в кулаки.
3. Ходьба на месте, руки к плечам и вверх.

Степ-шаг, исходное положение - стоя на полу, шаг на степ, хлопок впереди,степ-шаг, хлопок сзади.

1. Степ-шаг, руки вперед, степ-шаг руки в стороны
2. Ходьба на степе с круговыми движениями рук.
3. Стоя на степе, приставной шаг вправо-влево, руки к плечам.
4. Степ-шаг с активной работой рук.
5. Стоя на степе, выпад в сторону, руки в стороны и вернуться на степ. То же в другую сторону.
6. Стоя на полу, сгруппироваться, руки на степ. Выпрямление ног из упора сидя в упор лежа.
7. Мальчики - упор руками на степ, ноги вытянуты назад, отжимание. Девочки - лежа на степе на животе, упражнение «Корзиночка».
8. Обход степа с энергичной работой рук.
9. Лежа спиной на степе, упражнение «Велосипед».
10. Стоя на степе, руки на пояс, прыжки со степа, ноги врозь, руки в стороны.
11. Степ-шаг с регулировкой дыхания.

Стретчинг: «Морская звезда», «Аист», «Бабочка».

1. 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»).

1. 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. Подготовительная часть.

Игроритмика:

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов, с хлопками на счет 1 вверх, на счет 2 вниз.
2. Ходьба с перешагиванием через степы.
3. Выполнение различных заданий на степах с бегом врассыпную.
4. Разминка без степов:
5. Кни-ап, шаг-кик = 8 счетов 2 Шаг страдел = 8 счетов 2 Stepline= 8 счетов 4 Openstep= 8 счетов Комбинация = 32 счета

Основная часть.

1. И.п.: упор присев на степе.
2. - 2 - ноги поочерёдно (правую, затем левую) отставить назад, упор лежа;
3. - 4 - поочерёдно сгибая ноги, вернуться ви.п. Руки должны быть прямыми, плечи не опускать.
4. И.п.: упор присев на правой ноге на степе, левую - назад на носок.
5. - 4 - пружинить на ноге;
6. - подтянуть левую ногу к степ-платформе, поднять руки верх, потянуться. То же левой ногой.
7. Шаг правой ногой на степ, левой выполнить мах назад.
8. Шаг правой ногой на степ, левую подтянуть как можно выше к груди, затем поменять ногу.
9. 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;

1. - вернуться в и.п.

Цыганский этюд - построен в цыганском характере. Используется цыганская музыка в умеренном темпе. Применяются основные шаги при работе на степ - платформе:

* Поочередное вхождение на степ правой и левой ногами;
* Полное вхождение на степ обеими ногами;
* Повороты на месте вокруг себя на степе влево и право;
* Приставной шаг со степа по сторонам, одна нога выносится на каблук или с небольшим ударом остается на степе. Исполняется в обе стороны;
* Поворот на степе вокруг себя в обе стороны с быстрым выбросом ног вперед;
* Схождение со степа одной ногой назад, в сторону, вперед. Исполняется с обеих ног;
* Хождение вокруг степа, поднятие на степ с боку в медленном темпе, схождение со степа в бок в медленном темпе, прыжок с разворотом корпуса;
* «Подбивочка» из стороны в сторону на степе, схождение со степа одной ногой, другая остается на степе.

В движение ног добавляются руки, цыганская манера исполнения. Работа рук, тряска кистей по сторонам, с медленным подъемом вверх. Движениеплечами отрабатывается отдельно от всех и более тщательно - включается в этюд по желанию педагога.

1. *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).

1. 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.

Подготовительная часть.

Игроритмика: Выполнение ходьбы с увеличением темпа, ходьба на каждый счет и хлопки в ладони через счет.

Разминка без степов:

4 Steptouch= 8 счетов 2 Мамба = 8 счетов 2 Шаг страдел = 8 счетов 4 Openstep= 8 счетов Комбинация = 32 счета

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.

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.

Подготовительная часть.

Игроритмика: Ходьба на каждый счет и через счет с хлопками. Приставной шаг вперед с пружинкой и хлопками перед собой. Шаг вперед, назад, в сторону.

Разминка без степов:

4 Stepline= 8 счетов 2 Шаг страддел = 8 счетов 2 Stepline= 8 счетов 4 Step«захлест»= 8 счетов Комбинация = 32 счета

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).Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.
3. 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).

Этюд “Ритм”. Педагог отбивает ритм бубном. При проучивании педагог должен устный счет и ритм бубна совмещать, при дальнейшем исполнении дети сами считают.

* Переложить мяч или кубик небольшого размера из руки в руку через верх;
* Разворот корпуса, ноги остаются на месте, руки раскрыты по сторонам, переложить предмет впереди себя;
* Сделать поворот на месте на степе, переложить предмет и раскрыть руки в сторону:
* Сделать шаг со степа в сторону, руки раскрыть в стороны, шаг на степ, предмет переложить в другую руку перед собой;
* Сделать шаг со степа назад, руки раскрыты в стороны, шаг на степ, предмет переложить перед собой;
* Сделать поворот на степе вокруг себя, предмет переложить над головой;
* Переложить предмет под коленом поднятой и согнутой ноги в колене, руки раскрыть в стороны;
* Подкинуть на небольшую высоту предмет и поймать.

Этюд выполняется на степе, что дает усложненность для выполнения: сохранение равновесия, координации, устойчивости.

1. *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.

1. 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.

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.
2. Ходьба с перешагиванием через степы.

Разминка без степов:

4 Stepline= 8 счетов 2 Шаг страддел = 8 счетов 2 Stepline= 8 счетов 4 Step«захлест»= 8 счетов Комбинация = 32 счета

Основная часть.

1. И.п.: шаг со степа правой ногой, левая на степе.
2. - поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху;
3. - вернуться в и.п.;
4. - 4 - тоже в другую сторону.
5. Стоя на коленях на степе, руки в стороны.
6. - прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пяток;
7. - и.п.;
8. - 4 - то же в другую сторону.
9. И.п.: сидя, руками держаться за края степа.

1 - 2 - поднять тело и прогнуться;

1. - 4 - вернуться в и.п.
2. 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;

1. - вернуться в и.п.
2. И.п.: Стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади (5 раз).
3. И.п.: основная стойка на степе. Шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево (по 5 раз).
4. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (5 - 6 раз).
5. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (5 - 6 раз).
6. Сидя на степе скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом.
7. И.п.: основная стойка на степе. Взмахивать прямой ногой вперёд, делать под ногой хлопок. (5 - 6 раз).
8. Прыжки на степ и со степа чередуются с ходьбой.
9. 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.

1. 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.

Игроритмика: Ходьба в такт музыки с щелчками пальцами и хлопками в ладоши. Ходьба под музыку, боковой галоп, остановка по 3 хлопка справа- слева, 3 хлопка по коленям.

Разминка без степов:

Stepline= 8 счетов 2 Шаг страддел = 8 счетов 2 Step«захлест» = 8 счетов

4 Grebwail(Принцесса) = = 8 счетов Комбинация = 32 счета

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 ви.п.
7. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться ви.п.
8. Ходьба на степе, бодро работая руками.

Этюд “Лягушата".

Этюд усложнен тем, что в нем есть образ, который нужно изобразить ребенку. Этюд в игровой манере, что позволяет быстрее запомнить порядок движений.

Исполняется под бодрую, ритмичную музыку, напоминающую кваканье лягушек. В этюде включены не только движения на степе, но и танцевальные, так всё задуманное педагогом будет гармонично сочетаться.

1. Подвижная игра «Заяц без норки».

Расставить степы в двойки, стоя на степах, взяться за руки. Двое играющих берутся за руки - «норка», а третий встает без степа в норку. По сигналу, «охотник» догоняет «зайца», а тот, спасаясь, может укрыться в любой норке. А другой «заяц» выбегает и старается занять другую «норку».

Для этого он вбегает в норку под руками играющих. Если охотник настигнет зайца, они меняются ролями. После 5 минут игры руководитель дает команду, по которой в круг входят вторые номера.

1. 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 бодруюритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

Игроритмика: Ходьба, 1, 2, 3, на 4 - хлопок вверху над головой, то же под ногой. Шаг вперед, назад, в сторону, ходьба с хлопками у груди.

Разминка без степов:

4 Stepline= 8 счетов 2 Шаг страддел = 8 счетов 2 Step«захлест» = 8 счетов 4 Grebwail(Принцесса) = = 8 счетов Комбинация = 32 счета

1. Поднимание плеч вверх-вниз.
2. Ходьба обычная на месте, на степе.
3. Приставной шаг вперёд со степа на пол и обратно на степ.
4. Приставной шаг назад.
5. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться ви.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 ви.п.
5. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться ви.п.
6. Приставной шаг на степе в полуприседанием.

Подвижная игра «Пустое место»

Все дети стоят на степах по кругу. Водящий бежит вокруг круга, дотрагивается до кого-нибудь из играющих, и после бежит в другую сторону по кругу. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стараясь быстрее водящего прибежать на свой степ.

Встречаясь на пути, играющие здороваются: подают друг другу руки, приседают друг перед другом и т.д. Водит тот, кто не успел занять пустое место.