

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НЕФТЕЮГАНСКА  
«Детский сад №25 «Ромашка»**

**ПРИНЯТО:**

на заседании педагогического совета  
протокол № 1  
от «03» сентября 2021 года

**УТВЕРЖДЕНО**  
заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 25 «Ромашка»

  
\_\_\_\_\_ Н.Н.Вольман  
Приказ № 173  
от 03. 09. 2021 года

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
спортивно - оздоровительной направленности  
для детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет)  
«Степ – аэробика»**

Разработчик: Л.Ю. Павлова,  
инструктор по физической культуре

г. Нефтеюганск 2021 год

## Структура образовательной программы

<b>1 . Целевой раздел программы</b>	
1.1 Пояснительная записка, актуальность и новизна темы	3
1.2. Цели и задачи реализации Программы	4
1.3. Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.4. Планируемые результаты освоения программы	4
<b>2. Содержательный раздел</b>	5
2.1 Методические условия реализации программы	5
2.2. Форма и структура кружковых занятий	6
2.3. Содержание программы.	7
2.4. Особенности взаимодействия с родителями воспитанников с законными представителями	7
<b>3. Организационный раздел</b>	8
3.1. Учебный план	8
3.2. Расписание кружковой работы	9
3.3. Материально – технические условия	9
3.4. Программно-методическое обеспечение образовательного процесса	9
<b>4. Приложение</b>	10
Приложение 1. Перспективный план	10
Приложение 2. Подвижные игры	13
Приложение 3. Календарный план	14

## 1. Целевой раздел программы

### 1.1. Пояснительная записка

Детский сад - первая ступень общей системы образования, главной целью которой является всестороннее развитие ребенка. Одна из задач дошкольного образования на современном этапе - создание максимально благоприятных условий для укрепления здоровья, гармоничного физического развития ребенка. Представление дополнительных образовательных услуг является неотъемлемой частью деятельности современного дошкольного образовательного учреждения. Дополнительные образовательные услуги физкультурно - оздоровительного направления не заменяют, а расширяют и обогащают программу ДООУ по физическому воспитанию, что благоприятно отражается на воспитательно - образовательном процессе в целом.

В настоящее время детские сады посещает много детей с ослабленным здоровьем, часто болеющие. В основном это заболевания органов дыхания, сердечно - сосудистые, нарушение осанки и плоскостопие. Все это заставляет педагогов быть в постоянном поиске новых современных технологий по сохранению и укреплению здоровья дошкольников. Этому способствуют занятия со степ-доской, т.к. упражнения на ней формируют у дошкольников осанку, укрепляют и развивают сердечно - сосудистую, дыхательную и костно - мышечную системы. Область применения степа довольно широка - это и индивидуальная работа, и самостоятельная двигательная деятельность, и занятия по физической культуре.

Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной 25 см, длиной 40 см, легкая, обтянутая мягким дерматином. Снаряд очень полезен в работе с детьми.

Аэробика — это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. Для достижения эффекта продолжительность выполнения этих упражнений должна составлять не менее 20—30 минут. Занятия аэробикой доставляют малышам большое удовольствие. Для того чтобы сделать их еще более интересными и насыщенными придумали индивидуальный снаряд степ - платформа.

#### **Новизна:**

Посредством организации эффективной спортивно-оздоровительной работы с дошкольниками на степ - доске у детей развиваются: чувство ритма, координационные способности, физические качества.

#### **Программа разработана в соответствии с нормативными правовыми документами:**

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ
2. «Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
3. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 N 30384).

4. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.08.2013г. №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».
5. Уставом ДООУ, утвержденного распоряжением администрации города Нефтеюганска от 18.05.2015 года № 123-р. (далее – Устав).
6. Лицензией на образовательную деятельность №2263 серия 86Л01 № 0001488 от 03.09.2015 г.  
Содержание образовательного процесса выстроено в соответствии с программой «От рождения до школы» под редакцией Е Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

## **1.2. Цели и задачи реализации Программы**

**Цель:** Содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами оздоровительно-спортивной степ - аэробики.

### **Задачи:**

1. Гармоничное развитие всех звеньев опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки.
2. Развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей.
3. Содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
4. Развитие творческих способностей.
5. Воспитание смелости, доброжелательности, выдержки.

## **1.3. Принципы и подходы к формированию Программы:**

1. Комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса.
2. Принцип решения программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.
3. Принцип построения образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми, с учетом положения, что основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра.
4. Принцип этнокультурной соотнесенности дошкольного образования, который реализуется в зависимости от региональных особенностей.

## **1.4 Планируемые результаты освоения программы**

### **Прогноз результативности освоения программы.**

Упражнения на степ-доске, совмещённые с танцевальными шагами, дают возможность координировать, сочетать работу всех групп мышц, развивают координационные способности у детей, вырабатывают точность движений, ритмичность, ловкость, умение правильно распределять силы.

Музыкальное сопровождение на занятиях аэробикой способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой. Зрительное восприятие создает образ движения в его динамике, выразительности, пространственных отношениях. Упражнения на степе создают как бы зрительную направленность в развитии пространственных ориентировок, способствуют лучшей координации движений отдельных частей тела. Слух позволяет выполнять движения в определенном ритме и темпе.

Мышечные ощущения сигнализируют о положении тела, напряжении мышц, происходит сложный процесс согласования в работе отдельных мышечных групп, корректировки выполненного движения в соответствии с заданными образами.

#### **Ожидаемые результаты у детей:**

1. Сформирована правильная осанка;
2. Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
3. Наблюдается снижение заболеваемости.
4. Сформирован стойкий интерес к двигательной активности, занятиям физической культурой;
5. Сформирован интерес к собственным достижениям;
6. Сформирована мотивация здорового образа жизни.

#### **Мониторинг усвоения программного материала кружка «Степ-аэробика».**

Уровни усвоения программы:

Высокий. Ребенок знает и выполняет с интересом четко и уверенно базовый шаг, танцевальные шаги, упражнения игротитмики, акробатические упражнения.

Средний. Ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения неуверенные, скованные.

Низкий. Ребенок плохо ориентируется в базовых шагах, выполняет основные элементы только по показу взрослого.

## **2. Содержательный раздел.**

### **2.1. Методические условия реализации программы**

Продумывая содержание занятий аэробикой необходимо учитывать морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдать при этом основные физиологические принципы:

- рациональный подбор упражнений;
- равномерное распределение нагрузки на организм;
- постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки.

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.

Так, более сложные упражнения 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.

## **2.2. Форма и структура кружковых занятий.**

Основной формой обучения Степ - аэробики является проведение занятий с использованием современной методики, дидактических игр, игровых приемов. Один комплекс степ-аэробики как полного занятия выполняется детьми в течение трех месяцев; некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться. Частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 ударов в минуту.

Примечание:

Степ - аэробика может проводиться:

- в виде полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста (продолжительность 25—35 минут);
- как часть занятия (продолжительность 10—15 минут);
- в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;
- в виде показательных выступлений детей на праздниках;
- как степ-развлечение.

### **Структура кружкового занятия:**

Вводная часть: 3 мин. На осанку,

- Строевые 6 упр. Типы ходьбы, упражнения. Движения рук, хлопки в такт.
- Танцевальные шаги 2-3 упр. Для мышц шеи,

Основная часть: 19 мин. Для мышц плечевого пояса,

- Игроритмика 2 мин. 3 упр.
- Акробатические 5 мин. 3 упр. Для мышц туловища, упражнения; Для мышц ног,
- Основные виды 4 мин 3 вида. Для развития силы мышц, движений; Для развития гибкости,
- Подвижные игры 8 мин. 2 игры о. Для развития ритма, такта.

Заключительная часть: 3 мин.

- Дыхательные 1 мин. 1 упр. На дыхание; упражнения; Массаж рук;
- Самомассаж; 1 мин. 3 упр. Расслабление.
- Релаксация или 1 мин 1 упр.

На кружковых занятиях степ-доска используется на каждом этапе:

Вводной части дети огибают степ – доски; ходят и бегают «змейкой»;

В общеразвивающих упражнениях, которые выполняются в виде степ - аэробики и в разных исходных положениях на степе (стоя, сидя, лежа), что развивает чувство равновесия, координацию и способствует развитию ориентировки в пространстве;

В основной части: это разнообразные упражнения на развитие силы, ловкости, выносливости, в том числе с различными атрибутами; в подвижных играх и эстафетах.

**Упражнения, комплексы степ - аэробики направлены на развитие координации движений и формирование пространственных и временных ориентировок, силовых дифференцировок:**

- а) Пространственные ориентировки - вправо, влево, вперед, назад, скрестно, одновременно, попеременно, поочередно в движениях туловища и конечностей, у детей дошкольного возраста лучше получается выполнять отдельные движения, чем одновременные;
- б) Временные - различаются по темпу (быстро, медленно), ритму, продолжительности удерживания позы и др. Темп и ритм можно задавать счетом (раз-два; раз – пауза - два), музыкальной композицией. Старшие дошкольники с особым интересом выполняют упражнения со сменой ритма, при этом стараются передать в движениях не только ритмический рисунок, но и плавность, и красоту движений;
- в) Силовые - прыжки на ступе, со ступа, через ступ. Нагрузка регулируется характером упражнений, изменением исходных положений, темпа, длительности и интенсивности выполнения. Для сбалансированной работы всех функциональных систем организма гимнастические упражнения сочетаются с дыхательными упражнениями. Применение разнообразных форм, средств, методов физического воспитания имеют единую целевую направленность - это оздоровление, профилактика и коррекция плоскостопия и нарушения осанки, а также развитие координационных способностей старших дошкольников,

### **2.3. Разделы программы.**

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

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

Раздел «Танцевальные шаги» направлен на формирование у занимающихся танцевальных движений.

В раздел входят танцевальные шаги, ритмические движения, музыкально - ритмические композиции, образно - подражательные движения, танцевальные этюды.

Раздел «Акробатические упражнения» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости.

Здесь используются упражнения по системе йоги и элементы гимнастических упражнений, выполняемые в игровой сюжетной форме.

Использование данных упражнений дают ребенку возможность вволю покричать, погримасничать, свободно выразить свои эмоции.

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

Раздел «Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение.

Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

### **2.4. Особенности взаимодействия с родителями воспитанников (законными представителями)**

Существенным признаком качества современного дошкольного образования является налаживание взаимодействия с семьями воспитанников, включение родителей в образовательный процесс как равноправных и равноответственных партнеров.

1. Использование консультации, папок-передвижек, тематических папок.

2. Индивидуальные консультации для родителей.
3. Выступление на родительских собраниях.
4. День открытых дверей.
5. Семинар – практикум.
6. Совместно детско-родительские занятия.

### 3. Организационный раздел

#### 3.1. Учебный план

##### **Распределение физической нагрузки на занятии степ-аэробики.**

Каждый комплекс занятий должен состоять из трех частей:

- вводная часть (разминка) - 3 минуты;
- основная часть -19 минут;
- заключительная - 3 минут.

Время. Содержание. Темп музыки. Контроль нагрузки.

Вводная часть 3 мин. Обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. 120 акцентов в минуту. Внешнее проявление, самооценка.

Основная часть - Аэробная 19 мин.

Комбинации из элементов степ-аэробики, новые упражнения или комплекс стилизованных танцевальных движений, в завершении основной части можно включить подвижную игру. 130-140 Пульс, дыхание, внешнее проявление.

Заключительная часть 3 мин. Упражнения: на расслабление, равновесие, гибкость, выполняемых в положении сидя, лежа, стоя.

Дыхательные упражнения. Самомассаж. Психогимнастика. Медленная, танцевальная музыка. Внешнее проявление, самооценка.

Упражнения для степ-аэробики подбираются преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба), вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям.

Большое значение имеет подбор музыки к упражнениям. Она служит одновременно мотивирующим фактором, направляет ход тренировки и диктует скорость движений.

##### **Основные правила техники выполнения степ-тренировки:**

- держат плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;
- избегать перенапряжения в коленных суставах;
- избегать излишнего прогиба спины;
- не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом;
- при подъеме или опускании со степ-доски всегда использовать безопасный метод подъема;
- стоя лицом к степ-доске, подниматься, работая ногами, но не спиной;
- держать степ-платформу близко к телу при ее переносе;
- выполнять шаги в центр степ-доски;

- ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме, а спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
- опускаясь со степ-доски, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину ступни от степ-доски;
- не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног, и не подниматься и не опускаться со степ-доски, стоя к ней спиной;
- делать шаг с легкостью, не ударять по степ-доски ногами.

### **3.2. Расписание кружковой работы**

- С октября по апрель (в учебном году ориентировочно 96 занятий, из них 2 -показательных)

- 2 раз в неделю (во второй половине дня)

Учебный план программы.

группа продолжительность периодичность (в неделе)

Количество часов в неделю количество часов в год старшая 25 мин. 2х25 мин. 50х96=48ч.

### **3.3. Материально-технические условия**

#### **Материально-технические условия для реализации программы:**

- спортивный зал (хорошо проветриваемый, оборудованный)
- степ-доска на каждого ребенка
- гимнастические маты
- спортивная форма (костюмы для выступлений)
- обручи, флажки, султанчики, платочки, ленточки.
- магнитола или ноутбук для воспроизведения музыкального сопровождения.
- аудиозаписи

### **3.4. Программно - методическое обеспечение образовательного процесса**

1. Кузина И. «Степ-аэробика для дошкольников» дошкольное образование, 2008 №5
2. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» Обруч 2005 № 1
3. Белова Т.А. «Использование степ-платформы в оздоровительной работе с детьми», Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения, 2009, №7.
4. Барабаш Т.Л. Речедвигательная гимнастика «Шаг к слову» с использованием степов,
5. Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения 2011 №12.
6. Программа «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы,

Т.С. Комаровой, Н.Ф. Васильевой.

7. В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров «Развивающая педагогика оздоровления». 8

## Приложение №1

### Перспективный план

#### **Октябрь.**

Знакомство со степ-доской:

Правильное расположение ступеней в шахматном порядке.

Правильная стойка на степе (ноги параллельно друг другу на расстоянии ладони).

Ходьба вокруг ступеней с различными заданиями: на носках, на пятках, внешней стороне стопы, с перешагиванием через ступени.

Бег между ступенями на носках.

Танцевальная композиция с осенними листочками.

Разучивание шага вперед со ступени - назад на степ.

Подвижная игра «Сделай фигуру», «Быстро в домик».

#### **Ноябрь.**

Танцевальная композиция с осенними листочками.

Разучивание комплекса №1. (с 1 по 15 упр.).

Подвижная игра «Цирковые лошадки», «Перелет птиц».

#### **Декабрь.**

Упражнение «Пружинки», «Гусеница», «Великаны и гномы».

Повторение комплекса №1 (первой части)+ комплекс №1 (с 16 по 23 упр.).

Подвижная игра «Кот и птички», «Рыбки».

#### **Январь.**

Упражнение «Пружинящий шаг», для рук «Разрешите пригласить».

Танцевальный этюд «Чудесные превращения».

Повторение комплекса №1 (первой части) + комплекс №1 (с 16 по 23 упр.).

Подвижная игра «Цирковые лошадки».

Подвижная игра «Сделай фигуру».

#### **Февраль.**

Танцевальное упражнение «Ковырялочка», «Поскоки».

Разучивание комплекса № 2 (с 1 по 5 упр.).

Повторение комплекса №1 + комплекс №1 (с 16 по 23 упр.).

Подвижная игра «Скворечники», «Быстро в домик».

#### **Март.**

Танцевальное упражнение «Шаг поскок», «Ковырялочка».

Разучивание комплекса № 2 (с 1 по 5 упр.).

Повторение комплекса №1 (с 16 по 23 упр.).  
Подвижная игра «Совушка», «Перелет птиц».

### **Апрель.**

Танцевальный этюд «Вальс цветов».

Разучивание комплекса № 2 (с 6 по 12 упр.).

Повторение комплекса № 2 (с 1 по 5 упр.).

Подвижная игра «Скворечники», «Медведи и пчелы». 10

### **Комплекс № 1.**

#### **1. Вводная часть:**

1. Обычная ходьба на месте под ритмическую музыку
2. Ходьба на степе.
3. Приставной шаг со степа назад на пол и обратно на степ правой ногой, энергично работая руками.
4. Приставной шаг со степа назад, со степа вперед
5. Ходьба на месте руки поочередно движутся вперед, вверх, вниз.

#### **2. Основная часть:**

1. Ходьба на степе. Руки поочередно рисуют большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степе - со степа. Кисти рук поочередно рисуют маленькие круги вдоль туловища (повторить 3 раза)
3. Приставной шаг на степе вправо - влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперед - 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. Бег на месте на полу, Легкий бег на степе.
8. Бег вокруг степа.
9. Бег врассыпную (7, 8, 9,10 повторить 3 раза)
10. Ходьба на степе.
11. Ходьба на носках вокруг степа с поочередным подниманием плеч
12. Шаг в сторону со степа на степ
13. Ходьба на пятках вокруг степа с одновременным подниманием и опусканием плеч.
14. Шаг в сторону со степа на степ
15. «Крест». Шаг со степа — вперед; со степа — назад; со степа — вправо; со степа — влево; руки на поясе.
16. Упражнения на дыхание
17. Обычная ходьба на степе
18. Шаг со степа - на степ, руки вверх, к плечам
19. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе
20. Ходьба врассыпную, с хлопками над головой

21. Шаг на степ - со степа
22. Мах прямой ногой вверх - вперед (по 8 раз)
23. Ходьба змейкой вокруг степов
24. Мах прямой ногой вверх - вперед, руки на поясе (по 8 раз)
25. Бег змейкой вокруг степов
26. «Лодочка» на животе

### **«Цирковые лошадки»**

Правила игры: круг из степов - это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени, затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и после остановки музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2-3 меньше, чем участников игры.

Дети убирают степы, берут коврики. Упражнения на расслабление и дыхание. 11

### **Комплекс №2**

В подготовительной части этого комплекса степы расположены в ряд вдоль стены.

#### **1. Вводная часть:**

1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперед и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и. п. (10 раз).
  2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (10 раз).
  3. Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперед), одновременно опуская и поднимая плечи.
  4. Повернуться кругом, повторить то же (по 12 раз).
- (Все повторить 3 раза и переставить степы углом для основной части занятия.)

#### **2. 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 (10—12 раз).
2. Шаг на степ со степа; одновременно энергично разгибать вперед 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 вперед и назад попеременно и вместе (10 раз).
4. Шаг со степа на степ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, руки на поясе (10—12 раз). (№ 1, 2, 3 и 4 повторить 2 раза.)
5. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (10—12 раз).
6. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (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 и 8 повторить 2 раза.)
9. Стоя на степе, взмахивать прямой ногой вперед, делать под ногой хлопок. Сохранять правильную осанку, не наклоняться вперед, стараться как можно выше поднимать ногу, оттягивая носок.

10. Шаг со степа вперед; чередование с наклоном вперед (10 раз).
  11. Стоя на степе, поднимать поочередно согнутые в коленях ноги (10—12 раз).
  12. Стоя на полу перед степом, перешагивать вперед-назад через степ; руки в замке за головой(2 раза).
  13. Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через степы.
  14. Подскоки с продвижением врассыпную.
  15. Повторить № 13 в обратном направлении.
  16. Подскоки с продвижением врассыпную.
  17. Ходьба на степе.
  18. Подвижная игра «Скворечники».
- Правша игры. Занимать место (только в своем) скворечнике (степе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займет степ последним, считается проигравшим.
19. Игры и упражнения на расслабление, восстановление дыхания.

## Приложение 2

### Подвижные игры со степ-доской.

#### «Рыбки»

Задачи: учить бегать врассыпную, запрыгивать и спрыгивать с возвышенности. По залу в произвольном порядке расставляют скамейки. Звучит музыка, дети стоят на скамейках, затем спрыгивают на пол и, изображая рыбок, бегают вокруг скамеек. Музыка останавливается, дети запрыгивают на любую скамейку.

Варианты игры:

Педагог может убирать по одной скамейке; Педагог может назначить водящую «щуку», которая после остановки музыки будет ловить «рыбок».

#### «Встань на скамейку».

Задачи: учить бегать по залу от ловящего, спрыгивать.; запрыгивать. Дети убегают от ловящего. Если ребенок встал на скамейку, его нельзя осаливать.

#### «Сделай фигуру»

Задачи: учить бегать врассыпную, действовать по сигналу, развивать равновесие. По сигналу воспитателя дети разбегаются по залу. При следующем сигнале все играющие становятся на скамейки и принимают какую-либо позу.

#### «Быстро в домик»

Задачи: учить бегать по кругу, развивать ловкость. Дети бегают вокруг скамеек, поставленных по кругу. По сигналу «в домик» участники игры садятся на любую скамейку. Проиграл тот, кому не хватило места.

#### «Перелет птиц»

Задачи: учить бегу врассыпную, спрыгивать со скамейки. Три скамейки ставят друг на друга. В одном конце зала находятся дети — они изображают «птиц». На другом конце - пособие это «деревья». По сигналу «птицы улетают» -

дети разбегаются по залу, махая руками, как крыльями. По сигналу «буря» - бегут к скамейкам и прячутся. (Малыши не спрыгивают, а старшим можно увеличить высоту скамейки и разрешить с нее спрыгнуть.)

#### **«Медведи и пчелы»**

**Задачи:** способствовать развитию равновесия, учить бегу врассыпную. Играющие делятся на две команды: «пчелы» и «медведи». На одной стороне зала находится «улей», на другой — «луг». В стороне располагается «берлога медведей». По сигналу «пчелы» вылетают из улья (слезают со скамеек, стенки и т. д.), жужжат и летят на «луг» за медом. Как только пчелы улетают, «медведи» выбегают из берлоги и забираются в улей (едят мед). Воспитатель подает сигнал «Медведи!», и пчелы летят к ульям, стараясь ужалить

Приложение 3

### **Календарное планирование**

#### **Октябрь**

##### **План:**

- Знакомство со степ-доской:
- Правильное расположение степен в шахматном порядке.
- Правильная стойка на степе (ноги параллельно друг другу на расстоянии ладони).
- Ходьба вокруг степен с различными заданиями: на носках, на пятках, внешней стороне стопы, с перешагиванием через степен.
- Бег между степами на носках.
- Танцевальная композиция с осенними листочками.
- Разучивание шага вперед со степа - назад на степ.
- Подвижная игра «Сделай фигуру», « Быстро в домик».

##### **«Сделай фигуру»**

**Задачи:** учить бегать врассыпную, действовать по сигналу, развивать равновесие.

По сигналу воспитателя дети разбегаются по залу. При следующем сигнале все играющие становятся на скамейки и принимают какую-либо позу.

##### **«Быстро в домик»**

**Задачи:** учить бегать по кругу, развивать ловкость. Дети бегают вокруг скамеек, поставленных по кругу. По сигналу «в домик» участники игры садятся на любую скамейку. Проиграл тот, кому не хватило места.

#### **Ноябрь**

##### **План:**

- Танцевальная композиция с осенними листочками.
- Разучивание комплекса №1. (с 1 по 15 упр.).
- Подвижная игра «Цирковые лошадки», «Перелет птиц».

##### **Вводная часть:**

1. Обычная ходьба на месте под ритмическую музыку

2. Ходьба на степе.
3. Приставной шаг со степа назад на пол и обратно на степ правой ногой, энергично работая руками
4. Приставной шаг со степа назад, со степа вперед
5. Ходьба на месте руки поочередно движутся вперед, вверх, вниз.

#### **Основная часть:**

1. Ходьба на степе. Руки поочередно рисуют большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степе - со степа. Кисти рук поочередно рисуют маленькие круги вдоль туловища (повторить 3 раза)
3. Приставной шаг на степе вправо - влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперед - 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. Бег на месте на полу, Легкий бег на степе.
8. Бег вокруг степа.
9. Бег врассыпную (7, 8, 9,10 повторить 3 раза)
10. Ходьба на степе.
11. Ходьба на носках вокруг степа с поочередным подниманием плеч
12. Шаг в сторону со степа на степ
13. Ходьба на пятках вокруг степа с одновременным подниманием и опусканием плеч.
14. Шаг в сторону со степа на степ
15. «Крест». Шаг со степа — вперед; со степа — назад; со степа — вправо; со степа — влево; руки на поясе.

#### **Заключительная часть:**

##### **«Перелет птиц»**

Задачи: учить бегу врассыпную, прыгивать со скамейки. Три скамейки ставят друг на друга. В одном конце зала находятся дети — они изображают «птиц».

Правила игры: на другом конце - пособие это «деревья». По сигналу «птицы улетают» - дети разбегаются по залу, махая руками, как крыльями. По сигналу «буря» - бегут к скамейкам и прячутся. (Малыши не прыгивают, а старшим можно увеличить высоту скамейки и разрешить с нее прыгнуть.)

##### **«Цирковые лошадки»**

Правила игры: круг из степов - это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени, затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и после остановки музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2-3 меньше, чем участников игры.

#### **Декабрь**

##### **План:**

- Упражнение «Пружинки», «Гусеница», «Великаны и гномы».
- Повторение комплекса №1 (первой части)+ комплекс №1 (с 16 по 23 упр.).

-Подвижная игра «Кот и птички», «Рыбки».

**1. Вводная часть:**

1. Обычная ходьба на месте под ритмическую музыку
2. Ходьба на степе.
3. Приставной шаг со степа назад на пол и обратно на степ правой ногой, энергично работая руками
4. Приставной шаг со степа назад, со степа вперед
5. Ходьба на месте руки поочередно движутся вперед, вверх, вниз.

**2. Основная часть:**

1. Упражнения на дыхание
2. Обычная ходьба на степе
3. Шаг со степа - на степ, руки вверх, к плечам
4. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе
5. Ходьба врассыпную, с хлопками над головой
6. Шаг на степ - со степа
7. Мах прямой ногой вверх - вперед (по 8 раз)
8. Ходьба змейкой вокруг степов
9. Мах прямой ногой вверх - вперед, руки на поясе (по 8 раз)
10. Бег змейкой вокруг степов
11. «Лодочка» на животе

**«Цирковые лошадки»**

Правила игры: круг из степов - это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени, затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и после остановки музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2-3 меньше, чем участников игры.

Дети убирают степы, берут коврики. Упражнения на расслабление и дыхание. 11

**Январь**

**План:**

- Упражнение «Пружинящий шаг», для рук «Разрешите пригласить».
- Танцевальный этюд «Чудесные превращения».
- Повторение комплекса №1 (первой части) + комплекс №1 (с 16 по 23 упр.).
- Подвижная игра «Цирковые лошадки».
- Подвижная игра «Сделай фигуру».

**Вводная часть:**

1. Обычная ходьба на месте под ритмическую музыку
2. Ходьба на степе.
3. Приставной шаг со степа назад на пол и обратно на степ правой ногой, энергично работая руками

4. Приставной шаг со степа назад, со степа вперед
5. Ходьба на месте руки поочередно движутся вперед, вверх, вниз.

**Основная часть:**

1. Упражнения на дыхание
2. Обычная ходьба на степе
3. Шаг со степа - на степ, руки вверх, к плечам
4. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе
5. Ходьба врассыпную, с хлопками над головой
6. Шаг на степ - со степа
7. Мах прямой ногой вверх - вперед (по 8 раз)
8. Ходьба змейкой вокруг степов
9. Мах прямой ногой вверх - вперед, руки на поясе (по 8 раз)
10. Бег змейкой вокруг степов
11. «Лодочка» на животе

**Заключительная часть:**

**«Цирковые лошадки»**

Правила игры: круг из степов - это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени, затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и после остановки музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2-3 меньше, чем участников игры.

**«Сделай фигуру»**

Задачи: учить бегать врассыпную, действовать по сигналу, развивать равновесие.

По сигналу воспитателя дети разбегаются по залу. При следующем сигнале все играющие становятся на скамейки и принимают какую-либо позу.

Дети убирают степы, берут коврики.

-Упражнения на расслабление и дыхание. 11

**Февраль**

**План:**

- Танцевальное упражнение «Ковырялочка», «Подскоки».
- Разучивание комплекса № 2 (с 1 по 5 упр.).
- Повторение комплекса №2 + комплекс №1 (с 16 по 23 упр.).
- Подвижная игра «Скворечники», «Быстро в домик».

Комплекс №2

Вводной части этого комплекса степы расположены в ряд вдоль стены.

**Вводная часть:**

1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперед и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и. п. (10 раз).
  2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (10 раз).
  3. Встать на степен друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперед), одновременно опуская и поднимая плечи.
  4. Повернуться кругом, повторить то же (по 12 раз).
- (Все повторить 3 раза и переставить степы углом 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 (10—12 раз).
2. Шаг на степ со степа; одновременно энергично разгибать вперед 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 вперед и назад попеременно и вместе (10 раз).
4. Шаг со степа на степ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, руки на поясе (10—12 раз). (№ 1, 2, 3 и 4 повторить 2 раза.)
5. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (10—12 раз).

### **Повторение комплекса №1**

1. Упражнения на дыхание
2. Обычная ходьба на степе
3. Шаг со степа - на степ, руки вверх, к плечам
4. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе
5. Ходьба врассыпную, с хлопками над головой
6. Шаг на степ - со степа
7. Мах прямой ногой вверх - вперед (по 8 раз)
8. Ходьба змейкой вокруг степов
9. Мах прямой ногой вверх - вперед, руки на поясе (по 8 раз)
10. Бег змейкой вокруг степов
11. «Лодочка» на животе

### **Заключительная часть:**

#### **«Быстро в домик»**

**Задачи:** учить бегать по кругу, развивать ловкость.

Дети бегают вокруг скамеек, поставленных по кругу. По сигналу «в домик» участники игры садятся на любую скамейку. Проиграл тот, кому не хватило места.

#### **«Скворечники».**

**Правша игры.** Занимать место (только в своем) скворечнике (степе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займет степ последним, считается проигравшим.

## **Март**

### **План:**

- Танцевальное упражнение «Шаг подскок», «Ковырялочка».
- Разучивание комплекса № 2 (с 1 по 5 упр.).
- Повторение комплекса №1 (с 16 по 23 упр.).
- Подвижная игра «Совушка», «Перелет птиц».

### Комплекс №2

Вводной части этого комплекса степы расположены в ряд вдоль стены.

#### **Вводная часть:**

1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперед и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и. п. (10 раз).
  2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (10 раз).
  3. Встать на степен друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степен назад (вперед), одновременно опуская и поднимая плечи.
  4. Повернуться кругом, повторить то же (по 12 раз).
- (Все повторить 3 раза и переставить степы углом 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 (10—12 раз).
2. Шаг на степ со степен; одновременно энергично разгибать вперед 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 вперед и назад попеременно и вместе (10 раз).
4. Шаг со степен на степ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, руки на поясе (10—12 раз). (№ 1, 2, 3 и 4 повторить 2 раза.)
5. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (10—12 раз).

#### **Повторение комплекса №1**

1. Упражнения на дыхание
2. Обычная ходьба на степе
3. Шаг со степен - на степ, руки вверх, к плечам
4. Ходьба вокруг степен на полусогнутых ногах, руки на поясе
5. Ходьба враспынную, с хлопками над головой
6. Шаг на степ - со степен
7. Мах прямой ногой вверх - вперед (по 8 раз)
8. Ходьба змейкой вокруг степов
9. Мах прямой ногой вверх - вперед, руки на поясе (по 8 раз)
10. Бег змейкой вокруг степов
11. «Лодочка» на животе

### **Заключительная часть:**

#### **«Перелет птиц»**

Задачи: учить бегу врассыпную, прыгивать со скамейки. Три скамейки ставят друг на друга. В одном конце зала находятся дети — они изображают «птиц».

Правила игры: на другом конце - пособие это «деревья». По сигналу «птицы улетают» - дети разбегаются по залу, махая руками, как крыльями. По сигналу «буря» - бегут к скамейкам и прячутся.

### **Апрель**

#### **План:**

- Танцевальный этюд «Вальс цветов».
- Разучивание комплекса № 2 (с 6 по 12 упр.).
- Повторение комплекса № 2 (с 1 по 5 упр.).
- Подвижная игра «Скворечники», «Медведи и пчелы». 10

#### **Комплекс №2**

Вводной части этого комплекса степы расположены в ряд вдоль стены.

#### **Вводная часть:**

1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперед и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и. п. (10 раз).
  2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (10 раз).
  3. Встать на степен друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степен назад (вперед), одновременно опуская и поднимая плечи.
  4. Повернуться кругом, повторить то же (по 12 раз).
- (Все повторить 3 раза и переставить степы углом для основной части занятия.)

#### **Основная часть:**

1. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (помогать себе руками).
2. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками.
3. Шаг со степен вправо, влево. (№ 5, 6, 7 и 8 повторить 2 раза.)
4. Стоя на степе, взмахивать прямой ногой вперед, делать под ногой хлопок. Сохранять правильную осанку, не наклоняться вперед, стараться как можно выше поднимать ногу, оттягивая носок.
5. Шаг со степен вперед; чередование с наклоном вперед (10 раз).
6. Стоя на степе, поднимать поочередно согнутые в коленях ноги (10—12 раз).
7. Стоя на полу перед степом, перешагивать вперед-назад через степ; руки в замке за головой(2 раза).
8. Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через степы.
9. Подскоки с продвижением врассыпную.
10. Повторить № 13 в обратном направлении.
11. Подскоки с продвижением врассыпную.
12. Ходьба на степе.

### **Заключительная часть:**

#### **«Скворечники».**

Правша игры. Занимать место (только в своем) скворечнике (степе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займет степ последним, считается проигравшим.

#### **«Медведи и пчелы»**

Задачи: способствовать развитию равновесия, учить бегу враспынную. Играющие делятся на две команды: «пчелы» и «медведи». На одной стороне зала находится «улей», на другой — «луг». В стороне располагается «берлога медведей».

По сигналу «пчелы» вылетают из улья (слезают со скамеек, стенки и т. д.), жужжат и летят на «луг» за медом. Как только пчелы улетают, «медведи» выбегают из берлоги и забираются в улей (едят мед). Воспитатель подает сигнал «Медведи!», и пчелы летят к ульям, стараясь ужалить

-Игры и упражнения на расслабление, восстановление дыхания.