

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 6»
(Детский сад № 6)

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
протокол № 2
от 30.09.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
Детским садом № 6
Л.А. Чулковой
от 01.10.2025 г. № 137

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Веселая степ - аэробика»
(для детей 5-7 лет)**

Составитель: Тяканова Л.П.,
инструктор по физической культуре

Каменск-Уральский ГО
2025 год

Содержание

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы.....	5
1.3. Возрастные особенности детей 5-7 лет.....	6
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	7
2.1. Формы обучения.....	7
2.2. Структура занятий.....	8
2.2. Содержание программы.....	9
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	12
3.1. Материально-техническое обеспечение.....	12
3.2. Организация и проведение занятий.....	12
Приложения.....	13
Приложение 1.....	13
Приложение 2.....	17
Приложение 3.....	18

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Веселая степ - аэробика» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;

- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Устав Детского сада № 6.

Срок реализации программы: 8 месяцев.

Новизна

В детском саду проводится системная работа по физическому воспитанию детей, которая включает в себя традиционные и нетрадиционные формы.

Одной из них является степ – аэробика, которую мы предлагаем использовать в работе с детьми.

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

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

Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ – аэробике.

У детей, занимающихся степ – аэробикой, повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым).

Актуальность

Дошкольный возраст в развитии ребёнка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культура движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребёнка, какие

условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма. Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на занятии по физической культуре может дать волю энергии заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться.

Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности степ - аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Аэробика – это система общеразвивающих и танцевальных упражнений (энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода), выполняемых под музыкальное сопровождение, объединенных в непрерывный комплекс, который направлен на работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Степ-аэробика – это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ-платформе, высота которой меняется в зависимости от уровня сложности упражнений.

Использование степ-платформ – это новое направление оздоровительной работы, является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение общеразвивающих и профилактических задач.

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

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

У детей, занимающихся оздоровительной аэробикой, повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым).

Цель: повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей старшего дошкольного возраста средствами степ - аэробики.

Задачи:

1. Развивать двигательные способности и физические качества детей (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию

движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).

2. Формировать навыки правильной осанки, развивать мышечную систему через упражнения на степ – платформах.

3. Формирование умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.

4. Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.

5. Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

6. Воспитывать чувство уверенности в себе.

1.2. Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы

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

- сформировать навыки правильной осанки;
- развить двигательные способности и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка);
- сформировать умения ритмически согласованно выполнять степ - шаги под музыку;
- выработать четкие координированные движения;
- воспитать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельностью;
- воспитывать чувство уверенности в себе.

1.3. Возрастные особенности детей 5-7 лет

Возраст 5-7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7-10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной к школе группы. По средним данным рост ребенка пяти лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела — 17,0-18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Каждый возрастной этап характерен, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные различия в этих показателях, а также

различия их у мальчиков и девочек. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

Антропометрические признаки (масса тела, рост, окружность грудной клетки, ширина таза, длина туловища и конечностей) в разной степени взаимосвязаны, и это влияет на физическую подготовленность детей.

Позвоночный столб ребенка пяти-семи лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например, при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» этапов. Один из них — это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия. Поэтому на занятиях физической культурой он может выполнять упражнения с различной амплитудой

Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92-95 ударов в минуту.

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем — 1100-1200 см³, но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту — в среднем 25.

У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности»

Использование степ – платформ – это новое направление оздоровительной работы. Эффективность занятий на степен подтверждено опытом коррекционных медицинских центров Европы.

Степ – платформа является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение общеразвивающих и профилактических задач.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Формы обучения

Основной формой организации деятельности является **групповое занятие**. Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используется **различная работа** с воспитанниками:

- Тематическая.
- Индивидуальная.
- Круговая тренировка.
- Подвижные игры.
- Показательные выступления.

В процессе реализации проекта используется и другая **форма** организации деятельности воспитанников - **показательное выступление**.

На занятиях степ – аэробикой используются разнообразные методические приемы обучения двигательным действиям: показ, объяснения, художественное слово, наглядность, повторение, закрепление, воспитание инициативы и творчества; поощрение, которое вызывает у детей желание еще раз повторить упражнение, а неоднократное повторение движений улучшает качество их выполнения. Образные сравнения, приводимые в объяснении того или иного движения, помогают детям правильно его осваивать, так как создают у детей особое настроение, что вызывает желание активно действовать.

Изменение темпа выполнения упражнения – является важным методическим приемом, замедляется или ускоряется темп в зависимости от стадии усвоения упражнения. Использование предлагаемой совокупности методических приемов, как показывают наблюдения, улучшают восприятие двигательных заданий и повышают эффективность выполнения движений.

Разработанная программа 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 групп 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.

2.2. Структура занятий

В занятии выделяются три части: вводная, основная и заключительная.

Части занятия	Длительность	Преимущественная направленность упражнений
Вводная часть (строевые упражнения, игроритмика, разминка).	3 – 4 мин.	Типы ходьбы; осанка; движения рук, хлопки в такт.
Основная часть (танцевальные шаги, стретчинг, подвижные игры).	20 – 23 мин.	Развитие ритма, такта; развитие гибкости; развитие силы всех групп мышц; развитие ловкости, быстроты реакции.
Заключительная часть (дыхательная гимнастика, самомассаж, упражнения на расслабление)	2 – 3 мин.	Дыхание; расслабление.
Общая продолжительность занятия	25 – 30 мин.	

Цель вводной части - 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. Критерием эффективности вводной части является появление первых капель пота. Соответственно, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды, возраста и составлять 3-4 минуты.

Разминка – это выполнение низкоамплитудных, изолированных движений, производимых в медленном темпе, по принципу «сверху вниз»: наклоны головы стороны, вперед, круговые движения в плечевом суставе, движения таза вперед-назад, подъемы пятки и т.д. Во время разминки должна происходить фиксация: правильного положения корпуса и постановки ног.

После разминки следует **аэробная часть**, которая состоит из базовых и простейших основных «шагов» степ-аэробики. Во время 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 объем 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.

Следующей частью занятия является stretch (стретч), который призван 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.

По желанию детей можно провести игру. Это необходимо для создания у занимающихся ощущения законченности занятия.

Все это способствует увеличению возможности кардиореспираторной системы переносить кислород к мышцам, переходу в процессе разминки к аэробному механизму энергообеспечения организма.

В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. После этого следует поблагодарить детей за занятие

Несколько важных правил при занятии степ – аэробикой:

- подъем на платформу осуществлять за счет работы ног, а не спины;
- ступню ставить на платформу полностью;
- спину всегда держать прямо;
- не делать резких движений, а также движений одной и той же ногой или рукой больше одной минуты;
- во время занятий ногу ставить на середину ступеньки, на всю ступню;
- пятка не должна свисать;
- заниматься в спортивной обуви типа кроссовок, но без ранта, так как можно зацепиться им за ступеньку, особенно если устали;
- выполнять упражнения под музыку в среднем темпе.

2.3. Содержание программы

Содержание программы делится на комплексы, реализуемые в течение нескольких месяцев.

Октябрь – ноябрь

Комплекс №1

Задачи: способствовать усвоению детьми базовых упражнений степ - аэробики, развивать умение детей ритмично двигаться в соответствии с характером музыки; развивать координацию движений, ловкость, быстроту; воспитывать выдержку, внимание.

Количество занятий: 7

Октябрь	Ноябрь
<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 2. Разучивание аэробных шагов (ви - степ, открытый шаг, страддел, шоссе-подскок отбив ногу, без степов). 3. Развивать равновесие, выносливость. 4. Развивать ориентировку в пространстве. 5. Познакомить со степ - платформой. 6. Разучить комплекс №1 на степ – платформах. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать комплекс №1. 2. Учить правильному выполнению степ шагов на степах (подъем, спуск; подым с оттягиванием носка). 3. Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. 4. Развивать мышечную силу ног. 5. Развивать умение работать в общем темпе.

Декабрь – февраль Комплекс №2

Задачи: способствовать развитию силы мышц туловища и ног, укреплению голеностопного сустава; содействовать развитию координации движений и ориентировке в пространстве; формировать навык правильной осанки; осуществлять профилактику плоскостопия и укрепление мышц сводов стопы; воспитывать выносливость; создать эмоциональный настрой.

Количество занятий: 11

Декабрь	Январь	Февраль
<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить комплекс №2 на степ – платформах. 2. Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. 3. Разучивание новых шагов. 4. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 5. Укреплять дыхательную систему. 6. Развивать уверенность в себе. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать комплекс №2 на степ – платформах. 2. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 3. Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. 4. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. 5. Развивать умения твердо стоять на степе. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторение комплекса №2. 2. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 3. Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. 4. Развивать умение действовать в общем темпе.

Март – май Комплекс №3

Задачи: совершенствовать умение выполнять упражнения комплекса степ – аэробики; закреплять умение двигаться в соответствии с характером музыки; учить отбивать мяч двумя руками в движении по степ – платформам; развивать координацию движений, ловкость, быстроту, чувство равновесия,

ориентировку в пространстве; воспитывать выдержку, внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов.

Количество занятий: 13

Март	Апрель	Май
<p>1. Разучить комплекс №3.</p> <p>2. Поддерживать интерес заниматься аэробикой.</p> <p>3. Совершенствовать разученные шаги.</p> <p>4. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног.</p> <p>5. Воспитывать любовь к физкультуре.</p> <p>6. Развивать ориентировку в пространстве.</p> <p>7. Разучивание связок из нескольких шагов.</p>	<p>1. Совершенствовать комплекс №3.</p> <p>2. Разучивание прыжков.</p> <p>3. Упражнять в сочетании элементов.</p> <p>4. Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов.</p> <p>5. Продолжать развивать мышечную силу ног.</p>	<p>1. Повторение комплекса №3.</p> <p>2. Закреплять степ шаги.</p> <p>3. Учить реагировать на визуальные контакты.</p> <p>4. Совершенствовать точность движений.</p> <p>5. Развивать быстроту.</p> <p>6. Развивать умение действовать в общем темпе.</p>

Ожидаемые результаты:

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

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение включает в себя: физкультурный зал, степ – платформы, оборудование для воспроизведения музыки, мячи малого размера, гантели.

Методическое обеспечение:

1. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009.
2. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.
3. Чудо-платформа / журнал «Обруч» № 6. 2008
4. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2020/01/04/dopolnitelnaya-obshcherazvivayushchaya-programma-po>
5. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2019/11/19/rabochaya-programma-po-step-aerobike-dlya-detey-5-7-let>
6. <https://everest-edu.ru/wp-content/uploads>
7. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/muzykalno-ritmicheskoe-zanyatie/2021/10/26/rabochaya-programma-step-aerobika>
8. <https://multiurok.ru/files/programma-po-dopolnitelnomu-obrazovaniyu-step-aero.html>

3.2. Организация и проведение занятий

Занятия по программе проводятся 1 раз в неделю (31 ч.).

Продолжительность занятия: 25 – 30 минут.

Число участников: от 10 – 12 детей.

Форма проведения занятий – групповая.

Время проведения: 16.30 – 16.55 (17.00).

Комплекс № 1

На полу в шахматном порядке разложены степы.

Подготовительная часть.

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

Разновидности ходьбы:

1. Ходьба на степе.
2. Сделать приставной шаг назад со степы на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
3. Приставной шаг назад со степы, вперёд со степы.
4. Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

Основная часть.

1. Ходьба на степе, руками рисуя поочерёдно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.

2. Шаг на степ – со степы, кистями рук рисуя маленькие круги поочерёдно вдоль туловища. (1 и 2 упражнение повторить 3 раза).

3. Приставной шаг на степе вправо – влево, прямые руки, поднимая одновременно вперёд – вниз.

4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть); кисти рук, согнутые в локтях, - к плечам, вниз.

5. Ходьба на степе, высоко поднимая колено, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.

6. Шаг на степе – со степы с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (3, 4, 5 и 6 упражнение повторить 3 раза).

7. Бег на месте на полу.

8. Лёгкий бег на степе.

9. Бег вокруг степы.

10. Бег врассыпную.

11. Обычная ходьба на степе.

12. Ходьба на носках вокруг степы, поочерёдно поднимая плечи.

13. Шаг в сторону со степы – на степ.

14. Ходьба на пятках вокруг степы, одновременно поднимая и опускающая плечи.

15. Ходьба в сторону со степы на степ.

16. «Крест». Шаг со степы - вперёд; со степы – назад; со степы – вправо; со степы – влево; руки на поясе.

17. То же, выполняя танцевальные движения руками.

18. Упражнение на дыхание.

19. Обычная ходьба на степе.

20. Шаг со степы на степ, руки вверх, к плечам.

21. Ходьба вокруг степы на полусогнутых ногах, руки на поясе.

22. Ходьба врассыпную с хлопками над головой.

23. Шаг на степ со степа.
24. Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.
25. Мах прямой ногой вверх – вперёд (по 8 раз).
26. Ходьба змейкой вокруг степов (2-3 раза).
27. Мах прямой ногой вверх – вперёд, руки на поясе (по 8 раз).
28. Бег змейкой вокруг степов.

Подвижная игра «Цирковые лошадки»

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

Дети убирают степы в определённое место и садятся на ковёр по кругу.

Заключительная часть.

1. Упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 2

Степы расположены в хаотичном порядке.

Подготовительная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками.
3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперёд – назад с хлопками спереди и сзади.
4. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону).
5. «Крест». (Повторить 2 раза).

Основная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые перед собой руки, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – по левому плечу.
2. Шаг со степа в сторону, чередуется 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. Ходьба в рассыпную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения. (Повторить 2 раза).
6. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.
7. И.п. – то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п.
8. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.

9. Ходьба на степе, бодро работая руками.
10. Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении.
11. Кружение на степе, руки в стороны, в одну и другую сторону.
12. Повторить №10.
13. Кружение с закрытыми глазами.
14. Шаг на степ – со степа.
15. Бег врассыпную с выполнением заданий для рук.
16. Повторить №1.
17. Лёгкий бег на степе чередуется с ходьбой 2 раза.
18. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в и.п.
19. Шаг на степ – со степа.
20. Повторить №18 в другую сторону.
21. Ходьба на степе.

Подвижная игра «Физкульт – ура!»

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

«Спорт, ребята, очень нужен.
Мы со спортом крепко дружим,
Спорт – помощник!
Спорт – здоровье!
Спорт – игра!
Физкульт – ура!»

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

Заключительная часть.

1. Упражнение на восстановление дыхания.

Комплекс № 3

Степ – доски расположены в три ряда.

Подготовительная часть.

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

Основная часть.

1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.
2. Правую (левую) ногу вперёд перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперёд. Вернуться в и.п.
3. То же вправо – влево от степ – доски. Назад от степ – доски.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.
5. Полукруг. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степ – доски; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на степ – доске с полуприседанием (упражнение повторить 2 раза).
7. Поворот вправо (влево), ногу назад за степ – доску, руки в стороны; вернуться в и.п.
8. Стоя на полу перед степ – доской, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко вверх; вернуться в и.п.
9. И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п. (упражнения повторить 2 раза).
10. Выпады ногой вправо; влево; назад, стоя на степ – доске.
11. «Покачивания».
12. Беговые упражнения.
13. Полуприседания с круговыми движениями руками.
14. Беговые упражнения.
15. Прыжковые упражнения.
16. Кружение на степ – доске в правую и левую стороны вокруг себя, руки в стороны.
17. Прыжковые упражнения.
18. Ходьба вокруг степ – доски на полусогнутых ногах, руки на поясе.
19. Ногa вперёд, за степ – доску, руки резко в стороны; вернуться в и.п.
20. Ходьба обычная на месте.
21. Шаг вперёд; шаг назад; ноги ставить широко.
22. Перестроение со стeпaми в круг. Ходьба на стeпaх на месте.
23. Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.
24. И.п. то же; четыре ага вперёд – назад.

Подвижная игра «Бездомный заяц»

Дети расставляют степы по кругу на один меньше играющих. Пока звучит музыка, дети бегают по кругу за стeпaми, по окончании музыки дети занимают степ-платформу. Кому не достался степ, выбывает из игры.

Заключительная часть.

1. Упражнение на восстановление дыхания.

Шаги, используемые на занятиях степ – аэробикой

- March (марш) – ходьба на месте.
- Step (степ) – шаг.
- Basic step (бэсик степ). Шаг ногой вперед - назад. И. П. стоя на полу ноги вместе. 1-выполнить правой ногой шаг на степ, 2- левую ногу на степ приставить.3- шаг на пол правой ногой,4 - левую приставить.
 - Step touch (степ тач) – приставной шаг в сторону. И.П. стоя на полу ноги вместе. 1- выполнить правой ногой шаг в сторону, 2- левую приставить.3- левой ногой шаг в сторону,4-правую приставить.
 - V-step (ви-степ) – шаг на степ ноги врозь, назад ноги вместе. На 4 счета. И. П. стоя на полу ноги вместе. 1-выполнить правой ногой шаг на правый край степа, 2- левую ногу поставить на левый край степа. 3- шаг на пол правой ногой, 4- левую приставить.
 - Toe touch (тоу тач) – касание носком пола или степа.
 - Mambo (мамбо) – шаги на месте с переступанием вперед, назад. И. П. стоя на полу ноги вместе. 1-выполнить правой ногой шаг на степ, 2- левую ногу на полу переступающий шаг. 3- шаг на пол правой ногой, 4- левую приставить.
 - Open step (оупэн степ) – открытый шаг. И.П. ноги шире бедер.1- выполнить полуприсед и поставить правую ногу на носок, 2- полуприсед, поставить левую ногу на носок. На 4 счета.
 - Leg curl (лэг керл) – «захлест» голени назад. 1- шаг правой ногой на степ, 2- левую ногу согнуть назад. 3-поставить левую ногу на пол. 4- правую приставить.
 - Knee up (ни ап) – «подъем колена вверх». 1- шаг правой ногой на степ,2- левую ногу согнуть в колене и поднять вверх. 3-поставить левую на пол. 4- правую приставить.
 - Kick side (мах ногой в сторону, вперед, назад). 1- шаг левой ногой на степ, 2- правую ногу выпрямить и сделать мах ногой. 3-поставить правую на пол. 4- левую приставить.

Базовые шаги в степ - аэробике

- **Степ-тач.** Приставной шаг, выполняемый на полу без степ – платформы. Легко сгибая ноги в коленях, выполняются пружинистые шаги из стороны в сторону, приставляя одну ногу к другой. Увеличьте темп шага в два раза. Затем снова снизьте темп и начните выполнять приставные шаги, не отрывая ног от пола - скользя по нему. Руки должны активно работать - они опущены вдоль тела, а при каждом шаге выпрямляем их перед собой. Упражнение выполняется в течение трех-пяти минут.

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

- **Шаг-колени.** Делаем шаг правой ногой на степ, левую, сгибая в колени, необходимо подтянуть к животу. Корпус можно подать чуть вперед, нога должна быть направлен прямо, колени не стоит выворачивать наружу. Меняем ногу.

- **Шаг-бэк.** Правой ногой делаем шаг на степ, а левую ногу отводим кзади, используя напряжение ягодичной мышцы. Затем начинаем движения с другой ноги. Благодаря этому упражнению укрепляются ягодичные мышцы и задняя поверхность бедер.

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

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

- **Бейсик-овер.** Делаем шаг на платформу с правой ноги, приставляем к ней левую, после этого спускаемся со степ - платформы с другой стороны, поворачиваемся снова лицом к платформе. Повторите упражнение, вернувшись в исходное положение. Спускаться со степа можно с помощью небольшого прыжка. Упражнение делается не меньше четырех минут или выполняется 8-10 повторений. Эти переходы можно выполнять из разного исходного положения - по диагонали, со стороны узкой стороны, со стороны широкой, можно комбинировать их. Во время перехода можно использовать шаг через степ или одной ногой или двумя, используйте разнообразные движения руками.

- **Ви-степ.** Делаем шаг правой ногой в верхний правый угол, а левой - в верхний левый угол, после чего возвращаем вначале правую ногу, затем

левую в исходное положение. Движения ногами напоминают букву V. Через несколько минут выполнения упражнений, повторите его с другой ноги.

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