Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №296 г. Челябинска»

СОГЛАСОВАНО:
Педагогическим советом
Протокол №1 от 31.08.2023

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ №296
_____О.Е. Штурмина
Пр.№ 03-28/2 от 01.09.2023

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

| | |
|---|---|
| Сертификат | 060471ab00f8ad18ba40d7820a28476464 |
| Владелец | Штурмина Ольга Евгеньевна |
| Действителен | с 8 декабря 2021 по 8 марта 2023 |

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

## ДЕТСКИЙ ФИТНЕС «ФИТ-БЕБИ»

Возраст обучающихся: 3-7 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель программы:
инструктор по физической культуре
Аккуратнова Ирина Львовна

Челябинск, 2023

**СОДЕРЖАНИЕ**

1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ.....3
1.1. Пояснительная записка.....3
1.2. Цель, задачи программы.....5
2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ.....7
2.1. Содержание образовательной деятельности.....7
2.2. Методика проведения .....10
3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ.....13
3.1. Календарный учебный график.....13
3.2. Перспективный план обучения .....14
3.3. Учебно-тематический план…….....30
3.4. Критерии отслеживания результативности освоения программы …….…..33
3.5. Заключение …….....34
3.6. Список литературы.....35
Приложения…….…….36

## Пояснительная записка

Дошкольный возраст является наиболее важным для формирования двигательных навыков и физических качеств, так как в этот период наиболее интенсивно развиваются различные органы и системы. В этом возрасте интенсивно созревает мозжечок, подкорковые образования, кора, улучшается способность к анализу движений сверстников. Именно этим требованиям отвечает методики работы с фитбол-мячами и степ-платформами. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на мяче и на степ-платформе, усиливает эффект занятий.

Новые подходы к содержанию физкультурных занятий способствует повышению уровня здоровья современных дошкольников. Поэтому педагоги применяют в своей работе новые подходы к организации занятий физическими упражнениями. Т.А. Соловьева (1997) справедливо указывает, что современная физкультура в дошкольном учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической. Ее не могут заменить программы по лечебной физической культуре, так как они адресованы детям с предпатологией и патологией. Поэтому сохранение и укрепление здоровья ребенка, способствует формированию начал и привычки здорового образа жизни, основ физической культуры, воспитанию у детей потребности в физическом совершенствовании, в движении на основе «мышечной радости». В нашем МБДОУ мы используем различные подходы к физическому развитию и оздоровлению детей дополнительно в кружке «Фит-Беби». Занятия совмещают в себе использование элементов фитбол-гимнастики для детей от 3 до 5 лет и использование элементов детского фитнеса на степ-платформах для детей от 5 до 7 лет.

Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч). Фитбол - большой мяч диаметром 45-75 см - который используется в оздоровительных целях. Благодаря фитбол-гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья.

Фитбол-гимнастика – это занятия на больших упругих мячах. Фитбол-гимнастика позволяет решать следующие задачи (Казанская А. В., Пикалева Е. Ю., 2001):

- Развитие двигательных качеств;
- Обучение основным двигательным действиям;
- Развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
- Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
- Улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;
- Улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя;
- Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;
- Стимуляция развития анализаторных систем, проприорцептивной чувствительности;
- Развитие мелкой моторики и речи

***Цель программы.***

- Развивать физические качества и укреплять здоровье детей.

***Задачи программы.***

*Оздоровительные:*

1. Укреплять здоровье детей с помощью фитболов.

2. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.

3.Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов.

*Образовательные:*

1. Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.

*Воспитательные:*

1.Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

Программа создает условия для оздоровления дошкольников посредством занятий фитбол – гимнастикой, которая формирует двигательную сферу ребенка в развитии силы мышц, поддерживающих правильную осанку; способности удерживать равновесие, развивает физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.

*Для организации работы по программе необходимо создать следующие условия:*

- физкультурно-музыкальный зал,
- приобрести фитбол-мячи индивидуально подобранные для ребенка в зависимости от роста; музыкальный центр, диски и флеш-накопители с музыкальными произведениями.
- разработать конспекты занятий, совместной деятельности;
- составить график занятий.

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

**Цель:** формирование у детей базы знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанной потребности в систематических занятиях спорта.

**Задачи:**

1. Укрепление здоровья:

- Способствовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;
- Повышать работоспособность и двигательную активность;
- Формировать правильную осанку;
- Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем;
- Развивать потребность в систематических занятиях спортом.

2. Совершенствование психомоторных способностей:

- Развивать двигательные качества: мышечную силу, выносливость, быстроту, гибкость и координационные способности;

- Развивать чувство ритма, музыкальный слух, память, внимание, умения согласовывать движения с музыкой;
- Способствовать улучшению психического состояния, снятию стрессов;
- Формировать навыки выразительности, пластичности и грациозности движений;
- Развивать чувство уверенности в себе.

3. Повышение эмоционального уровня, психорегуляция:

- Воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- Развивать чувство товарищества, взаимопомощи;
- Воспитывать коллективные движения (синхронность).

Для работы по данной технологии требуется степ- платформа, высотой не более 8 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см.

Степ-аэробикой можно заниматься в различных вариантах:

- в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста, продолжительностью 30 минут;
- как часть занятия (продолжительностью от 10 до 15 минут;
- в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;
- в показательных выступлениях детей на праздниках;
- как степ-развлечение.

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.

Комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Все упражнения основной части выполняются на степе в легком танцевальном ритме с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе.

Степ-аэробика проводится под веселую музыку, знакомую детям. Можно использовать современную эстрадную музыку. Самое главное, чтобы она была ритмичная, жизнерадостная и эмоциональная.

Коллективные занятия детей под музыкальное сопровождение воспринимаются воспитанниками гораздо лучше, повышают их эмоциональность. Выполняя совместные упражнения, дети не чувствуют дискомфорт, неуверенность даже если не всё получается.

## Содержание программы.

Занятия с фитболами начинаются со второй младшей группы. С младшего возраста, нужно познакомить детей с фитболом, дать представление о форме, физических свойствах мяча с помощью игровых упражнений. Использование фитболов начинать с помощью сказки.

Например: фитбол это «колобок». Дети слушают сказку и выполняют движения. Начиная со средней группы, в совместную деятельность вводится бодрящая гимнастика после сна. *Она* включает пружинистые качания на фитболе, которые улучшают подвижность суставов и повышает эмоциональное состояние ребенка и активирует на дальнейшее сотрудничество с воспитателем. В старшем возрасте фитболы могут участвовать в бодрящей гимнастике после сна и в веселых эстафетах, в совместной деятельности. Применение фитбола проводится в физкультурно-оздоровительном процессе в течение недели в одном мероприятии. Основные формы работы – занятия, совместная деятельность, развлечения. В основе игр с фитболами лежат общеразвивающие упражнения. Каждое упражнение необходимо повторять сначала 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз.

Продолжительность одного занятия в младшей группе , средней группе не должна превышать -30 мин, в старшей -30 мин, в подготовительной группе - 30 мин. Количество занятий 1-2 в неделю.

Физкультурные занятия с фитболом проводятся по подгруппам с учетом групп здоровья, роста. Они проводятся по традиционным частям: подготовительная, основная и заключительная.

**Содержание образовательной деятельности на фитболах**

**Оборудование:** мячи по количеству человек в группе (мяч подбирается с учетом ростовых параметров), коврики по количеству детей, магнитофон, диски, кассеты с музыкой.

**Подготовительная часть на фитболах**

Ходьбу вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине и т.д. В исходном положении сидя на мяче можно делать дыхательную гимнастику. А затем выполняют упражнения на мяче в исходном положении - сидя на мяче, выполняется сидя на мяче с пружинящими движениями. Разминка проводится под веселую детскую музыку. Во время разминки выполняются упражнения для всех основных групп мышц, начиная с головы и заканчивая ногами.

Упражнения:

- Наклоны головой вперед-назад и вправо-влево. Темп медленный.
- Повороты головой направо - налево. Темп медленный.
- Круговые вращения руками вперед и назад. Темп средний.
- Наклоны туловища вправо-влево. Темп средний.
- Повороты туловища направо - налево. Темп средний.
- “Лестница” – поднимать руки поочередно на пояс, на плечи, вверх, два хлопка руками и обратно поочередно так же (плечи, пояс, два хлопка внизу по мячу). Постепенно темп упражнений можно увеличивать.
- Ходьба сидя на мяче вперед-назад (не отрывая ягодицы от мяча). Пройти как можно дальше. Спина прямая.

- Ходьба сидя на мяче вправо-влево (не отрывая ягодицы от мяча). Пройти как можно дальше. Спина прямая.
- Прыжки на мяче как можно выше отрываясь от пола
- Прыжки сидя на мяче вокруг себя (подпрыгиваем, постепенно переставляя ноги и двигаемся по кругу).

**Основная часть на фитболах**

Выполняется в положении сидя на мяче, стоя, лёжа на мяче (на спине и животе), лёжа на коврике (на спине и животе).

Упражнения стоя:

- Стоя на коврике, мяч в руках. Поднимание прямых рук с мячом вверх-вниз (5-10 раз)
- Стоя на коврике мяч в руках. Повороты туловища вправо-влево (руки с мячом на уровне груди)
- “Маятник”. Руки с мячом справа сверху, опускаем их вниз и поднимаем влево вверх
- Ходьба по кругу, держа мяч над головой (руки прямые). Можно ходить по кругу, а можно “змейкой”, постепенно, то увеличивая, то уменьшая темп.
- Отбивание мяча одной рукой, двумя и поочередно на месте и в движении.
- Бросание мяча вверх и ловля его. Также упражнение можно выполнять в парах.
- Катание мяча друг другу.
- Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Удержание равновесия. Ноги прямые. Руки в стороны
- Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Катание мяча вперед-назад и (или) вправо-влево.
- Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Приседания 5 раз. Руки в стороны. Ноги в коленях прямые
- Стоя, ноги на ширине плеч, руки касаются мяча. Прокатывание мяча вперед и назад, не отрывая ноги от пола (колени прямые). Нужно прокатить мяч как можно дальше

Упражнения, сидя на мяче:

- Перекаты с носочков на пятки. Руки в стороны.
- Сидя на мяче (пятки и голень как можно ближе к мячу), ноги оторвать от пола и удерживать равновесие как можно дольше. Руки в стороны
- Ходьба вперед, не отрывая ягодицы от пола, постепенно опуская спину на мяч. Лежа на мяче удерживать равновесие (руки в стороны), затем постепенно поднимаясь идти назад

Упражнения, лежа на коврике, на спине:

- Лежа на коврике, на спине мяч под ногами. Катание мяча, вперед-назад сгибая и выпрямляя ноги.
- Лежа на коврике, на спине мяч под ногами. Поднимание и опускание ног поочередно. Ноги прямые.
- Лежа на коврике, на спине, мяч обхватить ногами с двух сторон. Поднимание и опускание прямых ног. Руками можно держаться за коврик.
- Лежа на коврике, на спине мяч под ногами, руками держаться за пол. Поднимание и опускание таза.

Упражнения, лежа на коврике, на животе:

- Лежа на коврике, на животе руки впереди с мячом. Поднимание и опускание туловища (по возможности подниматься как можно выше). Можно удерживать положение наверху несколько секунд.

Упражнения, лёжа на мяче, на животе:

- “Качалочка”. Стоя на коленях, перекат на мяче вперед на прямые руки и вернуться обратно на колени.
- Лёжа на животе, на мяче, руками упереться в пол, ноги прямые не касаются пола. Туловище параллельно полу. Удерживать равновесие несколько секунд.
- Лёжа на животе, на мяче, руками упереться в пол, сгибать и выпрямлять ноги поочередно и одновременно. Ноги не касаются пола.
- Лёжа на животе, на мяче, ходьба на прямых руках вперед и назад. Ноги прямые параллельно полу.
- “Самолёт”. Лёжа на животе, прямыми ногами упереться в пол, спину поднять как можно выше, руки в стороны. Удерживать позу несколько секунд.

Упражнения, лёжа на спине, на мяче:

- “Звёздочка”. Лёжа на спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Удерживать положение несколько секунд .
- Перекаты на спине вперед-назад. Лёжа на спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Выполнять сгибание и разгибание ног.
- “Мостик” на мяче выполняется с помощью педагога, который поддерживает и страхует ребёнка. Во время выполнения упражнения нужно оттолкнуться ногами от пола, выполнить перекат назад на мяче и поставить руки на пол. Вначале можно выполнять только перекаты на руки и обратно, отталкиваясь от пола то руками, то ногами.

**Заключительная часть на фитболах**

В заключительной части выполняются дыхательные упражнения стоя, сидя на мяче, лёжа на мяче, на релаксацию в сопровождения медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей и подвижные игры с фитболом.

***Программные задачи*** для каждого занятия практически едины для каждого номера занятия в любом блоке.

*1-е занятие:*

- Познакомить с первыми четырьмя упражнениями комплекса.
- Познакомить с техникой выполнения упражнений на фитболе, используя метод круговой тренировки.

*2-е занятие:*

- Познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса.
- Разучить первые четыре упражнения на фитболе .

*3-е занятие:*

- Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений.

- Закрепить навык выполнения упражнений на фитболе.

*4-е занятие:*

- Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений.
- Совершенствовать навык выполнения упражнений на фитболе. Внедрение фитбол - гимнастики в образовательный процесс ДОУ вписывается довольно легко. Фитбол - гимнастику можно применять и в начальной школе. В результате данной работы повышается уровень физического развития и здоровья.

***Методика проведения занятий на фитболах .***

Эффективность фитбол-гимнастики зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. Это показ физических упражнений, использование наглядных пособий (фотографии, схемы построения), имитации (подражания), зрительных ориентиров, звуковых сигналов, индивидуальной помощи.

В младшем дошкольном возрасте при обучении физическим упражнениям в большей мере используют показ, имитации, зрительные, звуковые ориентиры. Словесные приемы сочетаются с показом и помогают уточнить технику упражнений.

В среднем и старшем возрасте с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов (объяснения, команды и др.) без сопровождения показом, используются более сложные наглядные пособия (фотографии, рисунки), чаще упражнения выполняются в соревновательной форме.

Показ применяется, когда детей знакомят с новыми движениями, которые демонстрируется несколько раз. Для уточнения построения используются наглядные пособия в виде схемы или с помощью фотографии. Прием подражания действиям животных или явлениям природы и общественной жизни очень помогает при обучении детей физическим упражнениям. Подражая, например, действиям зайчика, дети входят в образ и с большим удовольствием прыгают на фитболах. Возникающие при этом положительные эмоции побуждают много раз повторять одно и то же движение, способствуют закреплению двигательного навыка, улучшению его качества, развитию выносливости.

Зрительные ориентиры помогают детям уточнить направления движения и разнообразить занятие. Зрительные ориентиры используют обычно после того, как у детей уже создано общее представление о разучиваемых движениях.

Звуковые ориентиры применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений на фитболе, а также как сигнал для начала и окончания действия, для эмоционального подъема. В качестве звуковых ориентиров используются музыкальное сопровождение на фортепиано или аудиозапись, удары в бубен, хлопки в ладоши и пр.

Индивидуальная помощь при обучении физическим упражнениям используется для уточнения посадки на фитболе, для создания правильных мышечных ощущений, создания уверенности, успеха. Многие физические упражнения имеют условные названия, которые помогают освоить движение на фитболе, отражают характер движения, например: «Боксер»,

«Перекат», «Паровоз» и т. д. Словесное описание используется при обучении детей старшего дошкольного возраста.

Сюжетный рассказ используется для возбуждения у детей интереса к занятиям, желания ознакомиться с техникой их выполнения. Например, воспитатель рассказывает сказку «Колобок», а дети выполняют соответствующие упражнения. На занятиях используются также стихи, считалки, загадки, а беседа помогает выяснить интересы детей, способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических упражнений.

С целью закрепления двигательных навыков упражнения на фитболе, следует проводить в игровой и соревновательной формах. При выполнении физических упражнений в соревновательной и игровой форме возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.)

Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале. При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

**Регламентирование образовательного процесса на учебный год:**

• учебный год делится на полугодия:

| Период | Дата | | Продолжительность (количество учебных недель) |
|---|---|---|---|
| | Начала полугодия | Окончания полугодия | |
| I полугодие | 01 октября | 31 декабря | 13 |
| II полугодие | 09 января | 31 мая | 21 |

• продолжительность каникул в течение года:

| Период | Дата начала каникул | Дата окончания каникул | Продолжительность каникул (в днях) |
|---|---|---|---|
| Зимние | 30 декабря | 08 января | 10 |
| Летние | 01 июня | 31 августа | 92 |

**Перспективный план обучения упражнениям на фитболе.**

***Содержание упражнений 2 младшей группы***

| **Месяцы** | **Основные** | **Рекомендуемые упражнения** |
|---|---|---|

| | задачи | |
|---|---|---|
| Сентябрь<br>Октябрь<br>Ноябрь | Дать представления о форме и физических свойствах фитбола. | - прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров;<br>- передача фитбола друг другу, броски фитбола;<br>- игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч» |
| Декабрь<br>Январь<br>Февраль | Обучить правильной посадке на фитболе. | - сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);<br>- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например: а) повороты головы вправо—влево; б) поочередное поднимание рук вперед-вверх — в сторону; в) поднимание и опускание плеч; г) скольжение руками по поверхности фитбола; д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.<br>- игры с фитболом: «Догони мяч», «Толкай ладонями», «Толкай развернутой ступней». |
| Март<br>Апрель<br>Май | Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях). | -*«Руки в стороны» и.п:.* стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны;<br>-« *Бег в рассыпную*»по сигналу все разбегаются врассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу;<br>-«*Приседания* «*и.п.:* — упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе. На счет 1 — присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; на счет 2 — вернуться в *и.п.;*<br>- *и.п.:* лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки.<br>- *«Покачивание»* Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально;<br>-*«Шагаем по футболу» и.п.:* лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Упражнение можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально; Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад;<br>- «*Переходы»* переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в *и.п.;*<br>- *«Подними фитбол» и.п.:* лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же — в положении сидя;<br>- *и.п.:* лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги — на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем; |

| | | |
|---|---|---|
| | | - «*Передача*» *и.п.:* лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол — в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот;<br>- *«Перекат» и.п.:* стоя на полу на коленях лицом к фитболу. Разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.<br>- *«Полет» и.п.:* лежа на спине, на полу, согнутые в коленях ноги на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам. |

*Организационно-методические указания:* структура занятий включает традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног на фитболе. Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

**Перспективный план обучения упражнениям на фитболе.**
**Содержание упражнений средней группы на фитболах.**

| Месяцы | Основные задачи | Рекомендуемые упражнения |
|---|---|---|
| Сентябрь<br>Октябрь<br>Ноябрь | Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. | - «*Покачаемся»* самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень;<br>- *«Вертолет*» в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Такие движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола;<br>- и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени;<br>- и.п. сидя на фитболе: приставной шаг в сторону; |
| Декабрь<br>Январь<br>Февраль | Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации. | - *Ноги вперед*» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе;<br>- поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;<br>-то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.<br>- «*Наклонись»* наклоняться вперед, ноги врозь;<br>- наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук; |
| Март<br>Апрель<br>Май | Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе. | - «*Наклоны*» *и.п:.* сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;<br>- наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;<br>- сохранить правильную осанку и удержать равновесие в положении руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх, согнуть в локтях, выполнить круговые движения руками;<br>-*«Пошагаем*» *и.п:.* сидя на фитболе. В медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и |

| | | |
|---|---|---|
| | | бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в *и.п.;*<br>- *«Пошагаем»и.п:.* лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии;<br>-«Выше ноги» *и.п:.* лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать;<br>-*«Ноги выше»* *и.п:* лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями;<br>- *и.п:* то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;<br>-«*Махи ногами*» *и.п:* лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;<br>- *и.п:* лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;<br>- выполнить два предыдущих упражнения из *и.п.* руки за голову.<br>- «*Покачаемся*» *и.п:* сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;<br>-*«Покачаемся» и.п:* сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо. |

*Организационно-методические указания:* при выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать музыкально-ритмические композиции с различными перестроениями.

## Структура занятий степ – аэробикой.

Один комплекс степ-аэробики, как полного занятия, выполняется детьми в течение трёх месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться.

**Каждый комплекс занятий должен состоять из трёх частей:**

- подготовительная часть (разминка)-6 минут;
- основная часть – 20 минут;
- заключительная часть – 4 минуты.

| **время** | **содержание** | **Темп музыки** | **Контроль нагрузки** |
|---|---|---|---|
| | **Подготовительная часть** | | |
| 6 мин. | Обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической | | Внешнее проявление, самооценка. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой.<br>Стретчинг. | 120 акцентов в минуту | |
| **Аэробная часть (основная)** | | | |
| 20 | 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** | | | |
| 4 мин. | Упражнения на расслабление, равновесие, растягивание, а так же на гибкость – стретчинг, выполняемых в положении сидя, лёжа, стоя. | Медленная, танцевальная музыка. | Внешнее проявление, самооценка. |

В степ-аэробике используются определённые названия (термины) для каждого конкретного движения. Термины заимствованы из зарубежных источников, поэтому используются названия на английском языке. Для простаты обучения выделена группа базовых шагов, на основе которых и строятся блоки и комбинации упражнений степ-аэробики. При работе с детьми необходимо изменить название шагов, чтобы дети их понимали.

**Название основных шагов для разминки**

| Профессиональные термины | Термины для детей |
|---|---|
| **Марш –** шаги на месте | Марш |
| **Степ-тачь -** на 1– шаг правой ногой в правую сторону;<br>2– левую ногу приставить к правой ноге на носок (точка);<br>3- шаг левой ногой в левую сторону;<br>4- правую ногу приставить к левой ноге на носок (точка). | Приставной шаг. |
| **Степ-лайв** - 1- шаг правой ногой в правую сторону; 2- левую ногу приставить к правой ноге; 3- шаг правой ногой в правую сторону;<br>4- левую ногу приставить к правой ноге на носок (точка); 5- шаг левой ногой в левую сторону; 6- правую ногу приставить к левой ноге;<br>7- шаг левой ногой в левую сторону;<br>8- правую ногу приставить к левой ноге на носок (точка). | Два приставных шага. |
| **Опен степ** - И.П.- ноги врозь; 1-полуприсед; 2-выпрямляя ноги, слегка наклон туловища вправо, левую ногу ставить на носок;<br>3-полуприсед;<br>4- выпрямляя ноги, слегка наклон туловища влево, правую ногу на носок. | Открытый шаг. |
| **Степ «кёрл»** - И.П.- ноги врозь.<br>1-полуприсед; 2-выпрямляя ноги слегка наклон вправо, левую ногу | |

| | |
|---|---|
| согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёст»;<br>3- разогнуть левую ногу поставить на пол, полуприсед;<br>4-выпрямляя ноги слегка наклон влево, правую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёст»; 1- разогнуть правую ногу поставить на пол, полуприсед; 2-3-4- то же. | Захлёст. |
| **Греб вайл -** 1- шаг правой ногой в правую сторону; 2- левую ногу<br>приставляя к правой ноге накрест назад; 3- шаг правой ногой в правую<br>сторону; 4- левую ногу приставить к правой ноге на носок (точка);<br>5- шаг левой ногой в левую сторону; 6- правую ногу приставляя к левой<br>ноге накрест назад; 7- шаг левой ногой в левую строну;<br>8- правую ногу приставить к левой ноге на носок (точка). | Скрёстный шаг.<br>*(Принцесса)* |
| **Шаг страдел** (шаги делаются по одной линии в сторону):<br>И.П.- ноги вместе. 1- шаг правой ногой в правую сторону;<br>2- шаг левой ногой в левую сторону;<br>3- правой ногой вернуться в и.п.;<br>4- левой ногой вернуться в и.п. | Ноги врозь-врозь, вместе-вместе. |
| **Кни ап**-Ходьба на месте с высоким подниманием коленей;<br>1- поднять правое колено вверх, носок тянуть вниз;<br>2 – опустить ногу на пол; 3-4- то же поднимая вверх левое колено. | Петушок |
| **Мамба -** И.П.- ноги вместе, левая нога стоит на месте.<br>1-шаг правой ногой вперёд;<br>2-шаг левой ногой на месте;<br>3-шаг правой ногой назад;<br>4- шаг левой ногой на месте.<br>То же с левой ногой. | Мамба. |
| **Дабле степ**-два приставных шага прыжками, завершая скрёстным шагом;<br>1- шаг правой ногой в правую сторону; 2- левую ногу приставить к правой ноге; 3- шаг правой ногой в правую сторону; 4- левую ногу приставляя к правой ноге назад накрест; 5- шаг левой ногой в левую сторону; 6- правую ногу приставить к левой ноге; 7- шаг левой ногой в левую сторону; 8- правую ногу приставляя к левой ноге назад накрест. | Ча-ча-ча. |

| | |
|---|---|
| **Рок-степ** - два приставных шага прыжками, в конце мамба<br>1- шаг правой ногой в правую сторону; 2- левую ногу приставить к правой ноге; 3- шаг правой ногой в правую сторону; 4- левую ногу приставляя к правой ноге;<br>5- шаг левой ногой назад накрест;<br>6- шаг правой ногой на месте; 7- шаг левой ногой вперёд; 8- шаг правой ногой на месте. | Рок-степ. |

**Название основных шагов в основной части**

Все шаги выполняются по диагонали.

| Основные шаги на степах | Название шагов детям |
|---|---|
| **Базовый шаг**. И.П.- о.с.<br>1- встать на степ правой ногой;<br>2- приставить к ней левую.<br>3-опустите правую ногу на пол;<br>4- левую ногу.<br>То же с левой ноги. | Основной шаг. |
| **V- степ(ви – степ)** шаги врозь-врозь, вместе-вместе.<br>И.П. – о.с.<br>1-поставить правую ногу, на правый край степа;<br>2-встать на степ левой ногой, на левый край степа;<br>3-опустить со степа правую ногу в и.п.;<br>4-опустить со степа левую ногу в и.п. | Галочка.<br><br>Буква А. |
| **А – степ**.<br>Шаги вместе-вместе, врозь-врозь.<br>И.П.- ноги врозь.<br>1-поставить правую ногу, на степ;<br>2-встать на степ левой ногой, ноги вместе;<br>3-опустить со степа правую ногу в и.п.;<br>4-опустить со степа левую ногу в и.п. | Касание. |
| **Касание.**<br>И.П. – о.с.<br>1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;<br>2-левой ногой носком коснуться степа;<br>3-на пол поставить левую ногу;<br>4-опустить на пол правую ногу;<br>5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;<br>6-правой ногой носком коснуться степа;<br>7- на пол поставить правую ногу;<br>8-опустить на пол левую ногу. | Угол с касанием. |
| **Угол с касанием.**<br>И.П.- о.с. Угол с касанием степа. | |

| | |
|---|---|
| 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;<br>2- левой ногой носком коснуться степа;<br>3- с боку от степа на пол поставить левую ногу;<br>4-опустить на пол правую ногу на носок (точка);<br>5-встать на степ правой ногой;<br>6-левой ногой носком коснуться степа;<br>7-на пол поставить левую ногу, в и.п.<br>8-опустить на пол правую ногу, в и.п.<br>То же начинать с левой ноги, на правый край степа. | Солдатик. |
| **Захлёст.**<br>И.П.- о.с.<br>1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;<br>2-левую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёст»;<br>3-разогнуть левую ногу поставить на пол; 4-опустить со степа правую ногу; 5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;<br>6-правую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёст»;<br>7-разогнуть правую ногу поставить на пол;<br>8-опустить со степа левую ногу. | Захлёст. |
| **Угол с захлёстом**<br>1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;<br>2-левую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёст»;<br>3- с боку от степа на пол поставить левую ногу;<br>4- правую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёст»;<br>5-встать на степ правой ногой;<br>6- левую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёст;<br>7-на пол поставить левую ногу, в и.п. 8-опустить на пол правую ногу, в и.п.<br>То же начинать с левой ноги, на правый край степа. | |
| **Колено вверх**<br>И.П. – о.с.<br>1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;<br>2-левую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх;<br>3-разогнуть левую ногу и поставить на пол;<br>4-опустить на пол правую ногу; | |

| | |
|---|---|
| 5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;<br>6-правую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх;<br>7-разогнуть правую ногу и поставить на пол;<br>8-опустить на пол правую ногу | |
| **Подскок**<br>И.П.- о.с. Угол с подниманием колена вверх и подскок<br>1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;<br>2-левую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх, подскок;<br>3-разогнуть левую ногу и поставить на пол с боку от степа;<br>4- правую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх, подскок; 5-встать на степ правой ногой, на правый край степа;<br>6- левую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх, подскок;<br>7-разогнуть левую ногу и поставить на пол, в и.п.;<br>8-опустить на пол правую ногу, в и.п.<br>То же начинать с левой ноги, на правый край степ. | Солдатик шагает. |
| **Мах ногой назад.**<br>И.П.- о.с.<br>1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;<br>2-мах левой ногой назад, руки поднять вверх, прогнуться назад;<br>3-на пол поставить левую ногу;<br>4-опустить на пол правую ногу;<br>5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;<br>6-мах правой ногой назад, руки поднять вверх, прогнуться назад;<br>7-на пол поставить правую ногу;<br>8-опустить на пол левую ногу. | Ласточка. |
| **Кик.** Мах ноги вперёд.<br>И.П.- то же.<br>1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;<br>2-левой ногой «кик» мах вперёд;<br>3-на пол поставить левую ногу;<br>4-опустить на пол правую ногу;<br>5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;<br>6-правой ногой «кик» мах вперёд;<br>7- на пол поставить правую ногу;<br>8-опустить на пол левую ногу. | Мах ноги вперёд.<br>*«Отдохнём».* |
| **«Мамба».**<br>И.П. – о.с. Левая нога стоит на месте. | |

| | |
|---|---|
| 1-шаг правой ногой вперёд на степ;<br>2-шаг левой ногой на месте;<br>3-шаг правой ногой назад спуститься со степа;<br>4- шаг левой ногой на месте.<br>Затем, то же, только правая нога стоит на месте, движения левой ногой. | Мамба. |
| **Выпад назад.**<br>И.П.- стоя на степе, руки вниз.<br>1-опустить на пол назад правую ногу, на всю ступню, руки согнуть в<br>локтях вверх; 2-вернуться в и.п.;<br>3-4- то же опуская левую ногу. | Силачи. |
| **Выпад в сторону.**<br>И.П.- стоя на степе, руки вниз.<br>1- выпад правой ногой в правую сторону, встать на пол, руки в стороны; 2- вернуться в и.п.;<br>3- выпад левой ногой в левую сторону, встать на пол, руки в стороны; 4- вернуться в и.п. | Бабочка. |
| **Выпад вперёд.**<br>И.П.- стоя на степе, руки согнуты в локтях перед грудью.<br>1- опустить на пол вперёд правую ногу сделать выпад, руки в стороны;<br>2-вернуться в и.п.;<br>3-4-то же опуская левую ногу. | Лебедь. |

**Перспективный план обучения упражнениям на степ-платформах**
**Старшая группа (5-6лет)**

***Сентябрь – 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.

| Сентябрь | Октябрь | Ноябрь |
|---|---|---|
| 1. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.<br>2. Разучивание аэробных шагов (ви-степ, открытый шаг, страд дел, шоссе-подскок отбив ногу, без степов)<br>3.Развивать равновесие, выносливость.<br>4.Развивать ориентировку в пространстве.<br>5.Познакомить со степ-дорожкой.<br>6.Разучить комплекс №1 на степ – платформах. | 1. Совершенствовать комплекс №1<br>2.Учить правильному выполнению степ шагов на степах (подъём, спуск; подъём с оттягиваниемноска<br>3.Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе.<br>4.Развивать мышечную силу ног<br>5.Развивать умение работать в общем темпе. | 1.Повторение комплекса №1<br>2.Закреплять разученное<br>3.Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту.<br>4.Развивать умение действовать 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.

| Декабрь | Январь | Февраль |
|---|---|---|
| 1.Разучить комплекс №2 на степ – платформах.<br>2.Закреплять разученные упражнения с добавлением рук.<br>4.Разучивание новых шагов.<br>5.Развивать выносливость, равновесие, гибкость.<br>6.Укреплять дыхательную систему.<br>7.Развивать уверенность в себе. | 1.Совершенствовать комплекс №2 на степ – платформах.<br>2.Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук.<br>3.Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.<br>4.Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке.<br>5.Развивать умения твердо стоять на степе. | 1.Повторение комплекса №2.<br>2.Закреплять разученное<br>3.Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту.<br>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.

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

**Перспективный план обучения упражнениям на степ - платформах**

**Подготовительная группа (6 - 7лет)**

***Сентябрь – ноябрь.***

***Комплекс №1.***

**Задачи:** способствовать усвоению детьми базовых упражнений степ-аэробики, оптимизации роста и развития опорно - двигательного аппарата, развивать умение детей ритмично двигаться в соответствии с характером музыки; развивать координацию движений, ловкость, быстроту память, чувство уверенности в себе; воспитывать выдержку, внимание, синхронность.

| Сентябрь | Октябрь | Ноябрь |
|---|---|---|
| 1.Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.<br>2. Разучивание аэробных шагов (ви-степ, открытый шаг, страд дел, шоссе-подскок отбив ногу)*<br>3.Разучевание силового комплекса на растяжку (Стрейчинг) приложение 5<br>4. Развивать равновесие, выносливость.<br>5. Развивать ориентировку в пространстве.<br>6.Разучивание техники выполнения на растягивание и расслабление с использованием степ платформ. **<br>7.Разучить комплекс №1 на степ – платформах. | 1.Совершенствовать комплекс №1 ***<br>2.Учить правильному выполнению степ шагов на степах (подъём, спуск; подъем с оттягиваниемноска<br>3.Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе.<br>4.Развивать мышечную силу ног<br>5.Развивать умение работать в общем темпе.<br>6.Совершенствовать технику выполнения на растягивания и расслабление с использованием степ платформ. | 1.Совершенствовать комплекс №1<br>2.Закреплять разученное<br>3.Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту.<br>4. Совершенствовать силовой комплекс и упражнения на растяжку. (Стрейчинг)<br>5.Развивать умение действовать в общем темпе под музыку.<br>6.Совершенствовать технику выполнения на растягивания и расслабление с использованием степ платформ. |

*Увеличить объем-время выполнения и дополнительно разучить аэробные шаги на степ платформах (Бейсик, Кёл, эль, ти - степ правым боком, левым боком).

**Увеличить объем-время выполнения упражнений на растягивание, расслабление. Приложение 5.

*** Совершенствовать технику выполнения базовых шагов в комбинации с танцевальными движениями.

***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, развивать чувство уверенности в себе.

| Декабрь | Январь | Февраль |
|---|---|---|
| 1.Разучить комплекс № 2 на степ – платформах. *<br>2.Закреплять разученные упражнения с добавлением рук.<br>3.Разучивание новых шагов.<br>4.Развивать выносливость, равновесие, гибкость.<br>5.Укреплять дыхательную систему.<br>6. Развивать уверенность в себе. | 1.Совершенствовать комплекс № 2 на степ – платформах. **<br>2.Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук.<br>3.Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.<br>4.Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке.<br>5.Совершенствовать технику выполнения на растягивание и расслабление с использованием степ платформ. *** | 1.Совершенствовать комплекс № 2.<br>2.Закреплять разученное<br>3.Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту.<br>4.Развивать умение действовать в общем темпе. |

*Увеличить объем - время выполнения и дополнительно разучить аэробные шаги на степ платформах (Мамба, выпад назад, выпад в стороны, выпад вперёд, кик за хлёст).

**Совершенствовать технику выполнения базовых шагов в комбинации с танцевальными движениями.

*** Увеличить объем-время выполнения упражнений на растягивание, расслабление. Приложение 5, упражнения 5,6.

***Март – май***

***Комплекс №3***

***Задачи:*** совершенствовать умение выполнять упражнения комплекса степ – аэробики; в совершенстве двигаться в соответствии с характером музыки с движением рук; продолжать развивать координацию движений, ловкость, быстроту, чувство равновесия, ориентировку в пространстве; воспитывать выдержку, внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов.

| Март | Апрель | Май |
|---|---|---|
| 1.Разучить комплекс № 3*<br>2.Поддерживать интерес заниматься аэробикой<br>3.Совершенствовать разученные базовые шаги в комбинации с танцевальными движениями рук.<br>4.Развивать равновесие, гибкость, силу ног.<br>5.Воспитывать любовь к физкультуре. | 1.Совершенствовать комплекс №3.<br>2.Разучивание прыжков.<br>3.Упражнять в сочетании элементов.<br>4.Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов.<br>5.Продолжать развивать мышечную силу ног.<br>6.Совершенствовать технику выполнения на | 1.Совершенствовать комплекс №3.<br>2.Совершенствовать техники выполнения базовых шагов в комбинации с танцевальными движениями.<br>3.Учить реагировать на визуальные контакты. |

| | | |
|---|---|---|
| 6.Развивать ориентировку в пространстве.<br>7.Разучивание связок из нескольких шагов.<br>6.Совершенствовать технику выполнения на растягивания и расслабление с использованием степ платформ.** | растягивания и расслабление с использованием степ платформ. | 4.Совершенствовать точность движений.<br>5.Развивать быстроту.<br>6.Развивать умение действовать в общем темпе.<br>6.Совершенствовать технику выполнения на растягивания и расслабление с использованием степ платформ. |

* Увеличить объем - время выполнения и дополнительно разучить шаги (Степ кёрл, греб вайл, колено вверх, угол за хлёстом).

** Совершенствовать технику выполнения базовых шагов в комбинации с танцевальными движениями.

**Учебно – тематический план**

**Программы на фитболах**

***Возраст 3 – 4 года (младшая группа)***

| **№ п/п** | **Тема** | **Продолжи-тельность занятия** | **Количество занятий в неделю** | **Количество занятий в год** |
|---|---|---|---|---|
| **1** | Мониторинг | 30 минут | 1-2 | 4 |
| **2** | Обучение сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе | | | 20 |
| **3** | Обучение сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации | | | 24 |
| **4** | Обучение выполнению упражнений на сохранение равновесия в различных положениях на фитболе | | | 20 |
| | Итого | 30 минут | 1-2 | 34-68 |

**Учебно – тематический план**

**Программы на фитболах**

*Первый год обучения, возраст 4 – 5 лет (средняя группа)*

| № п/п | Тема | **Продолжи-тельность занятия** | **Количество занятий в неделю** | **Количество занятий в год** |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Мониторинг | | | 4 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 2 | Обучение сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе | **30 минут** | **1-2** | 20 |
| 3 | Обучение сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации | | | 24 |
| 4 | Обучение выполнению упражнений на сохранение равновесия в различных положениях на фитболе | | | 20 |
| | **Итого** | **30 минут** | **1-2** | **34-68** |

**Учебно – тематический план Программы на степ-платформах**

*Второй год обучения, возраст 5 – 6 лет (старшая группа)*

| № п/п | Тема | **Продолжи-тельность занятия** | **Количество занятий в неделю** | **Количество занятий в год** |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Мониторинг | **30 минут** | **2** | 4 |
| 2 | Обучение выполнению базовых шагов с использованием степ-платформ в едином для всей группы темпе | | | 20 |
| 3 | Обучение выполнению базовых шагов в комбинации с использованием степ-платформ | | | 24 |
| 4 | Обучение выполнению упражнений вна растягивание и расслабление с использованием степ-платформ | | | 20 |
| | **Итого:** | **30 минут** | **2** | **68** |

*Третий год обучения, возраст 6 – 7 лет (подготовительная группа)*

| № п/п | Тема | **Продолжи-тельность занятия** | **Количество занятий в неделю** | **Количество занятий в год** |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Мониторниг | | | 4 |
| 2 | Совершенствование качества выполнения базовых шагов | | | 20 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 3 | Совершенствование техники выполнения базовых шагов в комбинации с танцевальными движениями | **30 минут** | 2 | 24 |
| 4 | Совершенствование техники выполнения упражнений на растягивание и расслабление с использованием степ-платформ | | | 20 |
| | **Итого:** | **30 минут** | **2** | **68** |

***Критерии отслеживания результативности освоения программы:***

***Уровни освоения программы 2 младшая группа.***

**Высокий уровень.**

Уверенно самостоятельно выполняет движения на фитболе. Сохраняет равновесие. Выполняет указания инструктора. Легко реагирует на сигналы. Стремиться к ведущей роли в подвижных играх.

**Средний уровень.**

Самостоятельно выполняет движения на фитболе. Сохраняет равновесие. Выполняет указания инструктора. Реагирует на сигналы. Не всегда уверенно выполняет роль ведущего в подвижных играх.

**Низкий уровень.**

Упражнения с фитболом выполняет с напряжением. Координация движений низкая. Равновесие на фитболе не сохраняется. Медленный темп выполнения.

***Критерии отслеживания результативности освоения программы:***

***Уровни освоения программы в средней группе.***

**Объект мониторинга**: личностные характеристики и компетенции детей в результате освоения программы занятий на фиболах.

**Методы отслеживание:**

Наблюдение за поведением ребенка в разных видах деятельности.

Анкетирование родителей.

**Способы фиксации данных обследования:**

Протоколы наблюдений.

Данные тестирования.

**Способы обработки результатов:**

Обобщение результатов в таблицы.

Качественный анализ данных обследования.

**Критерии отслеживания:**

Достаточный уровень (+).

Самостоятельно правильно выполняет упражнения с фитболом по предварительному показу инструктора. Активно осваивает новые упражнения. Соблюдает правила игры. Равновесие на фитболе сохранятся.

Недостаточно контролирует осанку при выполнении упражнений.

Недостаточный уровень (-).

Допускает ошибки при выполнении упражнений на фитболе. Плохо сохраняет равновесие на фитболе. Выполняет упражнения по показу инструктора. Не контролирует осанку. Нарушает правила в подвижных играх на фитболе.

***Критерии отслеживания результативности освоения программы:***
***Уровни освоения программы детей старшего дошкольного возраста на степ-платформах.***

**Объект мониторинга**: личностные характеристики и компетенции детей в результате освоения программы «Степ – аэробика».

**Методы отслеживание:**

Наблюдение за поведением ребенка в разных видах деятельности.

Анкетирование родителей.

**Способы фиксации данных обследования:**

Протоколы наблюдений.

Данные тестирования.

**Способы обработки результатов:**

Обобщение результатов в таблицы.

Качественный анализ данных обследования.

**Критерии отслеживания:**

**Чувство ритма.**

*Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).*

*УРОВНИ:*

(+) Высокий – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.

(+ -) Средний – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

(-) Низкий – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

**Знание базовых шагов.**

*УРОВНИ:*

(+) Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

(+ -) Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

(-) Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

## Заключение.

Программа предлагает оздоровительную работу с дошкольниками в кружке посредством занятий фитбол – гимнастикой и степ-аэробикой, которая формирует двигательную сферу ребенка, развивает физические качества и является эффективным методом оздоровления.

## Список литературы


1. Бардышева Т. Рассказываем стихи руками // Обруч. 1998, №5.
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. М.: Владос,1999.
3. Евдокимова Е.А., Клубкова Е. Ю., Дидур М. Д. Фитбол - гимнастика в оздоровлении организма // - СПб, 2000.
4. Журнал «Инструктор по физкультуре», № 4 2009 год.
5. Журнал «Обруч», №1, 2005 год.
6. Журнал «Обруч», №5, 2007 год.
7. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения. Павлова М.А, Лысогорская М.В. Волгоград, 2009.
8. Картушина М.Ю. Логоритмические занятия в детском саду. М., 2004.
9. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: учеб.пособ. - Владивосток: Изд-во МГУ им. Адмирала Г.И. Невельского, 2011. - 120 с.
10. Кудрявцев В. Т., Егоров В. Б. Развивающая педагогика оздоровления. - М., 2000.
11. Кузьмина С.В. Динамика развития двигательных способностей дошколь- ников, занимающихся фитбол-аэробикой по программе «Танцы на мячах» // Фитнесс: становление,

теденции, перспективы развития в России: сб. матер, междунар. науч. – прак. конф. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2006. - С. 180- 185.
12. Кузьмина С.В. Комплексное воздействие упражнений фитбол-аэробики на развитие физических способностей младших школьников. Автореф. соиск. уч. степ. канд. пед.наук. –С-Петербург, 2011. – 20с.
13. Кузьмина С.В. К вопросу о влиянии занятий фитбол - аэробикой на физическую подготовленность детей младшего школьного возраста // Фитнес в 13 инновационных процессах современной физической культуры: сб. матер. Всерос. науч. - практ. конф.- СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008 .- С. 190- 194.
14.Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособ. - М.: Советский спорт, 2004. -192с.
15.Лечебно профилактический танец «Фитнес-данс». СПб. Детство - Пресс, 2007
16.Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и ме- тодика. Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 284 с.
17.Потапчук А.А. Фитболы: использование в практике лечебной и адаптивной физической культуры // Адаптивная физическая культура №1 2002г.
18.Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике// Библиотека тренера-Ма-Спорт, 2000. - 72 с.
19. Программа развития и воспитания детей в детском саду «Детство» / В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н. А. Ноткина. СПб. Детство - Пресс, 2005
20. Погадаев Г.И., “Настольная книга учителя физической культуры” -М.: Физкультура и спорт, 2000-496с.
21. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду», издательство МОЗАИКА - Синтез, Москва 2000 г.

**Приложение 1**

***Примерные дыхательные упражнения***

- **Дышите тихо, спокойно и плавно**

И.п.: стоя, сидя, лёжа (глаза лучше закрыть). Сделать медленный вдох через нос, пауза (кто сколько сможет), затем плавный выдох через нос (5-10 раз).

- **Подышите одной ноздрёй**

И.п.: сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Левой ноздрей сделать тихий продолжительный вдох. Открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки, через правую ноздрю сделать тихий выдох (3-6 раз).

- **“Воздушный шар”**

И.п.: лежа на спине, туловище расслаблено, глаза закрыты, ладони на животе. Сделать медленный плавный вдох без каких-либо усилий; живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар. Сделать медленный плавный выдох; живот медленно втягивается (4-10 раз).

- **“Воздушный шар”** в грудной клетке

И.п.: лёжа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть рёбер и сконцентрировать на них внимание. Сделать медленный ровный выдох. Медленно выполнять вдох через нос, руки должны ощущать распирание грудной клетки. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными (6-10 раз).

- **“Воздушный шар”** поднимается вверх

И.п.: лежа, сидя, стоя. Руки положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах. Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием плеч (4-8 раз).

- **“Ветер”**

И.п.: лежа, сидя, стоя, туловище расслаблено. Сделать полный вдох, выпячивая живот и грудную клетку; задержать дыхание на 3-4 секунды; сквозь зажатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

- **“Радуга, обними меня”**

И.п.: стоя или в движении. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны; задержать дыхание на 3-4 с; растягивая губы в улыбке, произносить звук “с”, выдыхая воздух и втягивая в себя живот. Руки сначала вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи (3-4 раза).

- **“Дышим тихо, спокойно и плавно”.** Повторить 3-5 раз упражнение

**Приложение 2**

***Подвижные игры с фитболом.***

- **“Паровозик”**

Дети садятся на фитболы друг за другом и первый ребёнок или педагог исполняет роль машиниста. Он “везёт” ребят по залу в разных направлениях. Дети, подпрыгивая, передвигаются друг за другом, подталкивая свой мяч руками.

- **“Гусеница”**

Дети садятся на фитболы друг за другом и представляют, что руки – это ножки гусеницы, которая лежит на спине. Первому ребенку дают в руки фитбол и он, прогнувшись назад, передаёт мяч следующему ребенку. Когда мяч дойдет до последнего игрока его начинают передавать обратно.

- **“Быстрый и ловкий”**

Фитболы (на один меньше чем детей) лежат по кругу. Под весёлую мелодию дети ходят вокруг мячей. Как только прекратится музыка, нужно быстро сесть на мяч. Кому не хватило мяча, выбывает из игры. Один мяч убирается, и игра продолжается, так происходит до тех пор, пока не останется один игрок (победитель).

**Приложение 3**

## Упражнения на релаксацию

**Упражнения на релаксацию с сосредоточением на дыхании:**

### «Задуй свечу»

Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дуя на свечу, при этом длительно произносить звук «у».

### «Ленивая кошечка»

Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело, затем резко опустить руки вниз, произнося звук «а».

**Упражнения на расслабление мышц лица:**

### «Озорные щечки»

Набрать воздух сильно, надувая щечки. Задержать дыхание, медленно выпустить воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются, потом расслабить щеки и губы.

### «Рот на замочке»

Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрыть рот на «замочек», сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их:

У меня есть свой секрет, не скажу его вам, нет *(поджать губы).*
Ох, как сложно удержаться, ничего не рассказав *(4-5 сек.).*
Губы все же я расслаблю, а секрет себе оставлю!

### «Злюка успокоилась»

Напрячь челюсти, растягивая губы и обнажая зубы, рычать, что есть сил. Затем сделать несколько глубоких вдохов, потянуться, улыбнуться и, широко открыв рот, зевнуть:

А когда я сильно злюсь, напрягаюсь, но держусь.
Челюсть сильно я сжимаю и рычаньем всех пугаю *(рычать).*
Чтобы злоба улетела и расслабилось все тело,
Надо глубоко вдохнуть, потянуться, улыбнуться,
Может, даже и зевнуть!

**Упражнения на расслабление мышц шеи:**

### «Любопытная Варвара»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по два раза в каждую сторону. Затем вернуться в и.п., расслабить мышцы.

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.
А потом опять вперед – тут немного отдохнет.

Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в и.п., расслабить мышцы.

А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех!

Возвращается обратно – расслабление приятно!

Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в и.п., расслабить мышцы.

А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!

Возвращается обратно – расслабление приятно!

**Упражнения на расслабление мышц рук:**

**«Лимон»**

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить лимон и расслабить руку:

Я возьму в ладонь лимон,
Чувствую, что круглый он.
Я его слегка сжимаю –
Сок лимонный выжимаю.
Все в порядке сок готов.
Я лимон бросаю, руку расслабляю.

Выполнить тоже движение левой рукой.

**«Пара»**

*(попеременное движение с напряжением и расслаблением рук)*

Стоя друг против друга и касаясь выставленных вперед ладоней партнера, с напряжением выпрямить правую руку, тем самым, сгибая в локте левую руку партнера. Левая рука при этом сгибается в локте, а у партнера выпрямляется и наоборот.

**«Вибрация»**

Какой сегодня чудный день! Руками потрясли.
Прогоним мы тоску и лень! Вот мы здоровы и бодры!

**Упражнения на расслабление мышц ног:**

**«Палуба»**

Представьте себя на корабле. Качает, чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу – перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу *(правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола).* Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону – прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-Выдох!

Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать!
Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем.

**«Лошадки»**

Замелькали наши ножки,
Мы поскачем по дорожке.
Но внимательнее будьте,
Что вам делать не забудьте!

**«Слон»**

Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с «грохотом» опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе «Ух!»

**Упражнение на расслабление всего организма:**

**«Снежная баба»**

Дети представляют, что каждый из них снежная баба, огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две, торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утр, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, затем другая. Постепенно начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

**«Птички»**

Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любуются его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой прохладной водицы. Поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

**«Бубенчик»**

Дети ложатся на спину, закрывают глаза, отдыхают под звучание мелодичной спокойной музыки. «Пробуждение» происходит под звучание бубенчика.

**«Летний денек»**

Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы, закрывая глаза. Происходит релаксация под звучание спокойной музыки:

Я на солнышке лежу,
Но на солнце не гляжу,
Глазки закрываем, глазки отдыхают.
Солнце гладит наши лица,
Пусть нам сон хороший снится.
Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!
Прогуляться вышел гром.

Гремит гром как барабан *(дети «пробуждаются»).*

**«Замедленное движение»**

Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную негромкую музыку:

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.
Но не все пока умеют расслабляться отдыхать.
Есть у нас игра такая – очень легкая, простая.
Замедляется движенье, исчезает напряженье.
И становится понятно – расслабление приятно!

**«Тишина»**

Тише, тише, тишина!
Разговаривать нельзя!
Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать
И тихонько будем спать.

Выполнение таких упражнений очень нравится детям, поскольку в них есть элемент игры.

Такая системная работа позволяет детскому организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым сохраняя психологическое здоровье.

**Приложение 4**

## Комплексы степ-аэробики для занятий оздоровительно-тренирующей направленности в старшей группе

### 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

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

**Основная часть.**

1. Ходьба на степе, руками рисуя поочерёдно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочерёдно вдоль туловища. (1 и 2 упражнение повторить 3 раза).
3. Приставной шаг на степе вправо – влево, прямые руки, поднимаяодновременно 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 степа 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 степа.
10. Бег врассыпную.
11. Обычная ходьба на степе.
12. Ходьба на носках вокруг степа, поочерёдно поднимая плечи.
13. Шаг в сторону со степа – на степ.
14. Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.
15. Ходьба в сторону со степа на степ.
16. «Крест». Шаг со степа - вперёд; со степа – назад; со степа – вправо; со степа – влево; руки на поясе.
17. То же, выполняя танцевальные движения руками.
18. Упражнение на дыхание.
19. Обычная ходьба на степе.
20. Шаг со степа на степ, руки вверх, к плечам.
21. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.
22. Шаг на степ со степа.
23. Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.
24. Мах прямой ногой вверх – вперёд (по 8 раз).
25. Ходьба змейкой вокруг степов (2-3 раза).
26. Мах прямой ногой вверх – вперёд, руки на поясе (по 8 раз).
27. Бег змейкой вокруг степов.
28. Подвижная игра «Карлики и великаны».

*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.**

29. 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 врассыпную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения. (Повторить 2 раза).
6. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.
7. И.п. – то же. Взмахнув руками 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.
22. Подвижная игра «Физкульт – ура!»

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

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

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

**Заключительная часть.**

23. Упражнение на восстановление дыхания.

## Комплекс №3

Степ – доски расположены в два ,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 (левую0 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. Ногу 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 степами в круг. Ходьба на степах на месте.
23. Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.
24. И.п. то же; четыре ага вперёд – назад.
25. Подвижная игра «Бездомный заяц»

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

26. Упражнение на восстановление дыхания.

**Комплексы степ-аэробики для занятий оздоровительно-тренирующей направленности в подготовительной группе**

## 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

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

**Основная часть.**

1. Ходьба на степе, руками рисуя поочерёдно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа, 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 степа 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 степа.
10. Бег врассыпную.
11. Обычная ходьба на степе.
12. Ходьба на носках вокруг степа, поочерёдно поднимая плечи.
13. Шаг в сторону со степа – на степ.
14. Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.
15. Ходьба в сторону со степа на степ.
16. «Крест». Шаг со степа - вперёд; со степа – назад; со степа – вправо; со степа – влево; руки на поясе.
17. То же, выполняя танцевальные движения руками.
18. Упражнение на дыхание.
19. Обычная ходьба на степе.
20. Шаг со степа на степ, руки вверх, к плечам.
21. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.
22. Ходьба врассыпную с хлопками над головой.
23. Шаг на степ со степа.
24. Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.
25. Мах прямой ногой вверх – 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.
29. Силовые упражнение с гантелями.
30. *** Подвижная игры «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.*

*31 Упражнение на восстановление дыхания.*
*32.Разучить базовые шаги ( Бейсик ,Кёл, эль- степ, ти – степ ,правым боком, левым боком) **
*33Повторить в комбинации с танцевальными движениями все шаги с повторением 3 раза .***
**Заключительная часть.**
34.Упражнения на расслабление и растягивание всех групп мышц стрейчинг. Приложение 5, Упражнение 1, 2,3, 4 ***

## Комплекс №2

Степы расположены в хаотичном порядке, в шахматном 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 врассыпную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения. (Повторить 2 раза).
6. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.
7. И.п. – то же. Взмахнув руками 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.
22. Силовые упражнение с гантелями
23. 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!»  Игра «Найди свой дом».*

*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).*

24. Упражнение на дыхание.

*25.Разучить базовые шаги (Мамба, выпад назад, в стороны, выпад вперёд, кик за хлёст )**

*26.Повторить в комбинации с танцевальными движениями все шаги .( Бейсик ,Кёл, эль- степ, ти – степ ,правым боком, левым боком, Мамба, выпад назад, в стороны, выпад вперёд, кик за хлёст )*

*с повторением 3 раза .***

**27.Заключительная часть**

Упражнения на расслабление и растягивание всех групп мышц стрейчинг. Приложение 5, Упражнение 1, 2,3, 4,5,6. ***

## Комплекс №3

Степ – доски расположены в три, четыре 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 (левую0 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. Ногу 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 степами в круг. Ходьба на степах на месте.
23. Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.
24. И.п. то же; четыре ага вперёд – назад.
25. Подвижная игра «Бездомный заяц»

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

*26.Упражнение на дыхание*

*27.Разучить базовые шаги (Степ кёрл, греб вайл, колено вверх, угол за хлёстом)**

*28.. Повторить в комбинации с танцевальными движениями все шаги .(Бейсик, Кёл, эль-степ, ти – степ ,правым боком, левым боком, Мамба, выпад назад, в стороны, выпад вперёд, кик за хлёст ,*

*Степ кёрл, греб вайл, колено вверх, угол за хлёстом)***

29.Упражнение на расслабление всех групп мышц стрейчинг. Приложение 5

**Приложение 5**

## Силовой комплекс и упражнения на растяжку Стрейчинг.

Упражнение 1. Отжимание

Встаньте на колени лицом к степу, обопритесь об него руками, сделайте 12-15 отжиманий, упражнение повторите три раза.

Упражнение 2. Отжимание, используя трицепсы

Сядьте на степ, ягодицы свесьте с него, обопритесь об пол руками, ладони держите параллельно. Не следует давать усилия на ноги, работаем только с помощью мышц рук. Начните отжимания - 12-15 повторений по три подхода.

Упражнения 3

Это упражнение растягивает мышцы бедер. Встаньте лицом к скамейке, левая нога ставиться на скамейку согнутая в колене, на нее переносится тяжесть тела. Попробуйте выпрямить ногу, правую при этом сгибайте и подтягивайте вверх, опускайте ее вниз. Левую ногу спустите со степа. Поменяйте ногу. С каждой стороны повторите упражнение 3-4 раза.

Упражнение 4. Выпады на степ

Встаньте лицом к степ-платформе. Правую ногу поставьте на нее, делайте выпады на нее, при этом нога, которая остается на полу, ставится на носок, следите, чтобы колено ноги, которая стоит на степе не выходило за кончики пальцев. Делайте по 20 выпадов каждой ногой.

Упражнение 5. Выпады со степа

Встаньте на степ. Упражнение делается как предыдущее, только выпады осуществляются ногой на пол. Повторяем по 20 раз с каждой ногой.

Упражнение 6. Скручивание с сопротивлением

Для начала необходимо отрегулировать степ. С одного узкого края нужно поставить его на третий уровень, а с противоположного на первый. Ложитесь на спину на платформу так, чтобы голова была ниже ягодиц. Ноги нужно поставить на платформу, напрягая мышцы брюшного пресса, делайте подъемы верхней части туловища 20 раз медленно, затем 10 раз быстро. Повторите 3 раза. Затем сделайте в том же режиме боковые скручивания, направляя вначале правое плечо к левому колену, а затем левой плечо к правому колену. Для каждой стороны нужно сделать три подхода по 20 быстрых и 10 медленных подъемов. Поменяйте положение, теперь подтягивайте колени к груди 20 раз быстро и 10 раз медленно, три раза.

*Упражнение на растягивание. Подошвенный свод стопы*

Сядьте на скамью или стул. Это упражнение можно выполнять также и на полу.
Положите одну ногу на колено другой ноги.
Противоположной рукой возьмитесь за пятку у лодыжки.
Другой рукой возьмитесь за плюсну и пальцы поднятой ноги.
На выдохе потяните пальцы ноги в направлении к голени. Выполняем разгибание пальцев.
Почувствуйте растяжение подошвенного свода стопы.
Зафиксируйте положение и постарайтесь расслабиться.
Вы должны ощущать растягивание в области подошву.

*Упражнение на растягивание. Тыльная часть стопы и нижней части ног*

Сядьте на скамью или стул. Это упражнение можно выполнять также и на полу.
Положите одну ногу на колено другой ноги.
Одноименной рукой возьмитесь за лодыжку.

Другой рукой захватите дистальный отдел голени.
Сделайте выдох и медленно потяните подошву ноги по направлению к животу.
Выполняем подошвенное сгибание.
Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь.
Вы должны чувствовать растяжение в области подъема и верхней части стопы.

*Упражнение на растягивание. Ахиллово сухожилие и задняя нижняя часть ноги*
Это упражнение можно выполнять на любой ровной поверхности, на скамье или на полу.
Ложитесь на спину, вытянув ноги.
Согните одну ногу и подтяните ее к ягодицам (поставьте в упор).
Поднимите другую прямую ногу, обеими руками возьмите ее под коленом, распрямите ногу.
Сделайте выдох и медленно сгибайте прямую ногу к голове, стопу держите перпендикулярно.
Выполняется тыльное сгибание.
Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь.
Почувствуйте растяжение в области ахиллова сухожилия.
Угол наклона прямой ноги определяете сами, ориентируясь по болевым ощущениям. Не старайтесь форсировать процесс развития гибкости.
Работайте в области ощутимых, но терпимых болевых ощущений, что обеспечивает наилучшую эффективность тренировок.

*Упражнение на растягивание. Икроножная мышца и ахиллово сухожилие*
Встаньте перед стеной на расстоянии вытянутой руки.
Выставьте вперед согнутую ногу. Другая нога - прямая.
Упритесь в стенку предплечьями. Голова прислонена к стене. Сохраняйте в этом положении прямую линию головы - шеи - спины - таза - прямой ноги, стоящей в упоре сзади.
Подошву находящейся сзади прямой ноги не отрываете от пола. Следим за этим.
Сделайте выдох, подайтесь вперед на согнутые руки, переместите вперед массу тела.
Сделайте выдох и гоните колено находящейся впереди ноги по направлению к стене.
Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь.
Вы должны почувствовать растяжение в области икроножной мышцы и ахиллова сухожилия.
Чтобы растянуть камбаловидную мышцу, согните в колене отставленную назад ногу.
*Упражнение на растягивание. Четырехглавые мышцы (приседания).*