

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 15 города-курорта Кисловодска

Принято
на педагогическом совете
№ 1 от 31.08.2023 г.

Утверждаю
заведующая МБДОУ д/с № 15
Т.А. Волкова



**Дополнительная образовательная
общеразвивающая программа
физкультурно – оздоровительной
направленности
«Веселые ступеньки»**

Возраст детей 3-7 лет
Срок реализации программы 4 года

г-к Кисловодск
2023 год

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад № 15 города-курорта Кисловодска

Принято
на педагогическом совете
№ 1 от 31.08.2023 г.

Утверждаю
заведующая МБДОУ д/с № 15
_____ Т.А. Волкова

**Дополнительная образовательная
общеразвивающая программа
физкультурно – оздоровительной
направленности
«Веселые ступеньки»**

Возраст детей 3-7 лет
Срок реализации программы 4 года

г-к Кисловодск
2023 год

I. Пояснительная записка

Детский сад – первая ступень общей системы образования, главной целью которой является разностороннее развитие ребенка. Одна из задач дошкольного образования на современном этапе – создание максимально благоприятных условий для укрепления здоровья, гармоничного физического развития ребенка.

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

В данной рабочей программе

представлены занятия, разработанные на основе следующих положений:

Физкультурно – оздоровительное направление является частью всей воспитательно-образовательной работы в ДООУ и взаимосвязана со всеми ее направлениями. Особенно, важное, значение для воспитания и развития ребенка имеет связь занятий физической культуры с игрой. Такая разносторонняя связь повышает интерес детей к занятиям физической культуры и к игре. Для развития физической культуры необходимо создавать развивающую среду, постепенно вовлекая в этот процесс детей, вызывая у них радость, удовольствие, от материала в физкультурных уголках. Большое значение имеет удачный подбор материалов для занятий, удобное и рациональное размещение, доброжелательное отношение педагога к каждому ребенку; эмоционально – положительная атмосфера занятий.

Физические упражнения под ритмическую музыку - это система, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. Для достижения эффекта продолжительность выполнения этих упражнений должна составлять не менее 20—30 минут. Занятия такими физическими упражнениями доставляют малышам большое удовольствие. Для того чтобы сделать их еще более интересными и насыщенными придумали индивидуальный снаряд — степ доску.

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

Первый плюс — это огромный интерес детей к занятиям на степ-платформах, не иссякающий на протяжении всего учебного года.

Второй плюс — у детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры.

Третий плюс — это развитие у ребенка уверенности, ориентировки в

пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений.

Четвертый плюс — воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др. Повышается выносливость, а вслед за этим и сопротивляемость организма. Но самое главное достоинство занятий на степах — это оздоровительный эффект.

1.1. Актуальность

В настоящее время проблема оздоровления детей дошкольного возраста занимает центральное место в современном обществе. Именно в этом периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, формируются двигательные способности, интерес к занятиям любимым делом. Забота о здоровье ребёнка взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. По мнению специалистов – медиков, 75 % всех болезней человека заложено в детские годы. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Заболеваемость детей, посещающих детские сады, продолжает оставаться высокой. Здоровье ребенка зависит от ряда факторов – биологических, экологических, социальных, гигиенических, демографических, климатических условий, а именно: наследственность; неблагоприятная экологическая обстановка; «электронно-лучевое» и «металло-звуковое» облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов, постоянно звучащая рок-музыка); образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья); а также от характера педагогических воздействий. В многоаспектном выражении нормальное психофизическое развитие старшего дошкольника и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для дошкольника является естественной. Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма. По степени влияния на детский организм все виды оздоровительной физической культуры (в зависимости от

структуры движений) можно разделить на две большие группы: упражнения циклического и ациклического характера. Циклические упражнения - это такие двигательные акты, в которых длительное время постоянно повторяется один и тот же законченный двигательный цикл. К ним относятся ходьба, бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание. В ациклических упражнениях структура движений не имеет стереотипного цикла и изменяется в ходе их выполнения. К ним относятся гимнастические и силовые упражнения, прыжки, метания, спортивные и подвижные игры. Ациклические упражнения оказывают преимущественное влияние на функции опорно-двигательного аппарата, в результате чего повышаются сила мышц, быстрота реакции, гибкость и подвижность в суставах, лабильность нервно мышечного аппарата. К видам с преимущественным использованием ациклических упражнений можно отнести утреннюю гимнастику, ритмическую гимнастику, занятия на степ-платформах. Утренняя гимнастика способствует быстрому приведению организма в рабочее состояние, поддержанию высокого уровня работоспособности в течение дня, совершенствованию координации нервно мышечного аппарата, деятельности сердечно сосудистой и дыхательной системы. Система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода, в опыте работы с детьми дошкольного возраста показывает, что все формы оздоровительно физической культуры положительно влияют на организм ребенка. Плавание, бег, быстрая ходьба, длительная прогулка что угодно, просто надо разнообразить свою двигательную активность, поскольку каждые упражнения тренируют разные группы мышц. Чем более разнообразные движения включает оздоровительная программа, тем меньше будут скучать, и получать травмы дети. Особенности ритмической гимнастики состоит том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения. Умелое и выразительное выполнение движений под музыку приносит ребенку удовлетворение, радость. Музыка, хорошо подобранная к движениям, помогает закрепить мышечное чувство, а слуховым анализаторам запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Все это постепенно воспитывает музыкальную память, закрепляет привычку двигаться ритмично, красиво. Овладевая новыми, все более сложными музыкальными движениями дети стремятся соразмерить их во времени и пространстве, подчинять ритмическому рисунку, требованиям пластики и внешней выразительности. Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребенок только на занятии по физической культуре может дать волю, энергии заложенной в нем. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия на степ-платформах. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного

процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений.

Цель:

Создать условия для формирования у детей младшего и старшего дошкольного возраста потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Задачи:

1. Развитие всех звеньев опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки.
2. Развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей.
3. Развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
4. Развитие творческих способностей.
5. Предупреждение плоскостопия - укрепление мышц стопы и голени;
6. Воспитание смелости, доброжелательности, выдержки.

Значение занятий на степ-платформах:

- стойкий интерес к занятиям физической культуры;
- развитие уверенности ориентировки в пространстве;
- развитие общей выносливости;
- совершенствование точности движений;
- развитие физических качеств: ловкости, быстроты, силы, ловкости, гибкости, пластичности;
- эффективность физической нагрузки.

Принципы реализации программы:

- ☐ *Принцип индивидуальности* контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений;
- ☐ *Принцип систематичности* – подбор специальных упражнений и последовательность их поведения;
- ☐ *Принцип длительности* – применение физических упражнений, способствующих восстановлению нарушений функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;
- ☐ *Принцип умеренности* – продолжительность занятий 20-30 мин. В сочетании дробной физической нагрузкой;
- ☐ *Принцип цикличности* – чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление.

Основные физиологические принципы:

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

1.2. Новизна

Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения на степ – платформах, а также логоритмические упражнения. Оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволяет решать не

только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь. У детей, занимающихся оздоровительными физическими упражнениями, повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым).

Занятия на степ-платформах это ритмичные движения вверх и вниз. У детей развивается подвижность в суставах. Формирует свод стопы. Занятия усложняется и, несмотря на внешнюю простоту, упражнения могут быть весьма непростыми для выполнения.

1.3 Возрастные и индивидуальные особенности детей младшего дошкольного (3-4 года) и старшего дошкольного возрастов (5 – 7 лет)

Возраст (3-4 года) — новый этап в жизни ребенка. Кроха хорошо бегают, прыгает, лазает, пытается играть в групповые игры. После 3-х лет набор веса и роста происходит незаметно для родителей. Обычно физическое развитие ребёнка 3 лет определяется следующими параметрами: рост 96 (допускается отклонение в 4 см), вес 12 (плюс-минус 1 кг), окружность груди 51 (больше-меньше на 2 см), окружность головы 48 см, молочных зубов должно быть около 20. За два года все эти параметры, естественно, изменяются. К пятилетнему юбилею физическое развитие ребёнка 4 лет должно соответствовать уже иным числам: рост 104 (допускается отклонение в 4 см), вес 17 (плюс-минус 1 кг), окружность груди 55 (больше-меньше на 2 см), окружность головки 50 см, молочные зубы ещё не должны меняться на коренные. Изгибы позвоночника неустойчивы, суставы и кости легко деформируются под влиянием негативных внешних воздействий.

Диаметр мышц существенно увеличивается в несколько раз, мышечные волокна дифференцируются. На начальном этапе крупная мускулатура развита больше, чем мелкая. Но с течением времени движения пальцев и кистей совершенствуются, если физическое развитие идёт в соответствии с нормой. Просветы дыхательных путей (носовые ходы, трахея, гортань, бронхи) пока всё ещё максимально узкие. Выстилающая их слизистая оболочка нежна и быстро ранима. Поэтому одной из физических особенностей этого возраста являются частые воспалительные заболевания органов дыхания. Ребёнок не может регулировать дыхание на сознательном уровне и сочетать его с собственными движениями. Процессы возбуждения и торможения легко рассеиваются. Поэтому дети в этом возрасте делают много ненужных, совершенно лишних движений, суетливы, много говорят или резко замолкают. Повышенная возбудимость приводит к скорой утомляемости. Нужно понимать, что все эти особенности физического развития детей в 3-4 года достаточно условны. Маленькие организмы могут развиваться по индивидуальным траекториям с учётом каких-то болезней, но отклонения от этих норм не должны быть значительными. В соответствии с этими моментами

ребёнок должен обладать определённым набором знаний, умений и навыков, характерным для данного возраста.

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 пятого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников старшей и 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. 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 степенях подтверждено опытом коррекционных медицинских центров Европы. Степ – платформа является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение обще развивающих и профилактических задач. В соответствии с вышеизложенным, мы, разработали общеразвивающую образовательную программу физкультурно-оздоровительной направленности «Веселые ступеньки», которая официально утверждена в сетке занятий ДОУ. Разработана обоснованная эффективная методика работы с дошкольниками на степ – доске для развития чувства ритма, координационных способностей, физических качеств.

Возраст детей: 3-7 лет

Срок реализации: 1 год для каждой возрастной группы

Режим занятий: 2 раза в неделю

1.4. Ожидаемый результат:

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

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

7. Наличие четкого ударного ритма;
8. Чередование медленного и быстрого темпа.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Характеристика разделов программы «Веселые ступеньки»

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

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

Раздел «Танцевальные шаги» направлен на формирование у занимающихся танцевальных движений. В раздел входят танцевальные шаги, ритмические движения, музыкально – ритмические композиции, образно – подражательные движения, танцевальные этюды.

Раздел «Акробатические упражнения» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются упражнения, элементы гимнастических упражнений, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений дают ребенку возможность вволю покричать, погримасничать, свободно выразить свои эмоции.

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

Раздел «Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления

На занятиях по физической культуре степ-платформа используется на каждом этапе:

1. в вводной части дети огибают степ –платформы (ходят и бегают «змейкой»);
2. в общеразвивающих упражнениях, которые выполняются на степ – платформах и в разных исходных положениях на степе (стоя, сидя, лежа), что развивает чувство равновесия, координацию и способствует развитию ориентировки в пространстве;
3. в основной части: это разнообразные упражнения на развитие силы, ловкости, выносливости, в том числе с различными атрибутами;
4. в подвижных играх и эстафетах.

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

Так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными. Техника упражнений на степах предполагает постоянное поддержание правильной осанки. Поэтому очень важно напоминать детям о необходимости сохранения правильного положения тела. Во время всех движений.

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

2.2. Техника безопасности

Для сохранения правильного положения тела во время занятий на степ-платформах необходимо:

- держат плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;
- избегать перенапряжения в коленных суставах;
- избегать излишнего прогиба спины;
- не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом;
- при подъеме или опускании со степ- доски всегда использовать

безопасный метод подъема;

- стоя лицом к степ-платформе, подниматься, работая ногами, но не спиной;
- держать степ-платформу близко к телу при ее переносе.

Основные правила техники выполнения тренировки

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

2.3. Основные этапы обучения на степ-платформах:

- обучение простым шагам;
- при овладении в совершенстве движениями ног, обучать работе рук;
- после освоения медленного темпа, переходить на быстрый темп.

Основные элементы упражнений на степ-платформах.

- Базовый шаг.

Шагом правой ноги на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы, и.п. Выполняется на 4 счета то же с левой ноги.

- Шаги – ноги вместе, ноги врозь.

Из и.п. стойка ноги врозь по сторонам платформы (вдоль), шагом правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги, поочередно шагом правой, левой сойти с платформы. Движение выполняется на 4 счета.

- Шаг через платформу.

Из и.п. – стойка ноги вместе боком к платформе. Шагом левой в сторону встать на платформу, приставить правую, шагом левой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой.

-Шаги – ноги вместе, ноги врозь.

(и.п. стойка ноги врозь; стоя на платформе ноги вместе)И.п. может быть лицом к степу, боком, с левой или правой стороны, а также позади. Все вышеперечисленные позиции обычно варьируются для того, чтобы упражнения действовали как можно больше групп мышц и при этом не были бы монотонными.

Сначала разучивают шаги на степ, потом добавляют движения руками. Все упражнения должны выполняться в одну и другую сторону (для гармоничного развития обеих частей тела).Нагрузку нужно повышать постепенно, увеличивая темп музыкального сопровождения, усложняя комплексы, сокращая паузы для отдыха. Выполнение упражнений возможны в различных построениях: в шахматном порядке, по кругу, по периметру зала и др.

Позитивное воздействие степ – платформы.

Занятия на степ – платформах оказывает положительное влияние на организм детей, их развитие с учетом возрастных особенностей, рационально подобранных средств и методик.

Позитивное воздействие таких занятий выражается в следующем

1. Профилактика заболеваний сердечно – сосудистой системы.
2. Снижение лишнего веса.
3. Улучшение осанки.
4. Приобретение необходимых двигательных умений и навыков.
5. Развитие двигательной памяти.
6. Укрепление дыхательной системы.
7. Нормализует деятельность вестибулярного аппарата.
8. Упражнение на степ-платформах просты, поэтому подходят для занятий с детьми

2.4. Методическое обеспечение программы

Данная программа была составлена на основе программ и технологий:

«Степ-аэробика для дошкольников» И. Кузиной, «Са-Фи-Дансе»:

(Танцевально – игровая гимнастика для детей) Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г., «Детский фитнес» Сулим Е.В..

Рабочая программа разработана с учетом методических рекомендаций по физическому воспитанию дошкольников. - Программа развития и воспитания детей в детском саду «От рождения до школы» / Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А. и др., изд. «Мозайка-Синтез», М., 2010г. - Федеральные государственные образовательные стандарты к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования Приказ от 17 октября 2013г. N 1155,

-СанПиН 2.4.1.2660-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.08.2010, регистрационный номер 18267)

III. ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учебный план

Раздел	Количество занятий	
	3-4 года	5-7 лет
Игроритмика	10	10
Строевые упражнения	9	9
Танцевальные шаги	12	12
Акробатические аэробные упражнения	12	12
Дыхательная гимнастика	12	12
Игровой самомассаж	14	14
Итого	67	67

Структура занятия

Части занятия	Длительность	Количество упражнений	Преимущественная направленность упражнений
1.Вводная: Строевые упражнения Игроритмика	4 мин.	8 упр.	На осанку, Типы ходьбы, Движения рук, хлопки в такт.
2.Основная: Танцевальные шаги; Акробатические упражнения; Гимнастический этюд	24 мин.: 6 мин. 10 мин. 8 мин.	9 упр. 6 упр. 10 упр.	Для мышц шеи, Для мышц плечевого пояса, Для мышц туловища, Для ног, Для развития мышц силы, Для развития гибкости, Для развития ритма, такта.

3.Заключительная: Самомассаж; Дыхательные упражнения	2 мин.: 1 мин. 1 мин.	2 упр. 2 упр.	Массаж рук; На дыхание; Расслабление.
--	---------------------------------	------------------	---

Тематическое планирование занятий на степ – платформах

месяц	тема	Программное содержание	Подвижные игры и комплекс упражнений	Оборудование
сентябрь	Занятие 1 На степ – платформах ознакомительное.	Дать детям сведения о пользе занятий степ – платформе. Добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений. Упражнения на расслабление и дыхание.	Упражнения: «Ласточка», «Лодочка» Игровое упражнение «Великаны и гномы», «Витамины». Упражнение на расслабление: «Раскачивающее дерево»	Степ платформы. Коврики. Геометрические фигуры разного цвета
	Занятие 2 На степ – платформах ознакомительное	Дать детям сведения о пользе занятий на степ - платформе Формировать первоначальные представления и умения в играх и упражнениях. Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега. Выполнять	Упражнения: Игровое упражнение «Стойкий оловянный солдатик». Упражнение на расслабление: «Раскачивающее дерево»	Степ-платформа. Музыкальный центр.

		упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме. Упражнения на расслабление и дыхание.		
	Занятие 3 «Раз ступенька, два ступенька»	Дать детям сведения о пользе занятий на степ - платформе. Вызвать желание заниматься на Степах посредством просмотра презентаций, показа комплекса степ - платформы воспитателем по физической культуре. Знакомство со степ – платформой. Основные правила подъема на степ – платформу. Упражнения на расслабление и дыхание.	Упражнения: «Ласточка» Подвижные игры: «Перелет птиц», «Не оставайся на земле» Упражнения на расслабление: «Ветерок»	Степ-платформа. Презентация. Музыкальный центр.
	Занятие 4 «Раз ступенька, два ступенька»	Знакомство с основными подходами на степ – платформах. Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела. Формировать первоначальные представления и умения в играх	Упражнения: «Петушок», «Угол» Подвижные игры: «Скворечники», «Ноги от земли» Упражнения на расслабление: «Листочки»	Степ-платформа. Музыкальный центр.

		и упражнениях. Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме. Упражнения на расслабление и дыхание.		
	Занятие 5. Базовые шаги «Степ –тач»	Разучивание основных подходов на степ - платформе, учить сочетать движения с музыкой. Познакомить детей с базовым шагом «степ – тач». Показать правильное его выполнение. Разучивание базового шага сначала под счет, затем в сочетании под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание.	Упражнения: Игровое упражнение «Раки натропинке», «Прогулка по волшебному лесу», «Ковер-самолет. Самомассаж Упражнение на расслабление: «Раскачивающее дерево»	Степ-платформа. Музыкальный центр.
	Занятие 6. Базовые шаги «Бейсик – степ»	Закрепить знание базового шага «степ - тач». Познакомить детей с базовым шагом – «бейсик -степ». Показать правильное его выполнение. Разучивание базового шага под счет, затем в	Упражнения: «Выпад» Подвижные игры: «Физкультура!», «Второй лишний», «Море волнуется» Упражнение на расслабление: «Цветок»	Степ-платформа. Музыкальный центр.

		сочетании с музыкой. Упражнения на расслабление и дыхание.		
	Занятие 7 Базовые Шаги «Ви - степ»	Разучивание базового шага « ви – степ». Закрепление изученных базовых шагов «сеп - тач», «бейсик – степ», составление небольших связок из движений. Добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений. Выполнять упр-я с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Упражнения на расслабление и дыхание.	Упражнения: «Выпад», «Ласточка» Игровое упражнение «Раки на тропинке» Упражнение на расслабление: «Листочки»	Степ-платформа. Музыкальный центр.
	Занятие 8 «Раз, два повтори»	Закрепление изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов закреплять двигательные умения и знание	Упражнения: «Березка», «Шпагат» -П/и: Бездомный заяц», Подвижная игра «Быстро в домик» - Упражнение на расслабление:	Степ-платформа. Музыкальный центр.

		правил в играх и упр-ях. Самостоятельно и быстро строиться и перестраиваться. Выполнять общие упражнения активно, с напряжением. Упражнения на расслабление и дыхание.	«Листочки»	
октябрь	Занятие 9 Базовые шаги «Степ- ап»	Разучивание базового шага «степ – ап». Закрепление композиции на основе изученных шагов. Игровые упражнения Добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений. Выполнять упр-я с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки Упражнения на расслабление и дыхание.	Упражнения: «Мостик», «Верблюд» Игра м/п: «День и ночь» Упражнение «По лесенке». самомассаж Упражнение на расслабление: «Раскачивающее дерево»	Степ-платформа. Музыкальный центр.
	Занятие 10 Базовые шаги «Степ-захлест»	Разучивание базового шага «степ – захлест». Составление мини-комплекса из 3 - 4х	Упражнения: «Мостик», «Верблюд» Игра м/п: «День и ночь»	Степ-платформа. Музыкальный центр.

		изученных шагов, комбинирование мини – комплекса с танцевальными комбинациями. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Выполнять упражнения из разных исходных положений. Упражнения на расслабление и дыхание.	Самомассаж Упражнение на расслабление; «По лесенке».	
	Занятие 11 Базовые шаги «Топ-ап»	Разучивание «топ - ап» - верхнее касание, повторение шага «Степ-захлест» совершенствование, отработка выученных комбинаций. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности. Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием.	Упражнения: «Самолет» П/и: «Ловишки», «Цирковые лошадки» Самомассаж Упражнение на расслабление: «Раскачивающее дерево»	Степ-платформа. Ленты Музыкальный центр.

		Выполнять упр-я с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Упражнения на расслабление и дыхание.		
	Занятие 12 Базовые шаги «Шаг-колени»	Разучивание базового шага «шаг - колени» – шаг с подъемом колена, повторение изученных основных шагов. Отработка выученных комбинаций. Упражнения на расслабление и дыхание	Упражнения: «Корзинка», «Мостик» Самомассаж П/и: «Кто быстрее до флажка», «Займиместо», «Пингвины на льдине» Упражнение на расслабление: «Росток»	Степ-платформа. Музыкальный центр.
	Занятие 13 Базовые шаги Шаг «Крест»	Разучивание шага «Крест» комбинируя его танцевальными движениями рук. Учить начинать упражнения с различным подходом к платформе. «Крест» - шаг со степа вперед, назад, вправо, влево. Повторение изученных основных шагов. Отработка выученных комбинаций. Добиваться точного,	Упражнения: «Стрела», «Выпад» Самомассаж П/и: «Космонавт» или «Ракета», «Охотники и обезьяны» Самомассаж Упражнение на расслабление: «Птички» -	Степ-платформа. Музыкальный центр.

		энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.		
Занятие 14 Базовые шаги Шаг «Ниап, шаг-кик»	Разучивание шаг «Ниап», «шаг-кик» повторение изученных основных шагов. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.	Упражнения: Повторение пройденного. П/и: «Мы веселые ребята», «Перемени предмет» Самомассаж Упражнение на расслабление: «Листочки»	Степ-платформа. Музыкальный центр.	
Занятие 15 Базовые шаги Шаг «Мамбо»	Разучивание шаг «Мамбо», комбинируя его танцевальными движениями рук. Повторение изученных основных шагов. Отработка выученных комбинаций. Упражнения на расслабление и дыхание.	Упражнения: Подвижная игра «Перелет птиц». Игровое упражнение «Мишка лентяй». - Самомассаж Упражнение на расслабление:	Степ-платформа. Музыкальный центр.	

	Занятие 16 Комплекс №1 Первая часть	Разучить первую часть комплекса № 1 под счет. Повторение изученных шагов. Упражнения на расслабление и дыхание.	Упражнения: «Перемени предмет» Самомассаж Игровое упражнение «Мишка – лентяй». Упражнение на расслабление: «Снежинка»	Степ- платформа.
ноябрь	Занятие 17 Комплекс №1	Разучивать вторую части комплекса №1 под счет. Совершенствование, отработка выученных комбинаций. Работа над выразительностью выполнения движений. Упражнения на расслабление и дыхание.	Повторение пройденного. Самомассаж П/и: «Мы веселые ребята», «Перемени предмет» Упражнение на расслабление: «Пляж»	Степ- платформа.
	Занятие 18 Комплекс №1	Разучивать третью части комплекса №1 под счет. Совершенствование, отработка выученных комбинаций. Работа над выразительностью выполнения движений комплекса. Упражнения на расслабление и дыхание.	Упражнения: «Березка», «Шпагат» Самомассаж П/и: Бездомный заяц», «Птички на дереве». Подвижная игра «Самый ловкий» Упражнение на расслабление: «Пляж»,	Степ- платформа.
	Занятие 19 Комплекс	Дать детям представления о	Упражнения:	Степ- платформа.

	№ 1 Под музыку	разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ - аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка. Совершенствовать комплекс № 1 под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание.	«Березка», «Шпаг» П/и: Бездомный заяц», «Птички на дереве». Самомассаж Подвижная игра «Самый ловкий Упражнение на расслабление: «Пляж»,	Музыкальный центр.
	Занятие 20 Совершенствовать Комплекс № 1	Закрепление изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. Совершенствовать комплекс № 1 под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание.	«Мостик», «Верблюды» Самомассаж Игра м/п: «День и ночь» Подвижная игра Упражнение на расслабление: «Пляж»,	Степ- платформа. Музыкальный центр
	Занятие 21 Комплекс № 1	Учить детей правильному выполнению степ шагов на степках (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носки). Работа над выразительностью выполнения движений комплекса № 1 под	Упражнения: «Березка», «Шпагат» Самомассаж П/и: Бездомный заяц», «Птички на дереве». Подвижная игра «Самый ловкий Подвижная игра «Дед Мазай»	Степ- платформа. Музыкальный центр.

		музыку. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности. Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием. Выполнять упр-я с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. , Упражнения на расслабление и дыхание.	Упражнение на расслабление: «Пляж»,	
	Занятие 22	Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности. Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием. Выполнять упр-я с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину и в высоту. Упражнения на расслабление и	Упражнения: «Корзинка», «Мостик» Самомассаж П/и: «Кто быстрее до флажка», «Займи место», П/и: «Уголки», «Гори, гори, ясно!» Упражнение на расслабление: «Пляж»,	

		дыхание.		
	Занятие 23 Комплекс № 2 Подготовительная часть	Совершенствовать правильность выполнения степ шагов на степях (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носки). Разучивание комплекса № 2 на степ – платформах (подготовительная часть) под счет. Совершенствовать разученные шаги. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. Упражнения на расслабление и дыхание.	Упражнения: «Корзинка», «Мостик» п/и: «Кто быстрее до флажка», «Займи место», Самомассаж Игровое упражнение «Аист на крыше» Упражнение на расслабление: «Пляж»,	Степ- платформа.
	Занятие 24 Комплекс № 2 основная часть	Разучивание комплекса № 2 на степ – платформах (основной части) под счет. Повторение, совершенствование подготовительной части комплекса степ – аэробики. Упражнения на расслабление и дыхания.	Упражнения: «Мостик», «Корзинка», «Мостик» п/и: «Кто быстрее до флажка», «Займи место», Самомассаж Игровое упражнение «Аист на крыше» Упражнение на расслабление: «Пляж»,	Степ- платформа.
декабрь	Занятие 25 Комплекс № 3	Закрепление двух частей комплекс № 3 в быстром темпе,	Упражнения: «Мостик», «Верблюды» Самомассаж	Степ- платформа.

		работа над трудными местами, соединить движение ног и рук. Упражнения на расслабление и дыхание	Игра м/п: «День и ночь» Подвижная игра «Паук» Упражнение на расслабление: «Пляж»,	
	Занятие 26 Комплекс № 4	Совершенствовать комплекс № 4 подготовительной и основной части под музыку. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.	Упражнения: «Корзинка», «Мостик» Самомассаж П/и: «Кто быстрее до флажка», «Займи место», «Пингвины на льдине» Подвижная игра «Паук» Упражнение на расслабление: «Пляж»	Степ-платформа. Музыкальный центр.
	Занятие 27 Комплекс № 4	Разучить упражнение заключительную часть комплекса № 4 под счет. Работа над ритмическим рисунком. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. Укреплять дыхательную систему.	Упражнения: «Стрела», «Выпад» «Охотники и обезьяны» Самомассаж Подвижная игра «Я люблю степ» Упражнение на расслабление: «Птички»	Степ-платформа. Музыкальный центр.
	Занятие 28 Комплекс № 5	Закрепить заключительную часть комплекса № 5 под счет.	Упражнения: «Стрела», «Выпад»	Степ-платформа. Музыкальный центр.

	совершенствовать под музыку	Работа над выразительностью выполнения движений комплекса, над синхронным выполнением движений рук, ног. Совершенствовать комплекс № 5 под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание.	П.и. «Охотники и обезьяны» Самомассаж Подвижная игра «Я люблю степ» Упражнение на расслабление: «Птички»	
	Занятие 29 Базовые шаги «Кни-ап» мах в сторону	Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (кни ап), с махом в сторону. Продолжать выполнять упражнения в такт под музыку. Совершенствовать комплекс № 5 под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание.	Упражнения: П/и: «Пчелка» Игра м/п: «караси и щука» Игровое упражнение «Пингвины» Упражнение на расслабление: «Птички»	Степ-платформа. Музыкальный центр.
	Занятие 30 Базовые шаги «Шаг –бэк»	Разучить упражнение шаг – бэк. Закреплять разученные упражнения с различными вариациями рук. Совершенствовать комплекс № 5 под музыку. Упражнения на расслабление и	Упражнения: «Березка», «Шпагат» Танец «Веселая степ-аэробика» Самомассаж Игровое упражнение «Пингвины» Упражнение на расслабление: «Птички»	Степ-платформа. Музыкальный центр.

		дыхание.		
	Занятие 31 Комплекс № 6	Продолжать развивать умение твёрдо стоять на степе. Работа над выразительностью выполнения движений комплекса № 6 под музыку. Упражнения на расслабление и Дыхание.	Упражнения: «Березка». Танец «Веселая степ-аэробика» Игровое упражнение «Мишка – лентяй». Упражнение На расслабление: «Птички»	Степ- платформа. Музыкальный центр.
	Занятия 32 Непоседы «Барбарики»	Разучивание комплекса степ – аэробики «Непоседы» Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.	Упражнения: «Березка», «Шпагат» Игровое упражнение «Мишка лентяй». Упражнение на расслабление: «Птички»	Степ- платформа. Музыкальный центр.
январь	Занятия 33, 34 Непоседы «Барбарики» Занятия 35, 36 Непоседы «Барбарики»	Совершенствование мини – комплекса степ – аэробики «Непоседы», используя основные подходы в степ – аэробике. Упражнения на расслабление и дыхание. Закрепление, отработка	Упражнения: «Березка», «Шпагат» Подвижная игра «Цирковые лошадки». Самомассаж Упражнение на расслабление: «Птички» Аэробн.упр-я «Березка», «Шпагат»	Степ- платформа. Музыкальный центр.

		изученного комплекса степ – аэробики, под музыку. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание	Подвижная игра «Цирковые лошадки». Самомассаж Упражнение на расслабление: «Птички»	
	Занятие 37 Непоседы «Барбарики»	Работа над выразительностью выполнения движений комплекса степ – аэробики «Барбарики» над синхронным выполнением движений рук, ног под музыку. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Выполнять упражнения из разных исходных	Упражнения: «Березка», «Шпагат» Подвижная игра «Рыбки». Подвижная игра «Физкульт – Ура!». Самомассаж Упражнение на расслабление: «Птички»	Степ - платформа. Музыкальный центр.

		положений. Упражнения на расслабление и дыхание.		
	Занятие 38 Непоседы «Барбарики»	Повторение мини комплекса степ – аэробики. Работа над выразительностью выполнения движений комплекса степ – аэробики комплекс «Непоседы». Упражнения на расслабление и дыхание.	Упражнения: «Березка», «Шпагат» Подвижная игра «Рыбки». Подвижная игра «Физкульт – Ура!». Упражнение на расслабление: «Птички»	Степ - платформа. Музыкальный центр
	Занятие 39 «Веселое кружени»	Разучивание – кружение на степе с закрытыми глазами, ритмические приседания и выпрямления на степе. Выполнять упр-я с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину и в высоту. Упражнения на расслабление и дыхание.	Упражнения: Повторение пройденного. П/и: «Мы веселые ребята», Упражнение «Опорный прыжок». Самомассаж Упражнение на расслабление: «Птички»	Степ - платформа. Музыкальный центр

	Занятие 40 «Раз прыжок, два прыжок»	Прыжковые упражнения – разучивание различных комбинаций. Повторение кружения на степ – платформе. Закрепление базовых шагов. Упражнения на расслабление и дыхание.	Упражнения: Повторение пройденного. П/и: «Мы веселые ребята», Самомассаж Упражнение «Опорный прыжок». Упражнение на расслабление: «Птички»	Степ - платформа. Музыкальный центр
февраль	Занятие 41 «Мой веселый звонкий мяч»	Разучивание упражнений с мячом на степ – платформе. 1. Подбросит, поймать мяч, стоя рядом с платформой; 2. Ударить, поймать мяч, стоя рядом с платформой; 3. Шаг колено поднимая мяч вверх.	Упражнения: «Самолет» П/и: «Ловишки», «Цирковые лошадки» Самомассаж Игра – медитация «У озера». Упражнение на расслабление: «Птички»	Степ - платформа. Мяч. Музыкальный центр
	Занятие 42 «Мой веселый звонкий мяч»	Повторение упражнений с мячом под музыку на степ – платформе. Подбросит, поймать мяч, стоя рядом с платформой; Ударить, поймать мяч, стоя рядом с платформой; Шаг колено поднимая мяч вверх.	Упражнения: «Самолет» П/и: «Ловишки», «Цирковые лошадки» Игра – медитация Упражнение на расслабление: «Птички» «У озера».	Степ - платформа. Мяч. Музыкальный центр

		Упражнения на расслабление и дыхание.		
	Занятие 43 Комплекс с мячом «Когда мои друзья со мной»	Разучивание комплекса степ – аэробики с мячом «Когда мои друзья со мной» 1 куплет и припев, под счет в медленном темпе. Закрепление изученных базовых шагов Упражнения на расслабление и дыхание	Упражнения: «Самолет» Игровое упражнение «Приставные Самомассаж Упражнение на расслабление: «Птички» шаги на степах».	Степ - платформа. Мяч. Музыкальный центр
	Занятие 44, 45 Комплекс с мячом «Когда мои друзья со мной»	Разучивание комплекса степ – аэробики с мячом «Когда мои друзья со мной» 2,3 куплет, под счет в медленном темпе. Закрепление 1 куплет и припева под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание.	Упражнения: «Самолет» Подвижная игра «Перелет птиц». Упражнение на расслабление: «Птички»	Степ - платформа. Мяч. Музыкальный центр
март	Занятие 46 Комплекс с мячом «Когда мои друзья со мной»	Совершенствование комплекса степ – аэробики с мячом «Когда мои друзья со мной» под счет в медленном темпе и под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание.	Упражнения: «Самолет» Самомассаж Подвижная игра «Разноцветный мяч». Упражнение на расслабление: «Птички»	Степ - платформа. Мяч. Музыкальный центр
	Занятие 47, 48	Закрепление движений	Упражнения:	Степ - платформа.

	Комплекс с мячом «Когда мои друзья со мной»	Комплекса с мячом «Когда мои друзья со мной» под музыку, работа над ритмическим рисунком комплекса. Дыхательное упражнение. Упражнения на расслабление и дыхание	«Самолет» Подвижная игра «Разноцветный мяч». Упражнение на расслабление: «Птички»	Мяч. Музыкальный центр
	Занятие 49 Базовые шаги в диагональном направлении	Разучивание шагов в диагональном направлении, из угла в угол платформы. Отработка движений комплекса степ – аэробики с мячом «Когда мои друзья со мной». Упражнения на расслабление и дыхание.	Упражнения: «Самолет» Самомассаж Подвижная игра «Медведи и пчелы». Упражнение на расслабление: «Птички»	Степ - платформа. Музыкальный центр
	Занятие 50 Комплекс с мячом «Когда мои друзья со мной»	Совершенствовать выполнение базовых шагов в диагональном направлении, из угла в угол платформы. Работа над выразительностью выполнения движений комплекса степ – аэробики «Когда мои друзья со мной» над	Упражнения: «Самолет» Подвижная игра «Медведи и пчелы». Упражнение на расслабление: «Птички»	Степ - платформа. Мяч. Музыкальный центр

		синхронным выполнением движений рук, ног под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание.		
	Занятие 51 Базовые шаги в диагональном направлении Комплекс «Неразлучные друзья»	Разучивание комплекса с помпонами для черлидинга «Неразлучные друзья» 1 куплет припев под счет. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Выполнять упражнения из разных исходных положений. Упражнения на расслабление и дыхание.	Упражнения: «Стрела», «Выпад» П/и: «Космонавт» или «Ракета», «Охотники и обезьяны» Самомассаж Подвижная игра «Космонавты» Упражнение на расслабление: «Птички	Степ - платформа. Помпоны для Черлидинга. Музыкальный центр
	Занятие 52 Подскоки Комплекс «Неразлучные друзья»	Разучивание подскоки (наскок на платформу на одну ногу). Отработка движений комплекса степ – аэробики с помпонами «Неразлучные друзья» 1 куплет	Упражнения: «Стрела», «Выпад» П/и: «Космонавт» или «Ракета», «Охотники и обезьяны» Подвижная Игра «Космонавты	Степ - платформа. Помпоны для Черлидинга. Музыкальный центр

		припев под музыку Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Выполнять упражнения из разных исходных положений. Упражнения на расслабление и дыхание.	Самомассаж Упражнение на расслабление: «Птички»	
	Занятие 53 «Неразлучные друзья»	Совершенствовать подскоки (наскок на платформу на одну ногу). Разучить движений комплекса степ – аэробики с помпонам «Неразлучные друзья» 2, 3 куплет под счет. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или	Упражнения: Повторение пройденного. Акробат. упр-я: П/и: «Мы веселые ребята», «Перемени предмет» Самомассаж Подвижная игра «Скворечники». Упражнение на расслабление: «Пляж», «Море».	Степ - платформа. Помпоны для Черлидинга. Музыкальный центр

		указаниями. Выполнять упражнения из разных исходных положений. Упражнения на расслабление и дыхание.		
апрель	Занятие 54 Комплекс «Неразлучные друзья»	Разучить движений комплекса степ – аэробики с помпонам «Неразлучные друзья» 2, 3 куплет под счет, и музыку. Совершенствовать движения 1 куплета и припева. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Выполнять упражнения из разных исходных положений. Упражнения на расслабление и дыхание.	Упражнения: «Мостик», «Верблюды» Игра м/п: «День и ночь» Подвижная игра «Скворечники». Упражнение на расслабление: «Распускающийся бутон»	Степ - платформа. Помпоны для Черлидинга Музыкальный центр
	Занятие 55	Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного	Упражнения: «Стрела», «Выпад» П/и: «Космонавты»	Степ - платформа. Музыкальный центр. Мяч.

		выполнения движений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Выполнять упражнения из разных исходных положений. Упражнения на расслабление и дыхание.	или «Ракета», «Охотники и обезьяны» Самомассаж Упражнение на расслабление: «Птички»	
Занятие 56 Комплекс №7	Совершенствовать движений комплекса степ – аэробики с помпонам «Неразлучные друзья» под счет, и музыку Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Выполнять упражнения из разных исходных положений. Упражнения на расслабление и дыхание.	Упражнения: Повторение пройденного. П/и: «Мы веселые ребята», «Перемени предмет» Самомассаж Подвижная игра «Маланья» Упражнение на расслабление: «Пляж»	Степ - платформа. Помпоны для Черлидинга. Музыкальн й центр.	
Занятие 57 «Неразлучные друзья»	Выполнять упр-я с большой	Упражнения: «Мостик»,	Степ - платформа. Музыкальн	

		амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину и в высоту Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.	«Верблюд» Игра м/п: «День и ночь» Самомассаж Упражнение на расслабление: «Распускающийся бутон»	й центр. Мяч.
Занятие 58 Комплекс «Неразлучные друзья»	Отрабатывать движения комплекса степ – аэробики с помпонам «Неразлучные друзья» под музыку. Учить детей выполнять движения эмоционально. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упр-я в соответствии	Упражнения: «Мостик», «Верблюд» Самомассаж Игра м/п: «День и ночь» Подвижная игра «Белый медведь и моржи» Упражнение на расслабление: «Море».	Степ - платформа. Помпоны для Черлидинга. Музыкальн й центр.	

		с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.		
	Занятие 59 Комплекс «Неразлучные друзья»	Работа над выразительностью выполнения движений комплекса степ – аэробики «Неразлучные друзья» над синхронным выполнением движений рук, ног под музыку. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности. Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием. Выполнять упр-я с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину и в высоту. Упражнения на расслабление и дыхание.	Упражнения: «Мостик», «Верблюды» Игра м/п: «День и ночь» Самомассаж Подвижная игра «Белый медведь и моржи» Упражнение на расслабление: «Море».	Степ - платформа. Музыкальный центр. Мяч.

	Занятие 60 «Веселый тренинг»	«Веселый тренинг» на степ платформе – знакомство с акробатическими упражнениями. Повторение изученных комплексов степ - аэробики. Упражнения на расслабление и дыхание.	Упражнения: «Мостик», «Верблюды» Самомассаж Игровое упражнение «Подъемный кран» Упражнение на расслабление ветерок».	Степ - платформа. Помпоны для Черлидинга. Музыкальный центр.
	Занятие 61 «Веселый тренинг»	Отрабатывать аэробные упражнения «Веселый тренинг» на степ платформе. Повторение изученных комплексов степ – аэробики. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности. Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием. Выполнять упражнения с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину и в высоту.	Упражнения: «Мостик», Самомассаж Игровое упражнение «Подъемный кран». игра «Скворец» «Распускающийся Бутон»	Степ - платформа. Помпоны для Черлидинга. Музыкальный центр

		Упражнения на расслабление и дыхание.		
май	Занятие 62 «Веселый тренинг»	Совершенствовать аэробные упражнениями «Веселый тренинг» на степ платформе. Повторение изученных комплексов степ – аэробики. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.	Упражнения: «Мостик», «Верблюды» Игра м/п: «День и ночь» Самомассаж Упражнение на расслабление: «Распускающийся бутон»	Степ - платформа. Музыкальный центр. Мяч.
	Занятие 63 «Веселый тренинг»	Повторять отработанные аэробные упражнения «Веселый тренинг» на степ платформе. Повторение изученных комплексов степ – аэробики. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности. Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием.	Упражнения: «Мостик», Самомассаж Игровое упражнение «Подъемный кран». игра «Скворец» «Распускающийся Бутон»	Степ - платформа. Музыкальный центр.

		Выполнять упр-я с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину и в высоту. Упражнения на расслабление и дыхание.		
	Занятие 64 «Раз, два, три ну ка повтори»	Повторение изученных комплексов степ – аэробики. Работа над выразительностью выполнения движений комплекса, над синхронным выполнением движений рук, ног. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.	Упражнения: «Мостик», «Верблюды» Игра м/п: «День и ночь» Подвижная игра «Скворец» Самомассаж Упражнение на расслабление: «Распускающийся бутон»	Степ - платформа. Музыкальный центр. Мяч

	Занятие 65 «Раз, два, три ну ка повтори»	Повторение изученных комплексов степ – аэробики. Работа над выразительностью выполнения движений комплекса, над синхронным выполнением движений рук, ног. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.	Упражнения: «Мостик», «Верблюд» Игра м/п: «День и ночь» Подвижная игра «Скворец» Самомассаж Упражнение на расслабление: «Распускающийся бутон»	Степ - платформа. Музыкальный центр. Мяч
	Занятие 66 Подготовка к итоговому занятию	Подготовка к итоговому занятию. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности. Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием. Выполнять упр-я с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Точно выполнять	Упражнения: «Мостик», «Верблюд» Игра м/п: «День и ночь» Самомассаж Упражнение на расслабление: «Распускающийся бутон»	Степ - платформа. Помпоны для Черлидинга. Музыкальный центр.

		сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину и в высоту. Упражнения на расслабление и дыхание.		
	Занятие 67 Итоговое занятие.	Итоговое занятие. Выступление перед детьмидетского сада. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности. Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием. Выполнять упр-я с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину и в высоту. Упражнения на расслабление и дыхание.	Упражнения: «Мостик», «Верблюд» Игра м/п: «День и ночь» Самомассаж Упражнение на расслабление: «Распускающийся бутон»	Степ - платформа. Помпоны для Черлидинга. Музыкальный центр.