


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД № 377 КИРОВСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»  
(МОУ ДЕТСКИЙ САД № 377)

400059, г. Волгоград,  
ул. им. Кирова 94а  
E-mail: dou377@volgadmin.ru

Телефон 8 (8442) 44-26-81

Введена в действие  
приказом от «02» 10 2023 № \_\_\_\_  
исполняющим обязанности заведующего  
МОУ детского сада № 377  
 Ю.А.Шкулипа

Утверждена  
на педагогическом совете  
МОУ детского сада № 377  
Протокол № 1 от 31.08.2023г.

**Дополнительная общеобразовательная  
программа  
«Веселые ступеньки»  
(Социально-гуманитарной направленности)  
для детей 4- 7 лет  
Срок реализации программы 02.10.2023-31.05.2024гг.**

Педагог дополнительного  
образования  
Иванова Елена Борисовна

Волгоград, 2023

## **Содержание программы**

### **I. Целевой раздел программы**

- 1.1. Пояснительная записка**
- 1.2. Цели и задачи программы**
- 1.3. Сроки реализации программы**
- 1.4. Особенности организации работы программы**
- 1.5. Планируемые результаты освоения программы**
- 1.6. Формы проведения итогов реализации программы**

### **II. Содержательный раздел**

- 2.1. Календарно-тематический план**
- 2.2. Перспективно-тематический план**

### **III. Организационный раздел**

- 3.1. Учебно-методическое обеспечение образовательных услуг**

## 1-й раздел

### Целевой.

#### 1.1. Пояснительная записка.

Рабочая программа спортивного кружка «Веселые ступеньки» разработана для детей от 4 до 7 лет, и направлена на :

1. Обеспечение разносторонней подготовленности обучающихся, их физическое развитие и укрепление здоровья.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата обучающихся .
3. Повышение уровня физической подготовленности путем применения нетрадиционных средств физического воспитания, одним из которых является степ-аэробика.
4. Обеспечение эмоционального благополучия воспитанников.
5. Приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям.
6. Развитие мотивации личности к познанию и творчеству.
7. Решение задач формирования и сплочения коллектива обучающихся.

#### Актуальность и педагогическая целесообразность.

Программа занятий на степ-платформах уникальна по своему воздействию на организм занимающихся, ориентированы на физическое развитие детей, где дети учиться не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремленности.

#### Главными направлениями учебно-тренировочного процесса являются:

1. Создание условий для развития личности дошкольников.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности .
4. Формирование знаний, умений и навыков упражнений на степ-платформах..
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности.

#### 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** сохранение и укрепление здоровья, повышение иммунитета, физическое совершенствование, формирование у воспитанников основ здорового образа жизни.

#### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

1. Обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
2. Формировать умение детей в самостоятельной организации двигательной деятельности под музыку;
3. Закреплять навыки основных видов движений: ходьбы, прыжков, бега, ползания, метания, статического равновесия;
4. Улучшать музыкальную и двигательную память детей;
5. Расширять двигательный опыт детей;

### **Развивающие:**

1. Развивать двигательную активность детей.
2. Формировать правильную осанку.
3. Укреплять костно–мышечный корсет, сердечно – сосудистую, дыхательную систему.
4. Развивать координацию движений.
5. Развивать основные физические качества, координационные, ритмические способности.
6. Формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью.
7. Развивать подвижность в суставах, формировать свод стопы.

### **Воспитательные:**

1. Формировать интерес детей к систематическим занятиям физическими упражнениями.
2. Способствовать гармоничному развитию личности.
3. Воспитывать взаимную ответственность, возможность самоутверждения, уверенность, инициативность.

### **1.3. Сроки реализации программы:**

-кружковая работа рассчитана на учебный год (октябрь-май)

-занятия проводятся 2 раза в неделю по 25 минут

-форма занятий - групповая

При формировании групп необходимо учитывать:

- возраст занимающихся
- принадлежность к медицинской группе
- психофизиологические особенности ребенка

Занятия проводятся в спортивном зале.

### **1.4. Особенности реализации программы**

Особенностью образовательной программы «Веселые ступеньки» является то, что данная программа ориентирована на укрепление здоровья дошкольников, развитие физических качеств в условиях стандартного образовательного учреждения.

### **1.5. Планируемые результаты**

1. Рост показателей физической подготовленности воспитанников.
2. Сформировать навыки правильной осанки; правильного речевого дыхания.
3. Развивать физические качества: ловкость, гибкость, быстроту, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка.
4. Сформировать умение ритмически согласованно выполнять степ-шаги под музыку.
5. Воспитывать уважение к нормам коллективной жизни.
6. Развивать у дошкольников потребность к занятиям спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции.

### **1.6 Формы проведения итоговых мероприятий**

- Открытый показ организованной деятельности по дополнительному образованию для родителей и педагогов
- Участие в методических объединениях и мероприятиях различного уровня
- Видеоматериалы

- Фото-отчет
- Выступления на утренниках

## 2-й раздел

### Содержательный

#### 2.1. Календарно -тематический план:

Занятия по степ – аэробике проводятся 2 раза в неделю во второй половине дня. Количество занятий в год – 64.

Кружок в образовательном учреждении организован в соответствии с приоритетным направлением деятельности, при этом учитываются:

- интересы детей и добровольность выбора ими кружка;
- возрастные особенности детей, имеющийся у них двигательный опыт;
- необходимость решения воспитательных и образовательных задач в единстве с основной программой детского сада;
- необходимость создания комфортной обстановки, в которой будет развиваться творческая личность;
- нормы нагрузки на ребенка.

Начало кружковой деятельности – с 02.10.2023г. по 31.05. 2024 г.

#### 2.2 Перспективно- тематический план

месяц	№ занятия	Основная тема	Содержание занятий
октябрь	№ 1	Вводное	Просмотр видео, фото, показ комплекса степ-аэробики, подвижная игра.
октябрь	№ 2	Вводное	Разучивание аэробных шагов. Комплекс №1
октябрь	№ 3	Вводное	Разучивание аэробных шагов. Комплекс №1
октябрь	№ 4	Вводное	Разучивание аэробных шагов. Комплекс №1
октябрь	№ 5	Обучающее	Комплекс № 2
октябрь	№ 6	Обучающее	Комплекс № 2.
октябрь	№ 7	Обучающее	Комплекс № 2.
октябрь	№ 8	Обучающее	Комплекс № 2
ноябрь	№ 9	Обучающее	Комплекс № 3
ноябрь	№ 10	Обучающее	Комплекс № 3
ноябрь	№ 11	Комбинированное	Комплекс № 3
ноябрь	№ 12	Комбинированное	Комплекс № 3.
ноябрь	№ 13	Комбинированное	Комплекс № 3.
ноябрь	№ 14	Комбинированное	Комплекс № 3.
ноябрь	№ 15	Комбинированное	Комплекс № 3
ноябрь	№ 16	Комбинированное	Комплекс № 3
декабрь	№ 17	Обучающее	Комплекс № 4
декабрь	№ 18	Обучающее	Комплекс № 4
декабрь	№ 19	Комбинированное	Комплекс № 4

декабрь	№ 20	Комбинированное	Комплекс № 4
декабрь	№ 21	Комбинированное	Комплекс № 4
декабрь	№ 22	Комбинированное	Комплекс № 4
декабрь	№ 23	Комбинированное	Комплекс № 4
декабрь	№ 24	Комбинированное	Комплекс № 4
январь	№ 25	Обучающее	Комплекс № 5
январь	№ 26	Обучающее	Комплекс № 5
январь	№ 27	Комбинированное	Комплекс № 5
январь	№ 28	Комбинированное	Комплекс № 5
январь	№ 29	Комбинированное	Комплекс № 5
январь	№ 30	Комбинированное	Комплекс № 5
январь	№ 31	Комбинированное	Комплекс № 5
январь	№ 32	Комбинированное	Комплекс № 5
февраль	№ 33	Обучающее	Комплекс № 6
февраль	№ 34	Обучающее	Комплекс № 6
февраль	№ 35	Комбинированное	Комплекс № 6
февраль	№ 36	Комбинированное	Комплекс № 6
февраль	№ 37	Комбинированное	Комплекс № 6
февраль	№ 38	Комбинированное	Комплекс № 6
февраль	№ 39	Комбинированное	Комплекс № 6
февраль	№ 40	Комбинированное	Комплекс № 6
март	№ 41	Обучающее	Комплекс № 7
март	№ 42	Обучающее	Комплекс № 7
март	№ 43	Комбинированное	Комплекс № 7
март	№ 44	Комбинированное	Комплекс № 7
март	№ 45	Комбинированное	Комплекс № 7
март	№ 46	Комбинированное	Комплекс № 7
март	№ 47	Комбинированное	Комплекс № 7
март	№ 48	Комбинированное	Комплекс № 7
апрель	№ 49	Обучающее	Комплекс № 8
апрель	№ 50	Обучающее	Комплекс № 8
апрель	№ 51	Комбинированное	Комплекс № 8.
апрель	№ 52	Комбинированное	Комплекс № 8
апрель	№ 53	Комбинированное	Комплекс № 8
апрель	№ 54	Комбинированное	Комплекс № 8
апрель	№ 55	Комбинированное	Комплекс № 8
апрель	№ 56	Комбинированное	Комплекс № 8
май	№ 57	Обучающее	Комплекс № 9
май	№ 58	Обучающее	Комплекс № 9
май	№ 59	Комбинированное	Комплекс № 9
май	№ 60	Комбинированное	Комплекс № 9.
май	№ 61	Комбинированное	Комплекс № 9
май	№ 62	Комбинированное	Комплекс № 9
май	№ 63	Диагностическое	Комплекс № 1.
май	№ 64	Диагностическое	Комплекс № 1.

### **3-й раздел**

#### **Организационный**

##### **Учебно-методическое обеспечение.**

1. Наличие оборудованного спортзала.
2. Спортивное оборудование и снаряды: степ-платформы, гимнастические скамейки, гимнастические коврики.

##### **Литература.**

1. Арсеневская О.А. «Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду»//Волгоград 2011г.
2. Долгорукова О. «Фитнес -аэробика // Обруч 2005 №6
3. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008 №5
4. Кузина И. «Степ -аэробика не просто мода» // Обруч 2005 №1
5. Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. «Здоровячок» (система оздоровления дошкольников) // Воронеж 2007г.
6. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. –М., 1988, 205с.
7. Полтавцева Н.В, Стожарова М.Ю. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» Методическое пособие// Москва 2012г.
8. Прищепа С.С. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Москва 2009г.
9. «Степ- данс» -шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11

(КОМПЛЕКСЫ)

**Комплекс №1**

- 1.Разминка – разные виды ходьбы и бега (обратить внимание на движение детей в соответствии ритму музыка)
- 2.Упражнение на равновесие «Фламинго», «Ровная дорожка»
- 3.Игровое задание «Быстрый бег», «Челночный бег»
- 4.Игровые упражнения «Веселые шаги»
- 5.Упражнение на гибкость (стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях).

**Комплекс №2**

Дети входят в зал под бодрую, ритмичную музыку и становятся позади степов.

1 беседа. Инструктор: Ребята, сегодня мы с вами будем заниматься, используя новое для нас оборудование. Кто из вас знает, что это такое? (Показывает на степ платформы). Это степ платформы. «Step» по-английски значит шаг, ступенька. А на что ещё похожа степ платформа? Правильно, на скамеечку. Зачем нам нужны скамейки? Инструктор: А зачем нужны ступеньки? Инструктор: Вот сегодня мы и будем с вами учиться подниматься на степ и спускаться с него, а, когда устанем, сможем присесть на него и отдохнуть. А ещё между степами можно ходить и бегать.

**Вводная часть.**

Ходьба по залу в рассыпную между степами.

Ходьба в рассыпную между степами. Затем, по команде инструктора, бег между степами, ходьба и восстановление дыхания после бега, перестроение к степам.

Инструктор: Ребята, степ, как и любая ступенька, требует осторожности и правильного обращения. Есть несколько правил, которые мы должны выполнять. Прежде всего, правильная стойка: ноги должны быть слегка расставлены и обращены носками вперёд. Ставить ногу надо ближе к центру ступени, иначе она соскользнет. На степ платформу надо вставать на всю ступню (показывает, как ставить ногу правильно), пятка не должна свисать (показывает неправильную постановку ноги). Если нога соскользнет, то вы можете повредить её.

2.Логоритмическое упражнение «Осенью».

**Основная часть.**

1. Шаги со ступени на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.

2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад.

Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи вверх, плечи назад, плечи вниз.

4. И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз.

1 – шаг правой ногой в сторону со ступени; левая рука через сторону вверх;



- 2 – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз;
- 3 – правую руку вниз, левой ногой встать на степ;
- 4 – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой;
- 5 – 8 – то же, что на счёт 1 – 4, но в другую сторону.
5. И.п.: шаг со степа правой ногой, левая на степе.
  - 1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху;
  - 2 – вернуться в и.п.;
  - 3 – 4 – тоже в другую сторону.
6. Стоя на коленях на степе, руки в стороны.
  - 1 – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцаи левой руки коснуться пяток; 2 – и.п.;
  - 3 – 4 – то же в другую сторону.
7. И.п.: сидя, руками держаться за края степа.
  - 1 – 2 – поднять тело и прогнуться;
  - 3 – 4 – вернуться в и.п.

Разучивание основных и базовых шагов с начало без степов, а затем со степами:

4 Step touch = 8 счетов

2 V-step = 8 счетов

2 Step line = 8 счетов

4 Open step = 8 счетов

Комбинация = 32 счета

Давайте все вместе отставим правую ногу, приставляем левую ногу на носок. ( Повторяем 4 раза правой ногой, затем 4 раза левой). Мы с вами разучили степ – тачь или приставной шаг. Затем делаем основной шаг Ви - степ или «галочку» основной « базовый» шаг с правой и левой ноги. Переходим на степ – лайв или два приставных шага и завершаем шагом опен – степ или открытый шаг.

Стретчинг: «Лягушонок», «Самолет».

Подвижная игра «Разноцветный мячик». Игра повторяется 2 раза.

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

#### Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «На полянке»

И упражнение на дыхания «Воздушный шар».

### **Комплекс № 3**

Степы расположены в хаотичном порядке.

#### Вводная часть

1. Логоритмическое упражнение «Листья».

2. Разминка Ходьба на каждый счет и через счет с притопом. Приставной шаг вперед с пружинкой и хлопками перед собой. Различные хлопки перед собой, легкий бег врассыпную , ходьба с восстановлением дыхания около степа.

#### Основная часть

Комплекс ору малым мячом

1. Базовый шаг с передачей мяча перед собой.
- 2 Ви шаг, с передачей мяча над головой
- 3 Захлест (основной шаг), мяч к груди, вперед, к груди опустить вниз
- 4 Шаг со ступа в сторону, руки с мячом развести в сторону чередуя с приседанием, поднимая руки вперед.
5. Шаг со ступа вперед правой и левой ногой, на ступа назад правой и левой, поднимая и опуская плечи.
6. Прыжки, стоя боком на ступе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение.

Разучивание основных и базовых шагов с начало без ступа, а затем со ступами

Шаг страдел (шаги делаются на одной линии в сторону)

И.п.- ноги вместе.

1- шаг правой ногой в правую сторону

2- шаг левой ногой в сторону

3- правой ногой вернуться в и.п.

4 вернуться левой ногой в и.п.

А – ступ ( Буква А)

И.п – ноги врозь

1- поставить правую ногу на ступ

2- встать на ступ левой ногой, ноги вместе

Повторить и соединить разученные шаги

4 Step touch = 8 счетов

2 V-step = 8 счетов

2 Step line = 8 счетов

4 Open step = 8 счетов

Комбинация = 32 счета

Подвижная игра «Паук». Игра повторяется 2-3 раза. 1-2 неделя

Подвижная игра «Баба Яга». Игра повторяется 2 -3 раза. 3-4 неделя

Дети убирают ступы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Облака»

2. Упражнение на дыхания «Шарик лопнул».

#### **Комплекс № 4**

В хорошо проветренном зале на полу в три ряда разложены ступ – доски.

Вводная часть

1. Логоритмическое упражнение «Снежная баба».

2. Наклон головы вправо – влево.

3. Поднимание плеч вверх – вниз.

4. Ходьба обычная на месте на ступе.

5. Приставной шаг вперед со ступа на пол и обратно на ступ.

6. Приставной шаг назад.

7. Приставной шаг вправо (влево) со ступа, вернуться в исходное положение.

8. Приставной шаг вперед – назад; вправо – влево.

9.Ногу назад, за степ – руки вверх, вернуться в и.п.

10.Выпад ногой вперед, руки в стороны.

### Основная часть

Комплекс ору без предметов

1 «разминка стопы» 4 раза

1-2 – встать на носочки, 3-4 –вернуться в и.п.

2 «Покажи носочек»

И.п – то же. 1-2 –поставить носок одной ноги на степ- платформу, 3-4 вернуться в и.п. Тоже с другой ноги .

3 «Покажи пяточки»

И.п – то же. 1-2 –поставить пятку одной ноги на степ- платформу, 3-4 вернуться в и.п. Тоже с другой ноги .

4 «Полукруг»

Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п.

5 «Приставной шаг» на степе с полуприседанием.

6. «Выпады на степ» Стоя на полу перед степом, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко поднять вверх; вернуться в и.п.

7.И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п.

8.Выпады ногой вправо; влево; назад стоя на степе.

Разучивание основных и базовых шагов с начало без степа, а затем со степами

Степ «кёрл»

И.П.- ноги врозь. 1-полуприсед; 2-выпрямляя ноги слегка наклон вправо, левую ногусогнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлест»; 3- разогнуть левую ногу поставить на пол, полуприсед;

4-выпрямляя ноги слегка наклон влево, правую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлест»; 1-разогнуть правую ногу поставить на пол, полуприсед; 2-3-4- то же

Касание.

И.П. – о.с.

1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;

2-левой ногой носком коснуться степа;

3-на пол поставить левую ногу;

4-опустить на пол правую ногу;

5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;

6-правой ногой носком коснуться степа;

7- на пол поставить правую ногу;

8-опустить на пол левую ногу.

Угол с касанием.

И.П.- о.с. Угол с касанием степа.

1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;

2- левой ногой носком коснуться степа;

3- с боку от степа на пол поставить левую ногу;

4-опустить на пол правую ногу на носок (точка);

5-встать на степ правой ногой;  
6-левой ногой носком коснуться степа;  
7-на пол поставить левую ногу, в и.п.  
8-опустить на пол правую ногу, в и.п.  
То же начинать с левой ноги, на правый край степа.  
Повторить и соединить разученные шаги  
Степ –тач, Ви – степ, Степ- лайв, Опен- степ, Шаг – стредел, А –степ +  
разученные выше 3 шага  
Подвижная игра «Пингвины на льдине».  
Игра повторяется 2-3 раза. 1-2 неделя  
Подвижная игра «Мышка продай уголок».  
Игра повторяется 2 -3раза. 3-4 неделя  
Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

#### Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Лентяи»
2. Упражнение на дыхания «Подуй на снежинку».

### **Комплекс № 5**

#### Вводная часть

1. Ходьба в колонне в чередовании с бегом;
2. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы;
3. Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них;
4. Ходьба по коррекционным дорожкам (во время ходьбы дети берут правой рукой мяч малого диаметра);
5. Перестроение в три звена к степ - платформам (заранее разложенным);
6. Ходьба на месте, поворот к степам.
7. Логоритмическое упражнение «Снеговик».

#### Основная часть

Комплекс ору с мячами

- 1.И.п.: стоя на степе, мяч в правой руке. Шаг со степа вперед, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
- 2.И.п.: то же. Шаг со степа назад, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
- 3.И.п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, мяч перекладывать над головой из руки в руку.
- 4.И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с мячом; вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.
- 5.И.п.: о.с. Выполняется то же движение вправо (влево) от степа.
- 6.И.п.: о.с. То же – назад от степа.
- 7.И.п.: о.с. на степе, руки в стороны, мяч в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.
- 8.И.и.: о.с. на степе. Выпад правой (левой) ногой вперед за степ; руки вперед; переложить мяч; вернуться в и.п.

9. Ходьба на степе, «растирая мяч в ладонях.

10. И.п.: правая нога - на степе, левая – на полу, слева от степа, руки в стороны, мяч в левой руке. Прыжком сменить положение ног, мяч переложить в другую руку.

11. Ходьба обычная, дети убирают мячи в корзину и переходим к разучиванию шагов. Разучивание основных и базовых шагов с начала без степа, а затем со степами. Колено вверх или солдатик  
И.П. – о.с.

1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;

2- левую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх;

3- разогнуть левую ногу и поставить на пол;

4- опустить на пол правую ногу;

5- встать на степ левой ногой, на правый край степа;

6- правую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх;

7- разогнуть правую ногу и поставить на пол;

8- опустить на пол правую ногу

Захлест.

И.П.- о.с.

1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;

2- левую ногу согнуть в колене и постараться ступней коснуться ягодиц «захлест»;

3- разогнуть левую ногу поставить на пол; 4- опустить со степа правую ногу;

5- встать на степ левой ногой, на правый край степа;

6- правую ногу согнуть в колене и постараться ступней коснуться ягодиц «захлест»;

7- разогнуть правую ногу поставить на пол;

8- опустить со степа левую ногу.

Соединить с разученными шагами

23. Подвижная игра «Физкульт – ура!». Игра повторяется 2-3 раза.

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Снежная баба»

2. Упражнение дыхания «Подуй на снежинку».

## **Комплекс № 6**

Вводная часть

1. Ходьба в колонне в чередовании с бегом;

2. ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы;

3. Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них;

4. перестроение в три звена к степ - платформам (заранее разложенным);

5. Ходьба на месте, поворот к степам.

Основная часть

1. И.п.: стоя на степе, кубик в правой руке. Шаг со степа вперед, кубик переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.

- 2.И.п.: то же. Шаг со степа назад, кубик переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
- 3.И.п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, кубик перекладывать над головой из руки в руку.
- 4.И.п.: о.с. на степе, кубик в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с кубиком; вернуться в и.п., кубик переложить в другую руку.
- 5.И.п.: о.с. Выполняется то же движение вправо (влево) от степа.
- 6.И.п.: О.с. То же – назад от степа.
- 7.И.п.: о.с. на степе, руки в стороны, кубик в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., кубик переложить в другую руку.
- 8.Ходьба на степе.
- 9.И.п.: правая нога - на степе, левая – на полу, слева от степа, руки в стороны, кубик в левой руке. Прыжком сменить положение ног, кубик переложить в другую руку.
- Ходьба на месте, восстановление дыхания. Обычная ходьба за ведущим . убираем кубики на место в корзину и переходим к разучиванию
- Разучивание нового шага Тап- даун с начало без степа, а затем со степами
- Приставной шаг со сменой ноги с касанием внизу на 8 счетов (Tap Down). Шагом правой встать на платформу, левую приставить к правой, тяжесть тела переносится на две ноги. Шагом правой сойти с платформы назад, приставить левую на полупальцы, не перенося на нее тяжесть тела. Шагом левой встать на платформу, приставить правую, шагом левой назад сойти с платформы. Возможно выполнение упражнения с левой ноги. Повторить связку разученных шагов
- Подвижная игра «Быстро в домик» игра повторяется 2-3 раза, 1-2 неделя
- Подвижная игра «Разноцветный мячик» игра повторяется 2-3 раза, 1-2 неделя

### Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Бубенчик»
2. Упражнение на дыхания «Сдуем снежок».

## **Комплекс № 7**

### Вводная часть

- 1.Ходьба в колонне в чередовании с бегом;
2. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы;
- 3.Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них;
4. Логоритмическое упражнение «Зима прошла».
5. Перестроение в три звена к степ - платформам (заранее разложенным);
7. Ходьба на месте, поворот к степам.

### Основная часть

Комплекс ору с лентами

- 1.И.п.: стоя на степе, лента в правой руке. Шаг со степа вперед, ленту переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.

- 2.И.п.: то же. Шаг со степя назад, ленту переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
- 3.И.п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, ленту перекладывать над головой из руки в руку.
- 4.И.п.: о.с. на степе, лента в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с лентой; вернуться в и.п., ленту переложить в другую руку.
- 5.И.п.: о.с. Выполняется то же движение вправо (влево) от степя.
- 6.И.п.: О.с. То же – назад от степя.
- 7.И.п.: о.с. на степе, руки в стороны, лента в правой руке. Выпад вправо (влево) от степя, три покачивания, вернуться в и.п., ленту переложить в другую руку.
- 8.Ходьба на степе.
- 9.И.п.: правая нога - на степе, левая – на полу, слева от степя, руки в стороны, лента в левой руке. Прыжком сменить положение ног, ленту переложить в другую руку.
- 10.Ходьба на месте, на степе.

Повторение всех разученных шагов по схемам

Подвижная игра «Маланья». Игра повторяется 2-3 раза. 1-2 неделя

Подвижная игра «Бездомный заяц». Игра повторяется 2-3 раза. 3-4 неделя

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

#### Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Воздушные шары»
2. Упражнение на дыхания «задууй свечу».

### **Комплекс № 8**

Степы расположены в хаотичном порядке.

#### Вводная часть

1. Логоритмическое упражнение «Веснянка».
2. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.
3. Шаг на степ – со степя, бодро работая руками.
4. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперед – назад с хлопками спереди и сзади.

#### Основная часть

Комплекс ору без предметов

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой - по левому плечу.
2. Шаг со степя в сторону, чередуя с приседанием, поднимая руки вперед.
3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
4. Шаг со степя на степ, поднимая и опуская плечи.
5. Ходьба в рассыпную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения. (Повторить 2 раза).

6. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.
  7. И.П. – то же. Взмахнув руками вперед, быстро встать, вернуться в исходное положение.
  8. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в исходное положение.
  9. Ходьба на степе, бодро работая руками.
  10. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение.
  11. Ходьба на степе с восстановлением дыхания.
- Соединить все разученные шаги в танцевально-ритмической композиции «Флешмоб»
- Подвижная игра «Космонавты». Игра проводится 2-3 раза. 1-2 недели
- Подвижная игра «Пчелка». Игра повторяется 2-3 раза.
- Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковры.

#### Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Птички»
2. Упражнение на дыхание «Филин».

### **Комплекс № 9**

Дети входят в зал под бодрую, ритмичную музыку и становятся позади степов.

#### Вводная часть

1. Ходьба обычная на месте (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, настроиться).
2. Логоритмическое упражнение «Радуга - дуга».
3. Ходьба на степе.
4. Приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, правой ногой, бодро работая руками.
5. Приставной шаг назад со степа, вперед со степа.
6. Ходьба на степе; руки поочередно вперед, вверх, вперед, вниз.

#### Основная часть

Комплекс орудий без предметов

1. Ходьба на степе, руками рисуя поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочередно вдоль туловища (3 раза).
3. Приставной шаг на степе вправо-влево, прямые руки, поднимая одновременно вперед - 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 колени, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной (повторить 3 раза).
7. Ходьба на носках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.



8. Шаг в сторону со ступа на ступ.

9. Ходьба на пятках вокруг ступа, одновременно поднимая и опуская плечи.

10. Шаг в сторону со ступа на ступ.

11. Бег змейкой вокруг ступов.

Соединить все разученные шаги в танцевально ритмическую композицию

Подвижная игра «Я люблю ступ». Игра повторяется 2-3 раза.

Дети убирают ступы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Медузы»

2. Упражнение на дыхания «Запах цветка».