муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 359 Советского района Волгограда»

ПРИНЯТО
Решением педагогического совета
Протокол № 1 от 28.08.2026г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МОУ Детский сад № 359
О.Л.Пеганова
Приказ № 176 от 28.09.2026 г.

Дополнительная образовательная программа социально-гуманитарной направленности «Степ - логоритмика»

(5-6 лет)
срок реализации 1 год

Автор-разработчик:
Гребенникова Алена Александровна

Волгоград, 2026

Целевой раздел:

Пояснительная записка

Актуальность программы обусловлена следующими факторами:

Проблема гиподинамии

В современном обществе становится всё меньше стимулов для естественных движений. Дошкольники всё больше времени проводят за экранами — телевизорами, планшетами, компьютерами. В результате — снижение функций организма, прогрессирующая гиподинамия, рост заболеваний опорно-двигательного аппарата, нарушение осанки и плоскостопие. Дефицит движения порождает недоразвитие крупной моторики, без нормального развития которой не может сформироваться мелкая моторика, а она, в свою очередь, неразрывно связана с речевым развитием ребёнка.

Рост речевых нарушений

С каждым годом в детских садах увеличивается количество детей с нарушениями звукопроизношения, фонематического восприятия, общего недоразвития речи. По данным специалистов, наибольший процент детей 5–7 лет страдает нарушениями звукопроизношения, нередко сочетающимися с проблемами восприятия фонем и несовершенством двигательных функций. Нарушение речи влечёт за собой отставание психического развития, замедление формирования высших психических функций, трудности в общении со сверстниками и последующие проблемы при освоении чтения и письма.

Тесная связь движения и речи

Взаимосвязь общей и речевой моторики изучена и подтверждена исследованиями крупнейших учёных. Ритмичные движения легко запомнить и воспроизвести автоматически, а их моторный ритм связан с темпом произнесения слов. Если научить ребёнка ритмично двигаться и произносить слова в нужном темпе, он сможет так же размеренно и спокойно говорить в обычной жизни. Поэтому для профилактики и коррекции речевых нарушений необходимо применять формы развития крупной и мелкой моторики, которые стимулируют звукопроизношение через увлекательную двигательную активность.

Новизна подхода

Степ-логоритмика объединяет две эффективные методики: **логоритмику** (даёт положительные результаты в речевом развитии) и **степ-аэробику** (развивает двигательные качества и привлекательна для дошкольников как нетрадиционная форма двигательной деятельности). Суть метода — в триединстве воздействия **движения, музыки и слова** на общее развитие ребёнка. Занятия на степ-платформе с речевым сопровождением позволяют скоординировать познавательную, речевую и двигательную активность одновременно.

Возраст 5–6 лет как сензитивный период

Дошкольный возраст — уникальный период активного усвоения разговорного языка, становления всех сторон речи (фонетической, лексической, грамматической). Возраст 5–6 лет является сензитивным для

освоения как ритмической культуры слова, так и ритма движения. У детей 5–6 лет хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. Поэтому они относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки на степе, но нуждаются в специальной работе по координации движений с речью.

Оздоровительный эффект

Под воздействием упражнений на степ-платформе улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы, улучшается лёгочная вентиляция. Занятия способствуют профилактике плоскостопия и нарушений осанки, нормализуют деятельность вестибулярного аппарата, формируют правильную осанку и выразительные движения.

Практическая значимость

Степ-логоритмика показала свою результативность в дошкольных учреждениях: за один учебный год занятий у детей повышается интерес к физкультуре, снижается уровень моторных трудностей, улучшаются показатели звукопроизношения и координации. Особенно эффективна программа для гиперактивных детей — степ становится для них организующим и сдерживающим фактором, в котором они нуждаются в повседневной жизни.

Цель: профилактика и коррекция речевых нарушений через двигательную активность.

Задачи: научить согласовывать движения с речью, развивать артикуляционный аппарат, крупную моторику и координацию, развивать слуховое внимание.

Структура занятия: обычно три части — разминка, основная часть (упражнения на степе с речью) и заключительная (дыхательные упражнения, релаксация).

Этапы: сначала вводно-ознакомительный (дети знакомятся с платформой и базовыми движениями), затем основной.

Планируемые результаты освоения программы степ-логоритмики (дети 5–6 лет).

Результаты представлены по трём взаимосвязанным линиям: двигательно-координационной, речевой и оздоровительно-регуляторной.

Двигательно-координационные результаты:

К концу учебного года ребёнок:

- **Уверенно выполняет базовые шаги на степ-платформе** (базовый шаг вверх-вниз, приставной шаг, боковой шаг, шаг-колено, ви-степ) с правильной

техникой: ставит на степ всю подошву, спускается с носка на пятку, сохраняет нейтральную осанку.

- **Согласовывает движения с ритмом музыки** и переключается между темпами (медленный/средний/быстрый) по сигналу педагога.

- **Ориентируется в пространстве** и двигается в разных направлениях: вперёд-назад, вправо-влево, по кругу, «крестом», сохраняя общий ритм группы.

- **Удерживает равновесие** в статических и динамических заданиях: стоит на одной ноге 10–15 секунд, выполняет «балансир» на степе (перекаты с пятки на носок), удерживает «стоп-кадр» 3–5 секунд без потери позы.

- **Выполняет комбинации из 3–4 элементов** (шаг + хлопок + поворот + спуск) и запоминает короткие последовательности движений (2–3 шага подряд) без подсказок.

- **Копирует движения в режиме «зеркало»**: точно повторяет простые серии из 2–3 движений, показанных педагогом или сверстником.

Речевые результаты:

К концу года ребёнок:

- **Синхронизирует речь и движение**: произносит короткие фразы (4 такта), чистоговорки и слоговые дорожки в ритме шага, без «забегания» вперёд и отставания.

- **Автоматизирует звуки** в слогах, словах и фразах в условиях двигательной нагрузки (например, [д], [с], [ш], [л] в игровых сюжетах «Поезд», «Ракета», «Ветер»).

- **Управляет голосом и дыханием**: говорит громко/тихо по заданию, произносит фразу на одном выдохе, использует короткое «ударное» дыхание для акцентов (хлопков, прыжков).

- **Воспроизводит ритм речи**: повторяет ритмические модели «та-та-ТА», «ТА-та-та», соотносит их с шагами и хлопками.

- **Понимает и выполняет многоступенчатые инструкции** в игровой форме: «Шаг на степ, хлопок, повернись, спустись» — без ошибок или с 1–2 уточнениями.

Оздоровительно-регуляторные и социально-эмоциональные результаты:

К концу года у ребёнка:

- **Улучшается осанка и работа вестибулярного аппарата**: снижается количество «заваливаний» при поворотах и смене темпа, ребёнок лучше удерживает нейтральную линию корпуса.

- **Развивается выносливость и регуляция нагрузки**: выдерживает 20–25 минут активной части занятия с естественными паузами на дыхание и релаксацию.

- **Формируются навыки саморегуляции**: ребёнок умеет «сбросить» темп по сигналу (замирание, медленный шаг, длинный выдох), переключаться с высокой активности на спокойную игру.

- **Растёт вовлечённость и мотивация**: проявляет интерес к занятиям, охотно участвует в сюжетных играх на степе, предлагает идеи для новых «маршрутов» и речевых рифм.

- **Совершенствуются навыки совместной деятельности**: двигается в общем ритме группы, соблюдает дистанцию, реагирует на сигналы педагога и сверстников, проявляет взаимопомощь в парных и подгрупповых заданиях.

Содержательный раздел:

Учебный план: занятие проводится один раз в неделю.
Время проведения: среда 16:00.
Форма: подгрупповые занятия.

Календарно-тематический план кружковой работы:

Октябрь — «Знакомство со степом и осенние ритмы»/
Задачи периода: познакомить детей со степ-платформой, правилами техники безопасности, освоить базовый шаг, научиться согласовывать простой шаг с речью.

№	Тема	Движения на степе	Речевой материал	Координационная задача
1	«Детский сад. Знакомство со степом»	Базовый шаг вверх-вниз, постановка стопы	«Раз-два, три-четыре, мы шагаем по квартире!»	Ориентировка на степе, правильная постановка стопы
2	«Осенняя ярмарка. Овощи и фрукты»	Базовый шаг + хлопок перед грудью	Чистоговорка: «Са-са-са, на столе лежит оса» (автоматизация [с])	Согласование шага и хлопка
3	«В гостях у лесного гнома. Грибы и ягоды»	Боковой шаг вправо-влево со степа	«Вправо — шаг, влево — шаг, не спешим, но и не мнёмся!»	Перенос веса, смена направления
4	«Краски осени. Деревья и листья»	Шаг на степ + подъём рук вверх (имитация листопада)	«Листья жёлтые летят, под ногами шелестят»	Координация рук и ног, плавность движения

Ноябрь — «Игрушки и профессии».
Задачи периода: закрепить базовые шаги, добавить повороты корпуса, работать над темпом речи и переключением движений.

№	Тема	Движения на степе	Речевой материал	Координационная задача
5	«Магазин игрушек»	Базовый шаг + поворот корпуса влево-вправо	«Шаг, хлопок, поворот, мы не путаем маршрут!»	Координация ног, рук и корпуса
6	«Поезд» (транспорт)	Приставной шаг на степ друг за другом	«Чух-чух, чух-чух, едет поезд во весь дух!»	Групповая координация, общий темп
7	«Все профессии хороши»	Шаг-колено (подъём колена к груди на степе)	«Маляр красит стену — раз, строитель строит дом — два!»	Равновесие на одной ноге
8	«Весёлый хоровод. Дружба»	Шаги вокруг степа по кругу + шаг на степ	«Мы вокруг степа идём, дружно песенку поём!»	Ориентировка в пространстве, смена направления

Декабрь — «Зимушка-зима. Новый год»
Задачи периода: усложнить движения (добавить выпады, шаг через платформу), работать над выразительностью речи и эмоциональностью.

№	Тема	Движения на степе	Речевой материал	Координационная задача
9	«Теремок-холодок. Зимующие животные»	Выпад на степ (поочерёдно правой и левой ногой)	«На дворе снежок идёт, chilly-чилли, холодок!»	Равновесие в выпаде, контроль позы
10	«Дед Мороз построил дом. Мебель»	Шаг через платформу (перпендикулярно)	«Строим дом — раз, два, три, в нём живи и не грусти!»	Широкий шаг, перенос веса через степ
11	«Снежинки. Зимние забавы»	Шаг на степ + руки в стороны («балансир»)	«Я как птица на крыле, равновесие держу везде!»	Удержание равновесия, контроль корпуса
12	«Здравствуй, Новый год!»	Комбинация: базовый шаг + хлопок + поворот	«Новый год к нам идёт, весело шагает!»	Сочетание 3 элементов в одном ритме

Январь — «Зимние забавы и спорт»
Задачи периода: совершенствовать качество базовых шагов, вводить «стоп-кадры» (замирания), развивать реакцию на сигнал.

№	Тема	Движения на степе	Речевой материал	Координационная задача
13	«Снеговик на елке. Зимние забавы»	Шаг на степ + «стоп-кадр» (замри на 3 сек)	«Снеговик стоит и ждёт, ничего не говорит!»	Переключение динамика/статика
14	«Морозята. Снежная книга»	Шаг-бэк (шаг назад со степа)	«Назад-назад-назад, здесь снеговики сидят!»	Контроль спуска спиной вперёд (к лицу степом)
15	«Мороз Иванович. Зима»	Ви-степ (шаг на степ ногой,	«Мороз щиплет за нос, раз-два-	Координация обеих ног,

		приставка другой, спуск)	три — прячем нос!»	ритмичность
16	«Приключения снежинки. Спортивные игры»	Бейсик-овер (шаг на степ + шаг за платформу)	«Вперед-назад, не зеваем, свой спортивный ритм поймаем!»	Ориентировка вокруг степа

Февраль — «День защитника Отечества. Быть здоровыми»

Задачи периода: включить силовые элементы, работать над чёткостью артикуляции и силой голоса.

№	Тема	Движения на степе	Речевой материал	Координационная задача
17	«Парад. День защитника Отечества»	Маршировка на степе с высоким подниманием колена	«Аты-баты, аты-баты, идут на парад солдаты!»	Чёткий ритм марша, осанка
18	«Богатырская застава. Былинные герои»	Шаг-кик (лёгкий мах ногой вперёд на степе)	«Богатырь силён и смел, он приседает и поёт!»	Равновесие + мах, контроль корпуса
19	«В здоровом теле — здоровый дух»	Слоговые дорожки на степе: ТА-ТА-ТА, ДА-ДА-ДА	Автоматизация [Д], [Т] в слогах	Согласование слога и шага, темп речи
20	«В гостях у сказки»	«Зеркало на степе»: ребёнок показывает, остальные повторяют	«Я — зеркало, смотри и повторяй за мной!»	Зрительно-моторная координация, внимание

Март — «Весна. Мамин праздник»

Задачи периода: работать над плавностью и выразительностью движений, развивать речевое дыхание.

№	Тема	Движения на степе	Речевой материал	Координационная задача
21	«Мамин праздник. Семья»	Плавный шаг на степ + мягкие движения руками (как «цветок распускается»)	«Мама, мама, мамочка, нежная и ласковая моя!»	Плавность, выразительность движения
22	«Весенняя капель. Изменения в природе»	Чередование: быстрый шаг на степ / медленный спуск	«Кап-кап-кап, звенит капель — раз, два, три!»	Переключение темпа, ритмичность
23	«Перелётные птицы возвращаются»	Шаг на степ + взмахи руками («крылья»)	«Летят журавли, курлычут, летят!»	Координация широких движений рук и шага
24	«Весенний ручеёк. Домашние животные»	«Крест» — шаги на степ в 4 направлениях	«Вперёд-назад, влево-вправо, ручеёк бежит игриво!»	Ориентировка, смена направления

Апрель — «Космос. День Земли. Весенние работы»

Задачи периода: закреплять все изученные шаги, вводить комбинации из 3–4 элементов, развивать память последовательностей.

№	Тема	Движения на степе	Речевой материал	Координационная задача
25	«Удивительный мир космоса»	«Космический старт»: шаг на степ + прыжок-звезда	«Пуск! Раз, пуск! Два, летим к звёздам мы всегда!»	Координация прыжка и приземления
26	«Наша маленькая планета. День Земли»	Комбинация: базовый шаг + поворот + хлопок	«Мы планету берегу, на степе шагать могу!»	Запоминание последовательности из 3 элементов
27	«Весенние работы. Огород»	Шаг-колено + наклон к степу (имитация «копаем»)	«Коп-коп-коп, на огороде труд и пот!»	Координация наклона и шага
28	«Насекомые проснулись»	Лёгкие подскоки рядом со степом + шаг на степ	«Божья коровка, полети на небо, принеси нам хлеба!»	Лёгкость движения, ритмичность

Май — «День Победы. Вот и стали мы на год взрослей»

Задачи периода: совершенствование всех движений, итоговая диагностика координации и речи, показательное выступление.

№	Тема	Движения на степе	Речевой материал	Координационная задача
29	«На параде. День Победы»	Маршировка на степе + флажки в руках	«Славный праздник в мае, мы шагаем, не скучаем!»	Согласование движения с предметом
30	«Ох и Ах»	Лёгкие подскоки рядом со степом + шаг на степ	«Скороговорки»	Лёгкость движения, ритмичность
31	«Скоро лето»	Шаг-колено + наклон к степу (имитация «копаем»)	«Скороговорки»	Координация
32	«Вот и стали мы на год взрослей. Итоговое занятие»	Свободная комбинация любых изученных шагов под музыку	Любимые стихи и чистоговорки года	Самостоятельное составление комбинации

Каждое занятие состоит из:

-вводной части

-основной

-итоговой.

Способы проверки результатов:

1. Мониторинг в начале (октябрь) и конце года (май).
2. Итоговое открытое занятие.

Организационный раздел:

Дидактический материал и техническое оснащение занятий:

1. Степы по количеству детей.
2. Музыкальная колонка.
3. Картотека речевого материала для занятий.

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса:

- пособие Н. Ю. Костылёвой «Покажи и расскажи» (фонетическая ритмика);
- книга Т. М. Власовой и А. Н. Пфафенродт «Фонетическая ритмика»;
- труды М. Ю. Картушиной (конспекты логоритмических занятий);
- материалы Е. Железновой (ритмичные песни для речедвигательной гимнастики).

Время проведения:
Среда 16:00.