

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №260»

ПРИНЯТА  
на заседании  
Педагогического совета  
МБДОУ «Детский сад №260»  
24 августа 2022 г. (протокол № 3)

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом заведующего  
МБДОУ «Детский сад №260»  
от 24 августа 2022 г. № 99осн.  
С.В. Боровская



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
ПО ОБУЧЕНИЮ СТЕП-АЭРОБИКЕ  
художественной направленности

**«ВЕСЕЛЫЕ СТУПЕНЬКИ»**

Возраст обучающихся: 4-6 года  
Срок реализации: 7 месяцев

Автор- составитель:

Берг М.А., музыкальный  
руководитель

г. Барнаул, 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1.</b>	<b>Комплекс основных характеристик программы</b>	
1.1	Пояснительная записка	
1.2	Цели и задачи, планируемые результаты Программы	
1.3	Содержание программы	
<b>2.</b>	<b>Комплекс организационно – педагогических условий</b>	
2.1	Календарный учебный график, учебный план	
2.2	Условия реализации программы	
2.3	Формы аттестации	
2.4	Оценочные материалы	
2.5	Методические материалы	
	Список литературы	
	Лист изменений и дополнений	

# 1. Комплекс основных характеристик программы

## 1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по обучению степ - аэробики «Веселые ступеньки» (далее Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

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

- Письмо Минобрнауки от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Закон РФ «Санитарно – эпидемиологическом благополучии населения» (№52-ФЗ от 30.03.1999);

- Письмо Минобрнауки и науки РФ №65/23-16 от 14.03.2000 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 09.11.2018 №196 (в ред. Приказов Минпросвещения РФ от 05.09.2019 №470, от 30.09.2020 №533);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно– эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 №28;

- Лицензия на право ведения образовательной деятельности №883 от 07.12.2012;

- Устав МБДОУ.

Программа разработана с учетом методических рекомендаций по физическому воспитанию дошкольников.

**Направленность Программы:** Программа по содержательной, тематической направленности является художественно – эстетической.

**Новизна Программы:** В детском саду проводится системная оздоровительная работа детей, которая включает в себя традиционные и нетрадиционные формы.

Разработанная программа по дополнительному образованию позволит добиться оптимального уровня развития музыкальных и физических качеств: способности слушать и чувствовать музыку, развивать чувство ритма, развивать музыкальную память, быстроту, гибкость, равновесие, координацию, а так же несет профилактический характер.

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

Новизна Программы «Веселые ступеньки» заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ – аэробике, а также логоритмические и музыкальные упражнения. Оптимальное сочетание которых, в ходе занятий позволит решать не только задачи по физическому и музыкальному воспитанию, но и развивать координацию движений и речь.

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

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

**Адресат Программы:** Программа рассчитана на детей в возрасте от 4 до 6 лет.

**Форма обучения:** очная, групповая.

**Срок реализации Программы:** 2 года (2 раза в неделю).

#### Режим занятий

Направление дополнительной общеобразовательной программы	Наименование платной образовательной услуги	Возрастная категория	Наполняемость группы (согласно реестру)	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятия
Художественная	«Веселые ступеньки».	4-6 лет	10	2	не более 30 минут

Количество и длительность занятий, проводимых в рамках оказания дополнительных образовательных услуг, регламентируется СанПиН 2.4.1.3.3049-13.

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации – на русском языке.

#### Расписание занятий

Дни недели	Время	Возрастная категория	Продолжительность занятия	Помещение
Пн - Ср	15.30	Средняя гр 3	30 мин	Муз.зал
Пн - Ср	16.05	Старшая гр №2	30 мин	Муз.зал
Пн - Ср	16.40	Старшая гр №6	30 мин	Муз.зал

### 1.2 Цели и задачи, планируемые результаты Программы

**Цель программы:** создание условий для формирования у детей дошкольного возраста потребности в двигательной активности, музыкальном и физическом совершенствовании.

#### Задачи:

##### 1. Укрепление здоровья:

- развивать и укреплять костно-мышечную систему организма дошкольника;
- формировать правильную осанку, стопу;
- стимулировать работу сердечно – сосудистой, дыхательной систем организма;
- приобщать к здоровому образу жизни.

##### 2. Развитие двигательных качеств и умений:

- развивать точность и координацию движений;
- развивать гибкость, пластичность;
- воспитывать выносливость;
- развивать умение ориентироваться в пространстве;

- обогащать двигательный опыт ребенка.

### 3. Развитие музыкальности.

- развивать способность слушать и чувствовать музыку;
- развивать чувство ритма;
- развивать музыкальную память.
- развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление;
- тренировать подвижность и гибкость нервных процессов.

### 4. Воспитание нравственно-коммуникативных качеств личности

воспитывать активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость; воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

## **Значимые для разработки и реализации программы характеристики Характеристики особенностей развития детей 4-5 лет**

В этом возрасте у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения.

Для детей 4-5 лет характерен период интенсивного роста и развития организма ребенка. Происходят заметные качественные изменения в развитии основных движений детей.

Эмоционально окрашенная двигательная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей, которых отличает довольно высокая возбудимость. Возникает и совершенствуется умение планировать свои действия, создавать и воплощать определенный замысел, который, в отличие от простого намерения, включает представление не только о цели действия, но также и способах ее достижения.

Этот возраст называется «золотой порой» развития сенсорных способностей.

Усиливается эффективность воспитательных мер, направленных на нервные процессы. Быстрое образование условно-рефлекторных связей. Условное торможение формируется с трудом. Поэтому, что-то один раз запретив ребёнку, не нужно ждать, что это отпечатается в его памяти навсегда. Чтобы он усвоил до конца тот или иной запрет, необходимо его постоянно закреплять с ним.

## **Характеристика особенностей развития детей 5-6 лет**

Возрастные особенности детей позволяют усложнить материал. Психологические особенности позволяют ребёнку лучше координировать свои действия, у детей возрастает способность к сочинению, фантазии, комбинации различных движений. Поэтому основным направлением в работе с детьми старшего возраста становится взаимодействие нескольких персонажей, комбинации нескольких движений и перестроений.

Детям предлагаются более сложные композиции, яркие, контрастные упражнения с музыкальным сопровождением, предлагаются более сложные схемы перестроений, комбинации ритмических движений.

## **Планируемые результаты**

(4-5 лет)

- Развита способность к быстрому переключению внимания, точному зрительному и мышечному восприятию и воспроизведению движений. - Развита способность к равновесию. - Сформирован навык отталкивания при выполнении

прыжков.

(5-6 лет)

- Умеет выполнять базовые шаги на степ-платформе в измененных условиях и в сочетании с другими шагами.

- Умеет сочетать движения с музыкой в более быстром темпе.

- Усовершенствована деятельность вестибулярного аппарата.

- Развита способность ориентироваться в пространстве.

Критерии оценки усвоения программы:

Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе:

- 1 балл - выполнение движений по показу, движения не четкие, не уверенные, скованные;
- 2 балла – выполнение движений по показу, объяснению, движения более уверенные, не скованные;
- 3 балла – выполнение движений самостоятельно, по показу, движения четкие, уверенные.

В результате подсчета среднего балла ребенок выходит на освоение программы на определенном уровне:

- *Сформировано.* Ребенок знает и выполняет все базовые шаги самостоятельно, с интересом, четко и уверенно.
- *В стадии формирования.* Ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения не уверенные, скованные, требуют тренировки.
- *Не сформировано.* Ребенок плохо ориентируется в базовых шагах, выполняет основные элементы только по показу взрослого, движения неуверенные, скованные.

## 1.2 Содержание Программы. Учебный план.

Наименование ДООП	Возрастная группа, продолжительность занятий (мин.)	Кол – во занятий в неделю	Количество занятий в месяц							Количество занятий в год	Период обучения
			10	11	12	1	2	3	4		
ДООП по степ - аэробики «Веселые ступеньки»	Средняя группа (4-5л) 20 мин.	2	8	8	8	7	7	7	8	53	
ДООП по степ - аэробики «Веселые ступеньки»	Старшая группа (5-6л) №2	2	8	8	8	7	7	7	8	53	
ДООП по степ - аэробики «Веселые ступеньки»	Старшая группа (5-6л) №6	2	8	8	8	7	7	7	8	53	03.10.2022 – 26.04.2023 (7 месяцев)

Учебный план является нормативным актом, основной задачей которого является регулирование объема образовательной нагрузки.

**Содержание учебного плана  
Средняя группа (4 – 5 л)**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Тема «Строевые упражнения»	10		10	Журнал посещаемости
2.	Тема «Игроритмика»	10		10	Журнал посещаемости
3	Тема «Танцевальные шаги»	11		11	Журнал посещаемости
4	Тема «Гимнастические этюды, самомассаж»	11		11	Журнал посещаемости
5	Тема «Образные игровые упражнения»	11		11	Журнал посещаемости
	Итого:	53		53	Журнал посещаемости

**Содержание учебного плана  
Средняя группа (5- 6 л)**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Тема «Строевые упражнения»	11		11	Журнал посещаемости
2.	Тема «Игроритмика»	10		10	Журнал посещаемости
3	Тема «Танцевальные шаги»	10		10	Журнал посещаемости
4	Тема «Гимнастические этюды»	11		11	Журнал посещаемости
5	Тема «Образные игровые упражнения»	11		11	Журнал посещаемости
	Итого:	53		53	Журнал посещаемости

**Календарно- тематическое планирование Средняя группа (4-5 лет)**

Октябрь Задачи:	
- Учить сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений на степ-платформе;	
- совершенствовать функциональные возможности организма ребенка;	
воспитывать морально-волевые качества, познакомить со степ – платформой.	
Дата	Содержание
03.10.2022	<b>Ознакомительное</b> -Комплекс 1; -Ходьба «стайкой» по краям зала за инструктором, бег «стайкой»; - упражнения: «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот какая ножка»; - упражнения стретчинга на степ-платформе; подвижная игра «Солнышко и дождик».
05.10.2022	-Комплекс 1 Ходьба «стайкой» по краям зала за инструктором, бег «стайкой»; - подпрыгивание на двух ногах на степ-платформе; - упражнения: «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот какая ножка»; - упражнения стретчинга на степ-платформе; подвижная игра «Солнышко и дождик».
10.10.2022	- Комплекс 2; Ходьба «стайкой» по краям зала за инструктором, бег «стайкой»; - подпрыгивание на двух ногах на степ-платформе; - упражнения: «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот какая ножка»; - упражнения стретчинга на степ-платформе; подвижная игра «Мы осенние листочки».
12.10.22	- Комплекс 2 Ходьба «стайкой» по краям зала за инструктором, бег «стайкой»; - подпрыгивание на двух ногах на степ-платформе; - упражнения: «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот какая ножка»; - упражнения стретчинга на степ-платформе; подвижная игра «Мы осенние листочки».



17.10.2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс 2;</li> <li>- Ходьба «стайкой» друг за другом в разном темпе.</li> <li>- упражнения: «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот какая ножка»;</li> <li>- подвижная игра «Я с мячом играть люблю»;</li> <li>- упражнения стретчинга на степ-платформе.</li> </ul>
19.10.2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс 2;</li> <li>- Ходьба «стайкой» друг за другом в разном темпе.</li> <li>- упражнения: «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот какая ножка»;</li> <li>- подвижная игра «Я с мячом играть люблю»;</li> <li>- упражнения стретчинга на степ-платформе.</li> </ul>
24.10.2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс 2;</li> <li>- Ходьба «стайкой» друг за другом в разном темпе.</li> <li>- упражнения: «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот какая ножка»;</li> <li>- подвижная игра «Я с мячом играть люблю»;</li> <li>- упражнения стретчинга на степ-платформе.</li> </ul>
26.10.2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс 2;</li> <li>- Ходьба «стайкой» друг за другом в разном темпе.</li> <li>- упражнения: «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот какая ножка»;</li> <li>- подвижная игра «Я с мячом играть люблю»;</li> <li>- упражнения стретчинга на степ-платформе.</li> </ul>
<p>Ноябрь Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать умения и навыки правильного выполнения движений;</li> <li>упражнять детей в умении управлять своим телом;</li> <li>создавать эмоционально положительную атмосферу во время занятия.</li> </ul>	
Дата	Содержание

02.11.2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Комплекс 1</li> <li>- формировать умения и навыки правильного выполнения движений;</li> <li>- упражнять детей в умении управлять своим телом;</li> <li>- создавать эмоционально положительную атмосферу во время занятия.</li> </ul>
07.11.2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Комплекс 1</li> <li>- формировать умения и навыки правильного выполнения движений;</li> <li>- упражнять детей в умении управлять своим телом;</li> <li>- создавать эмоционально положительную атмосферу во время занятия.</li> </ul>
09.11.2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Комплекс 2;</li> <li>- Ходьба «стайкой» друг за другом в разном темпе.</li> <li>упражнения: «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот какая ножка»</li> </ul>
14.11.2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс 3;</li> <li>- упражнения: «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот какая ножка», «Вырастим большими»;</li> <li>- упражнения силовой гимнастики на степ-платформе;</li> <li>- упражнения стретчинга на степ-платформе;</li> <li>подвижная игра «Возьми платочек».</li> </ul>

16.11.2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс 3;</li> <li>- упражнения: «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот какая ножка», «Вырастим большими»;</li> <li>- упражнения силовой гимнастики на степ-платформе;</li> <li>- упражнения стретчинга на степ-платформе;</li> <li>подвижная игра «Возьми платочек».</li> </ul>
21.11.2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс 4;</li> <li>- упражнения: «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот какая ножка», «Вырастим большими»;</li> <li>- упражнения силовой гимнастики на степ-платформе;</li> <li>- упражнения стретчинга на степ-платформе;</li> <li>подвижная игра «Колобок».</li> </ul>
23.11.2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс 4;</li> <li>- упражнения: «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот какая ножка», «Вырастим большими»;</li> <li>- упражнения силовой гимнастики на степ-платформе;</li> <li>- упражнения стретчинга на степ-платформе;</li> <li>подвижная игра «Колобок».</li> </ul>
28.11.2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс 4;</li> <li>- упражнения: «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот какая ножка», «Вырастим большими»;</li> <li>- упражнения силовой гимнастики на степ-платформе;</li> <li>- упражнения стретчинга на степ-платформе;</li> <li>подвижная игра «Колобок».</li> </ul>
<p>Декабрь Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способствовать растяжению и укреплению мышц и связок;</li> <li>- совершенствовать функциональные возможности организма;</li> <li>- учить соблюдать правила выполнения физических упражнений и музыкальных подвижных игр.</li> </ul>	
Дата	Содержание

05.12.2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс 5;</li> <li>- ходьба обычная в колонне; с остановкой по сигналу (лечь, сесть); бег обычный с преодоление препятствий.</li> <li>- упражнения: «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот какая ножка», «Вырастим большими», «Присядка», «Веселые коленки»;</li> <li>- упражнения силовой гимнастики на степ-платформе;</li> <li>- упражнения стретчинга на степ-платформе;</li> <li>- подвижная игра «Возьми платочек».</li> </ul>
07.12.2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс 5;</li> <li>- ходьба обычная в колонне; с остановкой по сигналу (лечь, сесть); бег обычный с преодоление препятствий.</li> <li>- упражнения: «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот какая ножка», «Вырастим большими», «Присядка», «Веселые коленки»;</li> <li>- упражнения силовой гимнастики на степ-платформе;</li> <li>- упражнения стретчинга на степ-платформе;</li> <li>- подвижная игра «Возьми платочек».</li> </ul>
12.12.2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс 6;</li> <li>- упражнения: «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот какая ножка», «Вырастим большими», «Присядка», «Веселые коленки»;</li> <li>- упражнения силовой гимнастики на степ-платформе;</li> <li>- упражнения стретчинга на степ-платформе;</li> <li>- подвижная игра «Найди свое место».</li> </ul>
14.12.2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс 6;</li> <li>- упражнения: «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот какая ножка», «Вырастим большими», «Присядка», «Веселые коленки»;</li> <li>- упражнения силовой гимнастики на степ-платформе;</li> <li>- упражнения стретчинга на степ-платформе;</li> <li>- подвижная игра «Найди свое место».</li> </ul>
19.12.2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс 6;</li> <li>- упражнения: «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот какая ножка», «Вырастим большими», «Присядка», «Веселые коленки»;</li> <li>- упражнения силовой гимнастики на степ-платформе;</li> <li>- упражнения стретчинга на степ-платформе;</li> <li>- подвижная игра «Найди свое место».</li> </ul>

21.12.2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс 6;</li> <li>- упражнения: «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот какая ножка», «Вырастим большими», «Присядка», «Веселые коленки»;</li> <li>- упражнения силовой гимнастики на степ-платформе;</li> <li>- упражнения стретчинга на степ-платформе;</li> <li>- подвижная игра «Найди свое место».</li> </ul>
26.12.2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс 6;</li> <li>- упражнения: «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот какая ножка», «Вырастим большими», «Присядка», «Веселые коленки»;</li> <li>- упражнения силовой гимнастики на степ-платформе;</li> <li>- упражнения стретчинга на степ-платформе;</li> <li>- подвижная игра «Найди свое место».</li> </ul>
28.12.2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс 6;</li> <li>- упражнения: «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот какая ножка», «Вырастим большими», «Присядка», «Веселые коленки»;</li> <li>- упражнения силовой гимнастики на степ-платформе;</li> <li>- упражнения стретчинга на степ-платформе;</li> <li>- подвижная игра «Найди свое место».</li> </ul>
<p>Январь Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнять в умении отталкиваться при прыжках на двух ногах;</li> <li>- формировать правильную осанку;</li> </ul> <p>воспитывать волю и терпение.</p>	
Дата	Содержание
09.01.2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс 7;</li> <li>- ходьба на носках и пятках, бег в колонне по одному с ускорением.</li> <li>- упражнения: «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот какая ножка», «Вырастим большими», «Присядка», «Веселые коленки», «Лошадка»;</li> <li>- упражнения силовой гимнастики на степ-платформе;</li> <li>- упражнения стретчинга на степ-платформе;</li> <li>- подвижная игра «Ежата».</li> </ul>
11.01.2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс 7;</li> <li>- ходьба на носках и пятках, бег в колонне по одному с ускорением.</li> <li>- упражнения: «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот какая ножка», «Вырастим большими», «Присядка», «Веселые коленки», «Лошадка»;</li> <li>- упражнения силовой гимнастики на степ-платформе;</li> <li>- упражнения стретчинга на степ-платформе;</li> <li>- подвижная игра «Ежата».</li> </ul>

16.01.2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс 7;</li> <li>- ходьба на носках и пятках, бег в колонне по одному с ускорением.</li> <li>- упражнения: «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот какая ножка», «Вырастим большими», «Присядка», «Веселые коленки», «Лошадка»;</li> <li>- упражнения силовой гимнастики на степ-платформе;</li> <li>- упражнения стретчинга на степ-платформе;</li> <li>- подвижная игра «Модная лягушка».</li> </ul>
18.01.2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс 7;</li> <li>- ходьба на носках и пятках, бег в колонне по одному с ускорением.</li> <li>- упражнения: «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот какая ножка», «Вырастим большими», «Присядка», «Веселые коленки», «Лошадка»;</li> <li>- упражнения силовой гимнастики на степ-платформе;</li> <li>- упражнения стретчинга на степ-платформе;</li> <li>- подвижная игра «Модная лягушка».</li> </ul>
23.01.2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс 8;</li> <li>- ходьба на носках и пятках, бег в колонне по одному с ускорением.</li> <li>- упражнения: «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот какая ножка», «Вырастим большими», «Присядка», «Веселые коленки», «Лошадка», «Махи в сторону», «Поворот», «Прыжки»;</li> <li>- упражнения силовой гимнастики на степ-платформе;</li> <li>- упражнения стретчинга на степ-платформе;</li> <li>- подвижная игра «Ежата».</li> </ul>
25.01.2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс 8;</li> <li>- ходьба на носках и пятках, бег в колонне по одному с ускорением.</li> <li>- упражнения: «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот какая ножка», «Вырастим большими», «Присядка», «Веселые коленки», «Лошадка», «Махи в сторону», «Поворот», «Прыжки»;</li> <li>- упражнения силовой гимнастики на степ-платформе;</li> <li>- упражнения стретчинга на степ-платформе;</li> <li>- подвижная игра «Модная лягушка».</li> </ul>
30.01.2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс 8;</li> <li>- ходьба на носках и пятках, бег в колонне по одному с ускорением.</li> <li>- упражнения: «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот какая ножка», «Вырастим большими», «Присядка», «Веселые коленки», «Лошадка», «Махи в сторону», «Поворот», «Прыжки»;</li> <li>- упражнения силовой гимнастики на степ-платформе;</li> <li>- упражнения стретчинга на степ-платформе;</li> <li>- подвижная игра «Модная лягушка».</li> </ul>

<p>Февраль Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закреплять умение выполнять шаги на степ-платформе;</li> <li>- формировать правильную осанку;</li> </ul> <p>воспитывать чувство товарищества, умение действовать в коллективе.</p>	
Дата	Содержание
06.02.2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс 1;</li> <li>- ходьба с преодоление дополнительных препятствий (перешагивание), змейкой между предметами, с опорой на ладони и с топы, с остановкой по сигналу;</li> <li>- ходьба на носках и пятках, бег в колонне по одному с ускорением.</li> <li>- упражнения: «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот какая ножка», «Вырастим большими», «Присядка», «Веселые коленки», «Лошадка», «Махи в сторону», «Поворот», «Прыжки» ( с разным положением рук);</li> <li>- упражнения силовой гимнастики на степ-платформе;</li> <li>- упражнения стретчинга на степ-платформе;</li> <li>- подвижная игра «Снегопад».</li> </ul>
08.02.2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс 1;</li> <li>- ходьба с преодоление дополнительных препятствий (перешагивание), змейкой между предметами, с опорой на ладони и с топы, с остановкой по сигналу;</li> <li>- ходьба на носках и пятках, бег в колонне по одному с ускорением.</li> <li>- упражнения: «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот какая ножка», «Вырастим большими», «Присядка», «Веселые коленки», «Лошадка», «Махи в сторону», «Поворот», «Прыжки» ( с разным положением рук);</li> <li>- упражнения силовой гимнастики на степ-платформе;</li> <li>- упражнения стретчинга на степ-платформе;</li> <li>- подвижная игра «Снегопад».</li> </ul>
13.02.2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс 1;</li> <li>- ходьба с преодолением дополнительных препятствий (перешагивание), змейкой между предметами, с опорой на ладони и с топы, с остановкой по сигналу;</li> <li>- ходьба на носках и пятках, бег в колонне по одному с ускорением.</li> <li>- упражнения: «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот какая ножка», «Вырастим большими», «Присядка», «Веселые коленки», «Лошадка», «Махи в сторону», «Поворот», «Прыжки» ( с разным положением рук);</li> <li>- упражнения силовой гимнастики на степ-платформе;</li> <li>- упражнения стретчинга на степ-платформе;</li> <li>- подвижная игра «Снегопад».</li> </ul>

15.02.2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс 3;</li> <li>- бег «змейкой» вокруг степ-платформ;</li> <li>- ходьба на носках и пятках, бег в колонне по одному с ускорением.</li> <li>- упражнения: «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот какая ножка», «Вырастим большими», «Присядка», «Веселые коленки», «Лошадка», «Махи в сторону», «Поворот», «Прыжки» (сочетать с ходьбой вокруг степ-платформы);</li> <li>- упражнения силовой гимнастики на степ-платформе;</li> <li>- упражнения стретчинга на степ-платформе;</li> <li>- подвижная игра «Колобок».</li> </ul>
20.02.2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс 3;</li> <li>- бег «змейкой» вокруг степ-платформ;</li> <li>- ходьба на носках и пятках, бег в колонне по одному с ускорением.</li> <li>- упражнения: «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот какая ножка», «Вырастим большими», «Присядка», «Веселые коленки», «Лошадка», «Махи в сторону», «Поворот», «Прыжки» (сочетать с ходьбой вокруг степ-платформы);</li> <li>- упражнения силовой гимнастики на степ-платформе;</li> <li>- упражнения стретчинга на степ-платформе;</li> <li>- подвижная игра «Колобок».</li> </ul>



22.02.2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс 3;</li> <li>- бег «змейкой» вокруг степ-платформ;</li> <li>- ходьба на носках и пятках, бег в колонне по одному с ускорением.</li> <li>- упражнения: «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот какая ножка», «Вырастим большими», «Присядка», «Веселые коленки», «Лошадка», «Махи в сторону», «Поворот», «Прыжки» (сочетать с ходьбой вокруг степ-платформы);</li> <li>- упражнения силовой гимнастики на степ-платформе;</li> <li>- упражнения стретчинга на степ-платформе;</li> <li>- подвижная игра «Колобок».</li> </ul>
27.02.2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс 3;</li> <li>- бег «змейкой» вокруг степ-платформ;</li> <li>- ходьба на носках и пятках, бег в колонне по одному с ускорением.</li> <li>- упражнения: «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот какая ножка», «Вырастим большими», «Присядка», «Веселые коленки», «Лошадка», «Махи в сторону», «Поворот», «Прыжки» (сочетать с ходьбой вокруг степ-платформы);</li> <li>- упражнения силовой гимнастики на степ-платформе;</li> <li>- упражнения стретчинга на степ-платформе;</li> <li>- подвижная игра «Колобок».</li> </ul>
<p>Март Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать умения выполнять основные шаги на степ- платформе;</li> <li>- координировать движения крупных и мелких мышечных группах;</li> </ul> <p>формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.</p>	

Дата	Содержание
06.03.2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс 4;</li> <li>- запрыгивание на степ-платформу с места и спрыгивание в обозначенное место;</li> <li>- ходьба на носках и пятках, бег в колонне по одному с ускорением.</li> <li>- упражнения: «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот какая ножка», «Вырастим большими», «Присядка», «Веселые коленки», «Лошадка», «Махи в сторону», «Поворот», «Прыжки» ( с разным положением рук);</li> </ul>
13.03.2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс 4;</li> <li>- запрыгивание на степ-платформу с места и спрыгивание в обозначенное место;</li> <li>- ходьба на носках и пятках, бег в колонне по одному с ускорением.</li> <li>- упражнения: «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот какая ножка», «Вырастим большими», «Присядка», «Веселые коленки», «Лошадка», «Махи в сторону», «Поворот», «Прыжки» ( с разным положением рук);</li> </ul>
15.03.2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс 4;</li> <li>- запрыгивание на степ-платформу с места и спрыгивание в обозначенное место;</li> <li>- упражнения силовой гимнастики на степ-платформе;</li> <li>- упражнения стретчинга на степ-платформе;</li> <li>- подвижная игра «Найди свое место».</li> </ul>
20.03.2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс 4;</li> <li>- запрыгивание на степ-платформу с места и спрыгивание в обозначенное место;</li> <li>- упражнения силовой гимнастики на степ-платформе;</li> <li>- упражнения стретчинга на степ-платформе;</li> <li>- подвижная игра «Найди свое место».</li> </ul>
22.03.2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс 5;</li> <li>- запрыгивание на степ-платформу с места и спрыгивание в обозначенное место;</li> <li>- упражнения силовой гимнастики на степ-платформе;</li> <li>- упражнения стретчинга на степ-платформе;</li> <li>- подвижная игра «Найди свое место».</li> </ul>

27.03.2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс 5;</li> <li>- запрыгивание на степ-платформу с места и спрыгивание в обозначенное место;</li> <li>- ходьба на носках и пятках, бег в колонне по одному с ускорением.</li> <li>- упражнения: «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот какая ножка», «Вырастим большими», «Присядка», «Веселые коленки», «Лошадка», «Махи в сторону», «Поворот», «Прыжки» (с разным положением рук);</li> </ul>
29.03.2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс 5;</li> <li>- запрыгивание на степ-платформу с места и спрыгивание в обозначенное место;</li> <li>- ходьба на носках и пятках, бег в колонне по одному с ускорением.</li> <li>- упражнения силовой гимнастики на степ-платформе;</li> <li>- упражнения стретчинга на степ-платформе;</li> <li>- подвижная игра «Найди свое место».</li> </ul>
<p>Апрель</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>создавать радостное настроение;</li> <li>развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку</li> <li>- формировать потребность в движении</li> </ul>	

Дата	Содержание
03.04.2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс 6;</li> <li>- бег «змейкой» вокруг степ-платформ;</li> <li>- ходьба на носках и пятках, бег в колонне по одному с ускорением.</li> <li>- упражнения: «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот какая ножка», «Вырастим большими», «Присядка», «Веселые коленки», «Лошадка», «Махи в сторону», «Поворот», «Прыжки» (сочетать с ходьбой вокруг степ-платформы);</li> <li>- упражнения силовой гимнастики на степ-платформе;</li> <li>- упражнения стретчинга на степ-платформе;</li> <li>- подвижная игра «Колобок».</li> </ul>
05.04.2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс 6;</li> <li>- бег «змейкой» вокруг степ-платформ;</li> <li>- ходьба на носках и пятках, бег в колонне по одному с ускорением.</li> <li>- упражнения: «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот какая ножка», «Вырастим большими», «Присядка», «Веселые коленки», «Лошадка», «Махи в сторону», «Поворот», «Прыжки» (сочетать с ходьбой вокруг степ-платформы);</li> <li>- упражнения силовой гимнастики на степ-платформе;</li> <li>- упражнения стретчинга на степ-платформе;</li> <li>- подвижная игра «Колобок».</li> </ul>
10.04.2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс 6;</li> <li>- бег «змейкой» вокруг степ-платформ;</li> <li>- ходьба на носках и пятках, бег в колонне по одному с ускорением.</li> <li>- упражнения: «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот какая ножка», «Вырастим большими», «Присядка», «Веселые коленки», «Лошадка», «Махи в сторону», «Поворот», «Прыжки» (сочетать с ходьбой вокруг степ-платформы);</li> <li>- упражнения силовой гимнастики на степ-платформе;</li> <li>- упражнения стретчинга на степ-платформе;</li> <li>- подвижная игра «Колобок».</li> </ul>
12.04.2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс 7;</li> <li>- ходьба на носках и пятках, бег в колонне по одному с ускорением.</li> <li>- упражнения: «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот какая ножка», «Вырастим большими», «Присядка», «Веселые коленки», «Лошадка», «Махи в сторону», «Поворот», «Прыжки» (сочетать с подскоками вокруг степ-платформы);</li> </ul>

17.04.2023	<ul style="list-style-type: none"><li>- комплекс 7;</li><li>- ходьба на носках и пятках, бег в колонне по одному с ускорением.</li><li>- упражнения: «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот какая ножка», «Вырастим большими», «Присядка», «Веселые коленки», «Лошадка», «Махи в сторону», «Поворот», «Прыжки» (сочетать с подскоками вокруг степ-платформы);</li></ul>
------------	---

19.04.2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс 7;</li> <li>- ходьба на носках и пятках, бег в колонне по одному с ускорением.</li> <li>- упражнения: «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот какая ножка», «Вырастим большими», «Присядка», «Веселые коленки», «Лошадка», «Махи в сторону», «Поворот», «Прыжки» (сочетать с подскоками вокруг степ-платформы);</li> <li>- упражнения силовой гимнастики на степ-платформе;</li> <li>- упражнения стретчинга на степ-платформе;</li> <li>подвижная игра «Ежата».</li> </ul>
24.04.2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс 7;</li> <li>- ходьба на носках и пятках, бег в колонне по одному с ускорением.</li> <li>- упражнения: «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот какая ножка», «Вырастим большими», «Присядка», «Веселые коленки», «Лошадка», «Махи в сторону», «Поворот», «Прыжки» (сочетать с подскоками вокруг степ-платформы);</li> <li>- упражнения силовой гимнастики на степ-платформе;</li> <li>- упражнения стретчинга на степ-платформе;</li> <li>- подвижная игра «Ежата».</li> </ul>
26.04.2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс 7;</li> <li>- ходьба на носках и пятках, бег в колонне по одному с ускорением.</li> <li>- упражнения: «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот какая ножка», «Вырастим большими», «Присядка», «Веселые коленки», «Лошадка», «Махи в сторону», «Поворот», «Прыжки» (сочетать с подскоками вокруг степ-платформы);</li> <li>- упражнения силовой гимнастики на степ-платформе;</li> <li>- упражнения стретчинга на степ-платформе;</li> <li>- подвижная игра «Ежата».</li> </ul>

**Календарно- тематическое планирование Старшая группа (5-6 лет)**

<p>Октябрь Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повторять основные виды шагов на степ-платформе;</li> <li>- развивать координацию движений;</li> </ul> <p>воспитывать нравственно-волевые черты личности.</p>	
Дата	Содержание
03.10.2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс 1;</li> <li>- ходьба обычная, на носках и пятках, ходьба с перешагиванием через предметы (высотой 5-10 см);</li> <li>-упражнения: «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот какая ножка», «Вырастим большими», «Присядка», «Веселые коленки», «Лошадка», «Махи в сторону», «Поворот», «Прыжки»;</li> </ul>
05.10.2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс 1;</li> <li>- ходьба обычная, на носках и пятках, ходьба с перешагиванием через предметы (высотой 5-10 см);</li> <li>- упражнения: «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот какая ножка», «Вырастим большими», «Присядка», «Веселые коленки», «Лошадка», «Махи в сторону», «Поворот», «Прыжки»;</li> </ul>
10.10.2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс 1;</li> <li>- ходьба обычная, на носках и пятках, ходьба с перешагиванием через предметы (высотой 5-10 см);</li> <li>- упражнения силовой гимнастики на степ-платформе;</li> <li>- упражнения стретчинга на степ-платформе;</li> <li>подвижная игра «Мы осенние листочки».</li> </ul>
12.10.2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс 1;</li> <li>- ходьба обычная, на носках и пятках, ходьба с перешагиванием через предметы (высотой 5-10 см);</li> <li>- упражнения силовой гимнастики на степ-платформе;</li> <li>- упражнения стретчинга на степ-платформе;</li> <li>подвижная игра «Мы осенние листочки».</li> </ul>

17.10.2022	- комплекс 2; - Ходьба обычная, взяться за руки, с ускорением и замедлением. - упражнения: «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот какая ножка», «Вырастим большими», «Присядка», «Веселые коленки», «Лошадка», «Махи в сторону», «Поворот», «Прыжки» (с изменением темпа музыки);
19.10.2022	- комплекс 2; - Ходьба обычная, взяться за руки, с ускорением и замедлением. - упражнения: «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот какая ножка», «Вырастим большими», «Присядка», «Веселые коленки», «Лошадка», «Махи в сторону», «Поворот», «Прыжки» (с изменением темпа музыки);
24.10.2022	- комплекс 2; - Ходьба обычная, взяться за руки, с ускорением и замедлением. - упражнения: «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот какая ножка», «Вырастим большими», «Присядка», «Веселые коленки», «Лошадка», «Махи в сторону», «Поворот», «Прыжки» (с изменением темпа музыки);
26.10.2022	- комплекс 2; - Ходьба обычная, взяться за руки, с ускорением и замедлением. - упражнения: «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот какая ножка», «Вырастим большими», «Присядка», «Веселые коленки», «Лошадка», «Махи в сторону», «Поворот», «Прыжки» (с изменением темпа музыки);
<p>Ноябрь Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать умение выполнять новые шаги на степ- платформе;</li> <li>- способствовать развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата;</li> <li>- воспитывать волевые качества</li> <li>- учить по сигналу начинать и заканчивать упражнение</li> </ul>	
Дата	Содержание



02.11.2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс 3;</li> <li>- Ходьба со сменой направления по сигналу, с поворотом кругом, с остановкой по сигналу.</li> <li>- упражнения: «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот какая ножка», «Вырастим большими», «Присядка», «Веселые коленки», «Лошадка», «Махи в сторону», «Поворот», «Прыжки» (с включением поворотов);</li> </ul>
07.11.2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс 3;</li> <li>- Ходьба со сменой направления по сигналу, с поворотом кругом, с остановкой по сигналу.</li> <li>- упражнения: «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот какая ножка», «Вырастим большими», «Присядка», «Веселые коленки», «Лошадка», «Махи в сторону», «Поворот», «Прыжки» (с включением поворотов);</li> </ul>
09.11.2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс 3;</li> <li>- Ходьба со сменой направления по зрительному сигналу, с остановкой на сигнал;</li> <li>- упражнения: «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот какая ножка», «Вырастим большими», «Присядка», «Веселые коленки», «Лошадка», «Махи в сторону», «Поворот», «Прыжки» (с включением поворотов);</li> <li>- упражнения стретчинга на степ-платформе.</li> <li>- подвижная игра «Зайцы и лиса».</li> </ul>
14.11.2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс 3;</li> <li>- Ходьба со сменой направления по зрительному сигналу, с остановкой на сигнал;</li> <li>- упражнения: «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот какая ножка», «Вырастим большими», «Присядка», «Веселые коленки», «Лошадка», «Махи в сторону», «Поворот», «Прыжки» (с включением поворотов);</li> <li>- упражнения стретчинга на степ-платформе.</li> <li>подвижная игра «Зайцы и лиса».</li> </ul>

16.11.2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс 3;</li> <li>- Ходьба со сменой направления по зрительному сигналу, с остановкой на сигнал;</li> <li>- упражнения: «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот какая ножка», «Вырастим большими», «Присядка», «Веселые коленки», «Лошадка», «Махи в сторону», «Поворот», «Прыжки» (с включением поворотов);</li> <li>- упражнения стретчинга на степ-платформе.</li> <li>- подвижная игра «Зайцы и лиса».</li> </ul>
21.11.2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс 3;</li> <li>- Ходьба со сменой направления по зрительному сигналу, с остановкой на сигнал;</li> <li>- упражнения: «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот какая ножка», «Вырастим большими», «Присядка», «Веселые коленки», «Лошадка», «Махи в сторону», «Поворот», «Прыжки» (с включением поворотов);</li> <li>- упражнения стретчинга на степ-платформе.</li> <li>- подвижная игра «Зайцы и лиса».</li> </ul>
23.11.2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс 4;</li> <li>- упражнения: «Носок», «Пятка», «Стопа», «Подъем», «Хоп»;</li> <li>- упражнения силовой гимнастики на степ-платформе;</li> <li>- упражнения стретчинга на степ-платформе;</li> <li>- подвижная игра «Зайцы и лиса».</li> </ul>
28.11.2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс 4;</li> <li>- упражнения: «Носок», «Пятка», «Стопа», «Подъем», «Хоп»;</li> <li>- упражнения силовой гимнастики на степ-платформе;</li> <li>- упражнения стретчинга на степ-платформе;</li> <li>- подвижная игра «Зайцы и лиса».</li> </ul>
<p>Декабрь Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать умение выполнять новые шаги на степ- платформе;</li> <li>- развивать равновесие и гибкость;</li> <li>- формировать потребность в систематических занятиях</li> </ul>	
Дата	Содержание

05.12.2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>– комплекс 5;</li> <li>- чередование обычной ходьбы с ходьбой в полуприседе, бег пригнувшись;</li> <li>- упражнения: «Носок», «Пятка», «Стопа», «Подъем», «Хоп»;</li> <li>- упражнения силовой гимнастики на степ-платформе;</li> <li>- упражнения стретчинга на степ-платформе;</li> <li>подвижная игра «Бездомный заяц».</li> </ul>
07.12.2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>– комплекс 5;</li> <li>- чередование обычной ходьбы с ходьбой в полуприседе, бег пригнувшись;</li> <li>- упражнения: «Носок», «Пятка», «Стопа», «Подъем», «Хоп»;</li> <li>- упражнения силовой гимнастики на степ-платформе;</li> <li>- упражнения стретчинга на степ-платформе;</li> <li>подвижная игра «Бездомный заяц».</li> </ul>
12.12.2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>– комплекс 5;</li> <li>- ходьба обычная, широким шагом с остановкой по сигналу, бег с изменением темпа по звуковому сигналу пригнувшись.</li> <li>- упражнения: «Носок», «Пятка», «Стопа», «Подъем», «Хоп»;</li> <li>- упражнения силовой гимнастики на степ-платформе;</li> <li>- упражнения стретчинга на степ-платформе;</li> <li>подвижная игра «Найди свое место».</li> </ul>
14.12.2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>– комплекс 5;</li> <li>- ходьба обычная, широким шагом с остановкой по сигналу, бег с изменением темпа по звуковому сигналу пригнувшись.</li> <li>- упражнения: «Носок», «Пятка», «Стопа», «Подъем», «Хоп»;</li> <li>- упражнения силовой гимнастики на степ-платформе;</li> <li>- упражнения стретчинга на степ-платформе;</li> <li>подвижная игра «Найди свое место».</li> </ul>
19.12.2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>ОРУ – комплекс 6;</li> <li>- чередование обычной ходьбы с ходьбой в полуприседе, бег пригнувшись;</li> <li>- упражнения: «Носок», «Пятка», «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Плие»;</li> <li>- упражнения силовой гимнастики на степ-платформе;</li> <li>- упражнения стретчинга на степ-платформе;</li> <li>подвижная игра «Ежата».</li> </ul>

21.12.2023	ОРУ – комплекс 6; - чередование обычной ходьбы с ходьбой в полуприседе, бег пригнувшись; - упражнения: «Носок», «Пятка», «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Плие»; - упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; - упражнения стретчинга на степ-платформе; подвижная игра «Ежата».
26.12.2023	ОРУ – комплекс 6; - чередование обычной ходьбы с ходьбой в полуприседе, бег пригнувшись; - упражнения: «Носок», «Пятка», «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Плие»; - упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; - упражнения стретчинга на степ-платформе; подвижная игра «Ежата».
28.12.2023	ОРУ – комплекс 6; - чередование обычной ходьбы с ходьбой в полуприседе, бег пригнувшись; - упражнения: «Носок», «Пятка», «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Плие»; - упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; - упражнения стретчинга на степ-платформе; подвижная игра «Найди свое место».
<p>Январь Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать умение выполнять новые шаги на степ- платформе;</li> <li>- формировать правильную осанку;</li> </ul> <p>учить соблюдать правила при выполнении упражнений.</p>	
Дата	Содержание
09.01.2023	– комплекс 7; - чередование ходьбы в парах с ходьбой враспынную, широким шагом, с остановкой по сигналу. - чередование обычной ходьбы с ходьбой в полуприседе, бег пригнувшись; - упражнения: «Носок», «Пятка», «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Плие», «Перебежка», «Подъем»; - упражнения силовой гимнастики на степ-платформе; - упражнения стретчинга на степ-платформе; подвижная игра «Самолеты».

11.01.2023	<ul style="list-style-type: none"><li>- комплекс 7;</li><li>- чередование ходьбы в парах с ходьбой враспынную, широким шагом, с остановкой по сигналу.</li><li>- упражнения: «Носок», «Пятка», «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Плие», «Перебежка», «Подъем»;</li><li>-</li></ul>
------------	--

16.01.2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>– комплекс 7;</li> <li>- чередование ходьбы в парах с ходьбой врассыпную, широким шагом, с остановкой по сигналу.</li> <li>- чередование обычной ходьбы с ходьбой в полуприседе, бег пригнувшись;</li> <li>- упражнения: «Носок», «Пятка», «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Плие», «Перебежка», «Подъем»;</li> <li>- упражнения силовой гимнастики на степ-платформе;</li> </ul>
18.01.2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>– комплекс 7;</li> <li>- чередование ходьбы в парах с ходьбой врассыпную, широким шагом, с остановкой по сигналу.</li> <li>- чередование обычной ходьбы с ходьбой в полуприседе, бег пригнувшись;</li> <li>- упражнения: «Носок», «Пятка», «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Плие», «Перебежка», «Подъем»;</li> <li>- упражнения силовой гимнастики на степ-платформе;</li> </ul>
23.01.2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>– комплекс 8;</li> <li>- чередование ходьбы в парах с ходьбой врассыпную, широким шагом, с остановкой по сигналу.</li> <li>- Упражнения: «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Плие», «Перебежка», «Подъем» (с разными положениями рук);</li> <li>- упражнения силовой гимнастики на степ-платформе;</li> <li>- упражнения стретчинга на степ-платформе;</li> <li>подвижная игра «Перелет птиц».</li> </ul>
25.01.2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>– комплекс 8;</li> <li>- чередование ходьбы в парах с ходьбой врассыпную, широким шагом, с остановкой по сигналу.</li> <li>- упражнения: «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Плие», «Перебежка», «Подъем» (с разными положениями рук);</li> <li>- упражнения силовой гимнастики на степ-платформе;</li> <li>- упражнения стретчинга на степ-платформе;</li> <li>подвижная игра «Перелет птиц».</li> </ul>
30.01.2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>– комплекс 8;</li> <li>- чередование ходьбы в парах с ходьбой врассыпную, широким шагом, с остановкой по сигналу.</li> <li>- Упражнения: «Стопа»,</li> <li>- упражнения силовой гимнастики на степ-платформе;</li> <li>- упражнения стретчинга на степ-платформе;</li> <li>подвижная игра «Перелет птиц».</li> </ul>

<p>Февраль Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закреплять умение выполнять шаги на степ-платформе;</li> <li>- содействовать развитию всех групп мышц;</li> </ul> <p>развивать волю и терпение при выполнении упражнений.</p>	
Дата	Содержание
06.02.2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс 1;</li> <li>- ходьба с преодоление дополнительных препятствий (перешагивание), змейкой между предметами, с опорой на ладони и с топы, с остановкой по сигналу;</li> <li>- ходьба на носках и пятках, бег в колонне по одному с ускорением.</li> <li>- упражнения: «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот какая ножка», «Вырастим большими», «Присядка», «Веселые коленки», «Лошадка», «Махи в сторону», «Поворот», «Прыжки» (с разным положением рук);</li> <li>- упражнения силовой гимнастики на степ-платформе;</li> <li>- упражнения стретчинга на степ-платформе;</li> <li>подвижная игра «Снегопад».</li> </ul>
08.02.2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс 1;</li> <li>- ходьба с преодоление дополнительных препятствий (перешагивание), змейкой между предметами, с опорой на ладони и с топы, с остановкой по сигналу;</li> <li>- ходьба на носках и пятках, бег в колонне по одному с ускорением.</li> <li>- упражнения: «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот какая ножка», «Вырастим большими», «Присядка», «Веселые коленки», «Лошадка», «Махи в сторону», «Поворот», «Прыжки» (с разным положением рук);</li> <li>- упражнения силовой гимнастики на степ-платформе;</li> <li>- упражнения стретчинга на степ-платформе;</li> <li>подвижная игра «Снегопад».</li> </ul>
13.02.2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс 1;</li> <li>- ходьба с преодоление дополнительных препятствий (перешагивание), змейкой между предметами, с опорой на ладони и с топы, с остановкой по сигналу;</li> <li>- ходьба на носках и пятках, бег в колонне по одному с ускорением.</li> <li>- упражнения: «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот какая ножка», «Вырастим большими», «Присядка», «Веселые коленки», «Лошадка», «Махи в сторону», «Поворот», «Прыжки» (с разным положением рук);</li> <li>- упражнения силовой гимнастики на степ-платформе;</li> <li>- упражнения стретчинга на степ-платформе;</li> <li>подвижная игра «Снегопад».</li> </ul>

15.02.2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>– комплекс 3;</li> <li>- бег «змейкой» вокруг степ-платформ;</li> <li>- ходьба на носках и пятках, бег в колонне по одному с ускорени-ем.</li> <li>- упражнения: «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот какая ножка», «Вырастим большими», «Присядка», «Веселые коленки», «Лошадка», «Махи в сторону», «Поворот», «Прыжки» (сочетать с ходьбой вокруг степ-платформы);</li> <li>- упражнения силовой гимнастики на степ-платформе;</li> <li>- упражнения стретчинга на степ-платформе;</li> <li>подвижная игра «Колобок».</li> </ul>
20.02.2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>– комплекс 3;</li> <li>- бег «змейкой» вокруг степ-платформ;</li> <li>- ходьба на носках и пятках, бег в колонне по одному с ускорени-ем.</li> <li>- упражнения: «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот какая ножка», «Вырастим большими», «Присядка», «Веселые коленки», «Лошадка», «Махи в сторону», «Поворот», «Прыжки» (сочетать с ходьбой вокруг степ-платформы);</li> <li>- упражнения силовой гимнастики на степ-платформе;</li> <li>- упражнения стретчинга на степ-платформе;</li> <li>подвижная игра «Колобок».</li> </ul>



22.02.2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>– комплекс 3;</li> <li>- бег «змейкой» вокруг степ-платформ;</li> <li>- ходьба на носках и пятках, бег в колонне по одному с ускорени-ем.</li> <li>- упражнения: «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот какая ножка», «Вырастим большими», «Присядка», «Веселые коленки», «Лошадка», «Махи в сторону», «Поворот», «Прыжки» (сочетать с ходьбой вокруг степ-платформы);</li> <li>- упражнения силовой гимнастики на степ-платформе;</li> <li>- упражнения стретчинга на степ-платформе;</li> <li>подвижная игра «Колобок».</li> </ul>
27.02.2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>– комплекс 3;</li> <li>- бег «змейкой» вокруг степ-платформ;</li> <li>- ходьба на носках и пятках, бег в колонне по одному с ускорени-ем.</li> <li>- упражнения: «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот какая ножка», «Вырастим большими», «Присядка», «Веселые коленки», «Лошадка», «Махи в сторону», «Поворот», «Прыжки» (сочетать с ходьбой вокруг степ-платформы);</li> <li>- упражнения силовой гимнастики на степ-платформе;</li> <li>- упражнения стретчинга на степ-платформе;</li> <li>подвижная игра «Колобок».</li> </ul>
<p>Март Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>совершенствовать умения выполнять основные шаги на степ- платформе;</li> <li>- координировать движения крупных и мелких мышечных группах;</li> <li>формировать потребность всистематических занятиях.</li> </ul>	

Дата	Содержание
06.03.2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>– комплекс 4;</li> <li>- запрыгивание на степ-платформу с места и спрыгивание в обозначенное место.</li> <li>- упражнения: «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Плие», «Перебежка», «Подъем» (чередующая последовательность выполнения шагов);</li> <li>- упражнения силовой гимнастики на степ-платформе;</li> <li>- упражнения стретчинга на степ-платформе;</li> <li>подвижная игра «Я с мячом играть люблю».</li> </ul>
13.03.2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>– комплекс 4;</li> <li>- запрыгивание на степ-платформу с места и спрыгивание в обозначенное место.</li> <li>- упражнения: «Носок», «Пятка», «Стопа», «Подъем», «Хоп», «Кик», «Плие», «Перебежка», «Подъем» (чередующая последовательность выполнения шагов);</li> <li>- упражнения силовой гимнастики на степ-платформе;</li> <li>- упражнения стретчинга на степ-платформе;</li> <li>подвижная игра «Я с мячом играть люблю».</li> </ul>
15.03.2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>– комплекс 5;</li> <li>- бег «змейкой» вокруг степ-платформ;</li> <li>- ходьба на носках и пятках, бег в колонне по одному с ускорением.</li> <li>- упражнения: «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот такая ножка», «Вырастим большими», «Носок», «Пятка», «Стопа» (чередующая последовательность выполнения шагов);</li> <li>- упражнения силовой гимнастики на степ-платформе;</li> <li>- упражнения стретчинга на степ-платформе;</li> <li>подвижная игра «Самолеты».</li> </ul>
20.03.2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>– комплекс 5;</li> <li>- бег «змейкой» вокруг степ-платформ;</li> <li>- ходьба на носках и пятках, бег в колонне по одному с ускорением.</li> <li>- упражнения: «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот такая ножка», «Вырастим большими», «Носок», «Пятка», «Стопа» (чередующая последовательность выполнения шагов);</li> <li>- упражнения силовой гимнастики на степ-платформе;</li> <li>- упражнения стретчинга на степ-платформе;</li> <li>подвижная игра «Самолеты».</li> </ul>
22.03.2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>– комплекс 6;</li> <li>- бег «змейкой» вокруг степ-платформ;</li> <li>- ходьба на носках и пятках, бег в колонне по одному с ускорением.</li> <li>- упражнения: «Веселые коленки», «Лошадка», «Махи в сторону», «Поворот», «Прыжки», «Плие», «Перебежка», «Подъем» (чередующая последовательность выполнения шагов).</li> </ul>

27.03.2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>– комплекс 6;</li> <li>- бег «змейкой» вокруг степ-платформ;</li> <li>- ходьба на носках и пятках, бег в колонне по одному с ускорени-ем.</li> <li>- упражнения: «Веселые коленки», «Лошадка», «Махи в сторону», «Поворот», «Прыжки», «Плие», «Перебежка», «Подъем» (чередующая последовательность выполнения шагов);</li> <li>- упражнения силовой гимнастики на степ-платформе;</li> <li>- упражнения стретчинга на степ-платформе;</li> <li>подвижная игра «Колобок».</li> </ul>
29.03.2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>– комплекс 6;</li> <li>- бег «змейкой» вокруг степ-платформ;</li> <li>- ходьба на носках и пятках, бег в колонне по одному с ускорени-ем.</li> <li>- упражнения: «Веселые коленки», «Лошадка», «Махи в сторону», «Поворот», «Прыжки», «Плие», «Перебежка», «Подъем» (чередующая последовательность выполнения шагов);</li> <li>- упражнения силовой гимнастики на степ-платформе;</li> <li>- упражнения стретчинга на степ-платформе;</li> <li>подвижная игра «Колобок».</li> </ul>
<p>Апрель</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку;</li> <li>способствовать формированию положительных эмоций, активности в двигательной деятельности.</li> </ul>	

Дата	Содержание
03.04.2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс 6;</li> <li>- бег «змейкой» вокруг степ-платформ;</li> <li>- ходьба на носках и пятках, бег в колонне по одному с ускорени-ем.</li> <li>- упражнения: «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Вот какая ножка», «Вырастим большими», «Присядка», «Веселые коленки», «Лошадка», «Махи в сторону», «Поворот», «Прыжки» (сочетать с ходьбой вокруг степ-платформы);</li> <li>- упражнения силовой гимнастики на степ-платформе;</li> <li>- упражнения стретчинга на степ-платформе;</li> <li>подвижная игра «Колобок».</li> </ul>
05.04.2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс 7;</li> <li>- ходьба обычная, в полуприседе, со сменой ведущего, со сменой направления, с остановкой по сигналу;</li> <li>- упражнения: «Веселые коленки», «Лошадка», «Махи в сторону», «Поворот», «Прыжки», «Плие», «Перебежка», «Подъем» (с изменением музыкального темпа).</li> </ul>
10.04.2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс 7;</li> <li>- ходьба обычная, в полуприседе, со сменой ведущего, со сменой направления, с остановкой по сигналу;</li> <li>- упражнения: «Веселые коленки», «Лошадка», «Махи в сторону», «Поворот», «Прыжки», «Плие», «Перебежка», «Подъем» (с изменением музыкального темпа).</li> </ul>
12.04.2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс 7;</li> <li>- ходьба обычная, в полуприседе, со сменой ведущего, со сменой направления, с остановкой по сигналу;</li> <li>- упражнения: «Веселые коленки», «Лошадка», «Махи в сторону», «Поворот», «Прыжки», «Плие», «Перебежка», «Подъем» (с изменением музыкального темпа).</li> <li>- упражнения силовой гимнастики на степ-платформе;</li> <li>- упражнения стретчинга на степ-платформе;</li> <li>подвижная игра «Найди себе пару».</li> </ul>
17.04.2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс 7;</li> <li>- ходьба обычная, в полуприседе, со сменой ведущего, со сменой направления, с остановкой по сигналу;</li> <li>- упражнения: «Веселые коленки», «Лошадка», «Махи в сторону», «Поворот», «Прыжки», «Плие», «Перебежка», «Подъем» (с изменением музыкального темпа).</li> <li>- упражнения силовой гимнастики на степ-платформе;</li> <li>- упражнения стретчинга на степ-платформе;</li> <li>подвижная игра «Найди себе пару».</li> </ul>

19.04.2023	<p>– комплекс 7;</p> <p>- ходьба обычная, в полуприседе, со сменой ведущего, со сменой направления, с остановкой по сигналу;</p> <p>- упражнения: «Веселые коленки», «Лошадка», «Махи в сторону», «Поворот», «Прыжки», «Плие», «Перебежка», «Подъем» (с изменением музыкального темпа).</p> <p>- упражнения силовой гимнастики на степ-платформе;</p> <p>- упражнения стретчинга на степ-платформе;</p> <p>подвижная игра «Найди себе пару».</p>
24.04.2023	<p>– комплекс 7;</p> <p>- ходьба обычная, в полуприседе, со сменой ведущего, со сменой направления, с остановкой по сигналу;</p> <p>- упражнения: «Веселые коленки», «Лошадка», «Махи в сторону», «Поворот», «Прыжки», «Плие», «Перебежка», «Подъем» (с изменением темпа музыки).</p>
26.04.2023	<p>– комплекс 7;</p> <p>- ходьба обычная, в полуприседе, со сменой ведущего, со сменой направления, с остановкой по сигналу;</p> <p>- упражнения: «Веселые коленки», «Лошадка», «Махи в сторону», «Поворот», «Прыжки», «Плие», «Перебежка», «Подъем» (с изменением темпа музыки);</p> <p>- упражнения силовой гимнастики на степ-платформе;</p> <p>- упражнения стретчинга на степ-платформе;</p> <p>подвижная игра «Найди себе пару».</p>

## 1. Комплекс организационно – педагогических условий

### 1.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель, количество учебных дней по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам.				
Наименование дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) (ДООП) программы	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Срок реализации программы	
ДООП по обучению хореографии «Веселые ступеньки»	27	54	начало занятий - с 03.10.2022 окончание занятий - 28.04.2023	
Праздничные (выходные) дни:				
День народного единства	04.11.2022			
Новогодние праздники	с 01.01.2022 по 09.01.2023			
День защитника Отечества	23.02.2023			
Международный женский день	08.03.2023			

### 2.3. Условия реализации программы. Материально – техническое обеспечение

Помещение	Оснащение
Музыкальный зал	1.Микшер 2.Ноутбук 3. Степ – платформа на каждого ребенка 4. Спортивная форма 5. Атрибуты для сюжетных номеров

### Кадровые условия

№ п / п	Уровень, степень образования, вид образовательной программы (основная/дополнительная),	Характеристика педагогических работников					
		ФИО, должность по штатному расписанию	Какое образование учреждение окончил, специальность	Ученая степень, ученое звание, почетное звание, квалификация	Основное место работы	Условия привлечения к педагогической деятельности (штатный)	Дата прохождения курсов повышения квалификации

специальность	льност	нная	работни				
1	ДООП обучению Степ - аэробики «Веселые ступеньки»	Берг Мария Александровна, музыкальный руководитель	Высшее, АлтГПУ, 2020, 51.03.02 Народная художественная культура, бакалавр	Первая квалификационная категория	МБДО У «Детский сад №260»	Штатный работник	Профпереподготовка . Научно-образовательный центр «Развитие» г. Воронеж по программе «Организация деятельности преподавателя детской хореографии», 300час., 2020
б,		б	категор	к,			

### 2.3. Формы аттестации

Механизм оценки результатов освоения программы:

-наблюдение за детьми, игры, беседы, опросы, индивидуальные, групповые, а так же беседы с родителями.

-самостоятельная работа

-форма подведения итогов по реализации программы – выступления детей на детских утренниках, участие в театральных постановках, муниципальных смотрах – конкурсах.

### 2.4 Оценочные материалы

Виды контроля	Содержание	Методы	Сроки контроля
<b>Вводный</b>	Области интересов и склонностей	Беседы, наблюдение	Октябрь
<b>Текущий</b>	Освоение материала по темам	Творческие и практические задания, упражнения	В течение года
	Творческий потенциал воспитанников	Наблюдение, игры	В течение года
	Оценка самостоятельности, возможностей, способность к самоконтролю	Наблюдение	1 раз в полугодие
<b>Коррекция</b>	Успешность выполнения воспитанниками задач тематического плана	Индивидуальные занятия, помощь в самореализации	В течение года

<b>Итоговый</b>	Контроль выполнения поставленных задач, уровень творческого развития и самостоятельности	Показательные выступления	Апрель
-----------------	--	---------------------------	--------

### Оценка эффективности занятий степ-аэробикой

Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе:

- ✓ 1 балл - выполнение движений по показу, движения не четкие, не уверенные, скованные
- ✓ 2 балла – выполнение движений по показу, объяснению, движения более уверенные, не скованные;
  - ✓ 3 балла – выполнение движений самостоятельно, по показу, движения четкие, уверенные

В результате подсчета среднего балла ребенок выходит на освоение программы на определенном уровне:

- ✓ *Сформировано.* Ребенок знает и выполняет все базовые шаги самостоятельно, с интересом, четко и уверенно.
- ✓ *В стадии формирования.* Ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется не-которая помощь взрослого, движения не уверенные, скованные, требуют тренировки.
- ✓ *Не сформировано.* Ребенок плохо ориентируется в базовых шагах, выполняет основные элементы только по показу взрослого, движения неуверенные, скованные.

### 2.4 Методические материалы

Программно- методическое обеспечение	
Учебно- методические пособия	1.Сулим Е.В. Занятия по физ- культуре в детском саду: игровой стретчинг. М, 2012. 2.Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учеб.-метод. Пособие для педагогических детских и школьных учреждений. – СПб., 2000. 3.Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4, 2009 г. 4.Степ – аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2, 2010 г. 5.Чудо – платформа / журнал «Обруч» № 6, 2008 г.
Технические средства	Аудио проигрыватель, мультимедийное оборудование.

#### 2.1. Формы, способы, методы и средства реализации Программы

1. Оздоровительная гимнастика различных видов в игровой и доступной форме.
2. Аэробика
3. Степ-аэробика.
4. Сюжетно-игровые занятия.



5. Сюжетно-двигательные композиции.
6. Художественная гимнастика, акробатика (элементы)
7. Ритмопластика.
8. Развлечения, выступления.

**Способы организации:**

1. Групповой
2. Индивидуальный

**Методические приемы:**

1. Наглядные
2. Словесные
3. Практические

**Средства для реализации программы:**

1. Выступления на родительских собраниях, консультации, как групповые, так и индивидуальные о пользе аэробики для детей.
2. Беседы с детьми о ЗОЖ.
3. Индивидуальная работа.
4. Использование специального оборудования для оздоровления детей
5. Использование современной музыки.
6. Использование различных направлений аэробики.
7. Использование упражнений на профилактику осанки.
8. Игровые моменты, элементы, проблемные ситуации.
9. Психогимнастика, аутотренинг, релаксация.
10. Использование различных видов игр.

**Формы, способы, методы и средства реализации**

Формы работы

- ✓ Беседы;
- ✓ Практические занятия;
- ✓ Участие в конкурсах.

**Методы и средства реализации Программы**

**Игровой** - основным методом обучения степ - аэробики дошкольников является игра, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста.

Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха на занятии, а о том, чтобы пронизывать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом.

**Методологический** - использование аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог, используя игровую атрибутику, образ активизирует пространственно-образное мышление воспитанника, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

**Наглядный** - выразительный показ танцевальных движений под счет, с музыкой.

**Словесный** - это беседа о характере музыки, средствами ее выразительности, объяснение методики исполнения

движений, оценки.

Практический - заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.

Целостный процесс обучения можно условно разделить на три этапа:

- начальный этап – обучение упражнению (отдельному движению);
- этап углубленного разучивания упражнений;
- этап закрепления и совершенствования упражнения.

#### Структура занятия

1. Вводная часть	- строевые упражнения - игроритмика
2. Основная часть	- танцевальные шаги - акробатические упражнения - гимнастический этюд
3. Заключительная часть	- самомассаж - дыхательные упражнения

В занятии выделяются 3 части: вводная, основная, заключительная.

Цель вводной части - подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе.

Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. Критерием эффективности разминки является появление первых капель пота. Соответственно, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды и составлять от 3 - 5 минут.

Средством решения этой задачи является выполнение низкоамплитудных, изолированных движений, производимые в медленном темпе, по принципу "сверху вниз": наклоны головы "стороны, вперед, круговые движения в плечевом суставе, движения таза вперед-назад, подъемы пятки и т.д. Во время разминки должна происходить фиксация: правильного положения корпуса постановки ног.

После вводной части следует основная часть (*аэробная*), которая состоит из базовых и простейших основных "шагов" степ - аэробики. Во время аэробной части происходит разучивание "шагов", связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений - прогон. "Шаги" выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику. При этом они могут соединяться в простейшие связки или следовать один за другим по принципу линейной прогрессии.

Заключительная часть занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. По желанию детей можно провести игру. Это необходимо для создания у детей ощущения законченности занятия. После этого следует поблагодарить детей за занятие. Разработанная методика может педагогу строить занятия на основе методов, приемов и принципов специфических для оздоровительной аэробики в условиях образовательного учреждения, выбрать оптимальную нагрузку.



