

Министерство образования Красноярского края
МКУ «Управление образования администрации г.Канска»
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №7 «Улыбка»

ПРИНЯТО

На Педагогическом совете
Протокол № 4
от «24» 05 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ №7
 И.Н.Грудякова
Приказ № 28-а от «31» 05 2016 г.



СОГЛАСОВАНО

С родительским комитетом МБДОУ №7
Протокол № 3
от «17» 08 2016 г.

**Дополнительная общеразвивающая
ПРОГРАММА
«Волшебная ступенька»
(физкультурно-спортивной направленности)**

2016 г.

Содержание

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи реализации Программы.....	4
1.3. Принципы и подходы к формированию Программы.....	5
1.4. Возрастные особенности развития детей старшего дошкольного возраста.....	7
1.5. Планируемые результаты	10
1.5.1. Целевые ориентиры.....	10

2. Содержательный раздел

2.1. Структура занятия по степ-аэробике.....	14
2.2. Правила занятий на степ-платформе.....	15
2.3. Подходы, перемещения и положение относительно степ-платформы. Расположение степ-платформы.....	17
2.4. Основные элементы занятий по степ-аэробике.....	20
2.5. Перспективное планирование занятий по степ – аэробике.....	22

3. Организационный раздел

3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы.....	24
3.2. Расписание занятий.....	24
3.3. Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания.....	24

4. Приложение.....	25
--------------------	----

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

В настоящее время проблема оздоровления детей дошкольного возраста занимает центральное место в современном обществе. Именно в этом периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, формируются двигательные способности, интерес к занятиям любимым делом. Необходимо, чтобы дети сами проявляли активность, направленную на овладение учебным материалом. В связи с этим перед нами стоит задача всеми имеющимися способами и средствами обеспечить высокую активность занимающихся детей. Для этого надо стараться формировать интерес к занятиям физическими упражнениями, вызвать у детей удовлетворение от этих занятий.

Умелое и выразительное выполнение движений под музыку приносит ребенку удовлетворение, радость. Музыка, хорошо подобранная к движениям, помогает закрепить мышечное чувство, а слуховым анализаторам запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Все это постепенно воспитывает музыкальную память, закрепляет привычку двигаться ритмично, красиво. Овладевая новыми, все более сложными музыкальными движениями дети стремятся соразмерить их во времени и пространстве, подчинять ритмическому рисунку, требованиям пластики и внешней выразительности.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на занятии по физической культуре может дать волю, энергии заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности степ - аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Для достижения определенного уровня физического развития детей в данном возрасте просто необходимо проводить занятия с использованием степ - платформы, то есть движение различными частями тела (руками, головой) при выполнении шага на ступеньку.

Степ – аэробика – это ритмичные движения вверх и вниз на специальной степ – платформе.

Степ – аэробика используется для профилактики заболеваний, которые вызваны гиподинамией, т.е. недостатком движений. Она развивает подвижность в суставах. Формирует свод стопы. Тренирует равновесие и позволяет сжигать большое количество калорий. Занятие усложняется и, несмотря на внешнюю простоту, упражнения могут быть весьма непростыми для выполнения.

Степ аэробика популярна во всем мире. Этот вид спорта известен более 10 лет, хотя в России о нем узнали совсем недавно.

«Step» в переводе с английского языка буквально означает «шаг». Он в качестве аэробики был изобретен в США известным фитнес инструктором Джинной Миллер.

Дополнительная общеразвивающая программа «Волшебная ступенька» (далее - Программа) физкультурно-спортивной направленности рассчитана на детей старшего дошкольного возраста (старшей и подготовительной к школе групп), возраст от 5 до 7 лет.

Занятия по Программе проводятся 2 раза в неделю по 25-30 минут. Форма проведения занятий – групповая. Число занимающихся – 10 человек. Срок реализации Программы – 2 года.

Степ - аэробикой можно заниматься в различных вариантах:

- в форме полных занятий оздоровительно тренирующего характера с детьми младшего дошкольного возраста продолжительностью 20мин и с детьми старшего дошкольного возраста продолжительностью 25-30 мин.;
- как часть занятия от 10 до 15мин.;
- в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;
- в показательных выступлениях на праздниках;
- как степ-развлечение.

1.2. Цель и задачи реализации Программы

Цель: Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки и начальных представлений о здоровом образе жизни

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;
- воспитывать выносливость.

2. Развитие двигательных качеств и умений:

- развивать точность и координацию движений;
- развивать гибкость, пластичность;
- развивать умение ориентироваться в пространстве;
- обогащать двигательный опыт ребенка.

3. Развитие музыкальности:

- развивать способность слушать и чувствовать музыку;
- развивать чувство ритма;
- развивать музыкальную память.

4. Развитие психических процессов:

- развивать восприятие, внимание, память, мышление;
- тренировать подвижность и гибкость нервных процессов.

5. Воспитание нравственно-коммуникативных качеств личности:

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

1.3. Принципы и подходы к формированию программы

Процесс физического воспитания базируется на некоторых общих принципах и в то же время имеет особенности в каждом конкретном разделе обучения или воспитания. Наиболее общие отправные положения, определяющие всю направленность и организацию деятельности по физическому воспитанию в нашем обществе – это принципы всестороннего гармонического развития личности, связи воспитания с трудовой и оборонной практикой и оздоровительной направленности. Вместе с тем есть ряд принципов, которые выражают главным образом методические закономерности педагогического процесса. В литературе по педагогике и физическому воспитанию принципы называются по-разному, однако по содержанию все сводятся к следующим принципам, на которые и опирается наша программа:

принцип сознательности и активности. Принцип получил двойное название в связи

с тем, что сознательность и активность в неразрывном единстве в состоянии принести реальную пользу. Порознь они оказываются либо бесполезными, либо даже вредными (проявляя высокую активность, глупый человек может принести больше вреда). Поэтому принцип «работает» только при соблюдении оптимальной меры проявления обеих их составляющих. Назначение данного принципа состоит в том, чтобы сформировать у занимающихся глубоко осмысленное отношение, устойчивый интерес и потребности к физкультурно-спортивной деятельности, а также побуждать их к оптимальной активности.

Принцип наглядности. Предполагает широкое использование в процессе обучения и воспитания зрительных ощущений, восприятий, образов, а также всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный контакт с действительностью. Он предусматривает формирование у занимающихся точного чувственного образа техники, тактики, проявляемых физических способностей не только по зрительным ощущениям, но главным образом по совокупности ощущений, поступающих от других органов чувств: слуха, вестибулярного аппарата, рецепторов мышц.

Принцип доступности и индивидуализации. Доступность и индивидуализация обучения выражается в дифференциации учебных заданий и способов их решения (средств, методов, форм организации занятия и т.д.) в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся. Основное назначение данного принципа состоит в том, чтобы обеспечить для каждого занимающегося наиболее оптимальные условия для развития двигательных способностей, формирования двигательных умений и навыков, совершенствования физической работоспособности, а также исключить негативные, вредные последствия для организма человека чрезмерных, непосильных тренировочных нагрузок, требований и заданий. Таким образом, в этом принципе сконцентрировано фактически основное назначение всего физического воспитания, сущность которого можно кратко выразить формулой – эффективно совершенствовать физическую сферу человека, не нанося при этом вреда здоровью.

Принцип систематичности. В физическом воспитании и тренировочном процессе данный принцип по праву считается центральным, специфически стержневым. Нарушение его ведет к снижению эффективности физического воспитания, делая его либо бессмысленным, либо вредным для здоровья. Бессистемные занятия физическими упражнениями никакой реальной пользы человеку не приносят. Данный принцип можно сформулировать следующим образом – физическое воспитание надо

осуществлять регулярно, при оптимальном чередовании допустимых нагрузок с необходимым отдыхом.

Принцип прогрессирувания (динамичности). Данный принцип является также очень важным в физическом воспитании, а особенно в тренировочном процессе. Он выражает тенденцию постепенного, но неуклонного повышения требований к занимающимся. Если не увеличивать требования, то дальнейшее совершенствование физических способностей человека не произойдет. Основным назначением принципа динамичности является обеспечение прочности приобретаемых умений и навыков, а также адаптационных перестроек, лежащих в основе развития двигательных способностей и повышения физической работоспособности; создание условий их прогрессивного совершенствования и тем самым расширение функциональных возможностей организма занимающихся. Следовательно, в процессе физического воспитания необходимо обязательно постепенно повышать тренировочные требования (объем нагрузки, ее интенсивность, число подходов, координационную сложность осваиваемых упражнений и т.д.)

1.4. Возрастные особенности развития детей старшего дошкольного возраста

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения». За один год ребенок может вырасти до 7-10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106-107 см, а масса тела 17-18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200 г, а роста-0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы ребенка к 5-6 годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет, но к 6 годам еще не окончено. Эти особенности необходимо учитывать при проведении занятий по физической культуре, во избежание травм, так как даже легкие ушибы в области носа, уха или головы могут иметь серьезные для здоровья последствия.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры – ходьба по гимнастической скамейке, рейке, бревну, когда дети легко теряют равновесие. Это касается и степ-платформы. Поэтому во

избежание травм на первых же занятиях необходимо четко объяснить детям все правила техники выполнения упражнений на степе.

Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. При излишней массе, а также при неблагоприятных условиях осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений или выполнения упражнений более сложного характера, инструктор по физической культуре должен следить за посильностью физических нагрузок.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника.

Диспропорционально формируются у дошкольника и некоторые суставы.

У детей 5-7 лет, незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большого размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания.

В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых -возраст 6 лет. К этому времени у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кисти рук. Поэтому дети относительно легко осваивают упражнения в ходьбе, беге и прыжках.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибуляторных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом эти показатели улучшаются. Следует отметить, что при выполнении упражнений в равновесии девочки имеют некоторые преимущества перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой упражнения в основных видах движений дети данного возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой.

При проведении ОРУ, а также при выполнении упражнений на степ платформе в сочетании с движениями рук, инструктор по физической культуре должен учитывать, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вперед, вверх, вправо, влево и т.д.

У детей 5-7 лет появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений,

что значительно ускоряет формирование двигательных навыков и качественно улучшает их, по сравнению с предыдущим возрастным контингентом.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга ребенка шести лет составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга. Дети осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение. Не сколько легче формируются все виды условного торможения. Задания, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5-6 лет присутствуют динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Что касается развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем, то к 5 годам размеры сердца ребенка увеличиваются в 4 раза, по сравнению с периодом новорожденного. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

Средняя частота пульса ребенка к 6-7 годам составляет 92-95 уд./мин. К 7-8 годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Важно соблюдать температурный режим в помещении и следить за влажностью воздуха, иначе нарушение данных показателей может привести к заболеваниям органов дыхания.

Жизненная емкость легких у детей 5-6 лет в среднем составляет 1100-1200 см³, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем - 25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц³ воздуха в минуту. При выполнении упражнений она увеличивается в 2-7 раз, а при беге - еще больше.

Исходя из исследований по определению общей выносливости детей, можно сказать, что резервные возможности сердечно-сосудистой системы и дыхательной у детей дошкольного возраста достаточно высоки.

1.5. Планируемые результаты

1.5.1. Целевые ориентиры

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность, произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения Программы в виде целевых ориентиров.

Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

В соответствии с ФГОС ДО целевые ориентиры представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Реализация образовательных целей и задач Программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования.

В качестве результатов на уровне целевых ориентиров

физического развития выступают следующие:

у детей раннего возраста

у ребенка дошкольного возраста

У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

Имеет начальные представления о здоровом

С интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями.

образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

социально-коммуникативного развития:

у детей раннего возраста

у ребенка дошкольного возраста

Использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится

Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности — игре, общении, познавательной деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.

проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении; проявляет навыки опрятности.

Стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого.

Проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им.

Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.

Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.

Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.

Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.

Ребенок овладевает навыками работы на интерактивной доске, на интерактивном столе.

познавательного развития:

у детей раннего возраста

Ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий.

у ребенка дошкольного возраста

Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики,

Проявляет интерес к истории и т. п.; способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в окружающему миру природы, с интересом участвует в сезонных наблюдениях различных видах деятельности.

Ребенок имеет представление о растениях и животных, обитающих на территории Красноярского края, ребенок понимает, каким образом климатические особенности края влияют на жизнедеятельность людей его населяющих; ребенок имеет представление о том, что на территории Красноярского края живут разные люди (со своими традициями и обычаями);

Открыт новому, то есть проявляет стремления к получению знаний, положительной мотивации к дальнейшему обучению в школе, институте.

речевого развития:

у детей раннего возраста

Владеет активной речью, включенной в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек.

у ребенка дошкольного возраста

Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности.

художественно-эстетического развития:

у детей раннего возраста

Проявляет интерес к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинок, стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства.

у ребенка дошкольного возраста

Эмоционально отзывается на красоту окружающего мира, произведения народного и профессионального искусства (музыку, танцы, театральную деятельность, изобразительную деятельность и т. д.).

Проявляет интерес к продуктивной деятельности (рисование, лепка,

конструирование, аппликация).

Целенаправленная работа с использованием степ - платформ позволит достичь в том числе следующих результатов:

сформированность навыков правильной осанки;

сформированность правильного речевого дыхания;

развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстрота, сила, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координация движений и функция равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка);

сформированность умений ритмически согласованно выполнять степ - шаги под музыку;

выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью;

воспитывать эмоционально-положительное отношение и

устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;

воспитывать чувство уверенности в себе.

2. Содержательный раздел

2.1. Структура занятия по степ-аэробике

Структура занятия является одной из самых важных составляющих успеха программы «Степ-аэробика». Она позволяет сделать её эффективной и безопасной. Расчет продолжительности частей занятия основан на базе знаний в области физической культуры и спорта.

Части	Продолжительность
Представление	2 минуты
Разминка	5 минут
Предварительное растягивание	3 минуты
Основная часть	15-20 минут
Заминка	3 минуты
Заключительное растягивание	3-5 минут

Цель вводной части занятия (разминка, предварительное растягивание) - 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 по средством специально подобранных упражнений. Критерием эффективности вводной части является появление первых капель пота.

После разминки 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. Если аэробная часть разминки достаточно интенсивна, то в организме происходят следующие процессы:

повышается частота сердечных сокращений;

повышается частота дыхания;

увеличивается систолический и минутный объём крови -перераспределяется кровотока, кровь отливает от внутренних органов и приливает к мышцам;

усиливается деятельность дыхательных ферментов в мышцах, т.е. повышается способность мышц потреблять кислород;

повышаются функциональные возможности организма;

развиваются координационные способности;

улучшается эмоциональное состояние занимающихся.

Все это способствует увеличению возможности кардиореспираторной системы переносить кислород к мышцам, переходу в процессе разминки к аэробному механизму энергообеспечения организма.

Следующей частью занятия является заминка (сходна с разминкой) и заключительное растягивание, которое призвано решить следующие задачи: восстановить длину мышц до исходного состояния;

умеренно развить гибкость - возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);

создать эмоциональную разрядку после физической нагрузки.

Заключительное растягивание включает в себя растягивающие упражнения для групп мышц, которые у большинства занимающихся растянуты слабо и могут спровоцировать травму при последующих занятиях. В отличие от всего занятия, заключительное растягивание создается структурно-хореографическим методом и выполняется под выбранное тренером музыкальное произведение лирического характера. Растягивание начинается из положения лежа на спине, в котором выполняются статические растяжки для мышц ног. Каждое положение фиксируется и удерживается в течение 8-10 секунд, выполняются поочередные подтягивания ног руками к корпусу, как прямых, так и согнутых с фиксацией в конечном положении, разведение ног в стороны и т.д.

В заключительной части занятия также выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. По желанию детей можно провести игру. Это необходимо для создания у занимающихся ощущения законченности занятия. После этого следует поблагодарить детей за занятие.

2.2.Правила занятий на степ-платформе

Соблюдение ряда правил занятий делает программу степ-аэробики безопасной и эффективной. Знание этих правил и безукоризненное следование им является признаком профессиональности инструктора.

Соответствующая высота платформы. Высота платформы зависит от уровня подготовленности занимающегося, опыта занятий с использованием степ-платформы, вида и направленности занятия, а также роста занимающегося. На начальном этапе

рекомендуется использовать минимальную высоту платформы. Высота платформы для опытных занимающихся должна быть такой, чтобы угол в коленном суставе в момент максимальной нагрузки на ногу был не меньше 90° . Люди, страдающие хроническими заболеваниями голеностопа, колена, тазобедренного сустава и позвоночника, должны получить разрешение врача на участие в занятиях на степ-платформе.

Осанка. Вытянуть позвоночник, мышцы живота и ягодицы слегка напрячь, расправить грудную клетку, плечи отвести назад и вниз. Ноги слегка согнуты в коленях. Нужно избегать переразгибания в коленном суставе и не допускать появления чрезмерного прогиба в пояснице. При выполнении шага на платформу необходимо наклоняться от лодыжек, а не от поясницы, чтобы снизить нагрузку на позвоночник. В момент шага на платформу пятка сзади стоящей ноги, подвздошная кость и затылок должны образовать прямую линию.

Техника шага вверх. Шаг вверх или по другому - на платформу должен выполняться с постановкой всей стопы на платформу. Нарушение этого правила, как-то: положение пятки за краем платформы – может привести к травме ахилловых сухожилий. Шаг на платформу должен выполняться мягко, без стука и «топота». Колени в финальной фазе подъема остаются слегка согнутыми (коленный сустав не переразогнут, остается «мягким»).

Техника шага вниз. При выполнении шага вниз движение начинается с «приземления» на переднюю часть стопы и завершается обязательной постановкой пятки на пол. Такая техника позволяет создать дополнительную амортизацию, а также предупреждает перенапряжение икроножных мышц и ахилловых сухожилий. В таких элементах как Repeat Knee Up и Up Up Lunge, где, кроме подъема на степ и спуска на пол имеются промежуточные касания пола, нога при выполнении этих касаний опускается на пол на носок (без постановки пятки).

Дистанция. Шаги вверх на степ и вниз на пол должны выполняться с соблюдением определенной дистанции между платформой и стопами занимающегося. Как правило, она равна длине одной стопы занимающегося.

Музыка. На начальном этапе рекомендуется использовать темп музыки в диапазоне 122 ВРМ (ударов в минуту). Далее увеличиваем темп до 128 уд./мин. Данные показатели и будут являться оптимальным диапазоном при подборе музыки для детей дошкольного возраста. Исследования показали, что занимающиеся остаются в пределах своей целевой тренировочной зоны (65-80% от ЧСС макс.), если используют данный темп. Слишком быстрый темп музыки ведет к нарушениям техники выполнения движений и значительно повышает риск получения травм.

Запрещенные движения.

1. Шаг на платформу спиной вперед. В этом варианте подъема отсутствует визуальный контроль степ-платформы, что может привести к получению травм коленного сустава и голеностопа.
2. Спуск с платформы шагом вперед. При этом движении коленный сустав наиболее уязвим, так как нагрузка на связки коленного сустава чрезмерно велика.
3. Прыжок с платформы на пол. Это движение является запрещенным ввиду чрезмерной ударной нагрузки на опорно-двигательный аппарат в момент приземления.

2.3. Подходы, перемещения и положения относительно степ-платформы.

Расположение степ-платформ

Основные подходы к степ-платформе: фронтальный и боковой;

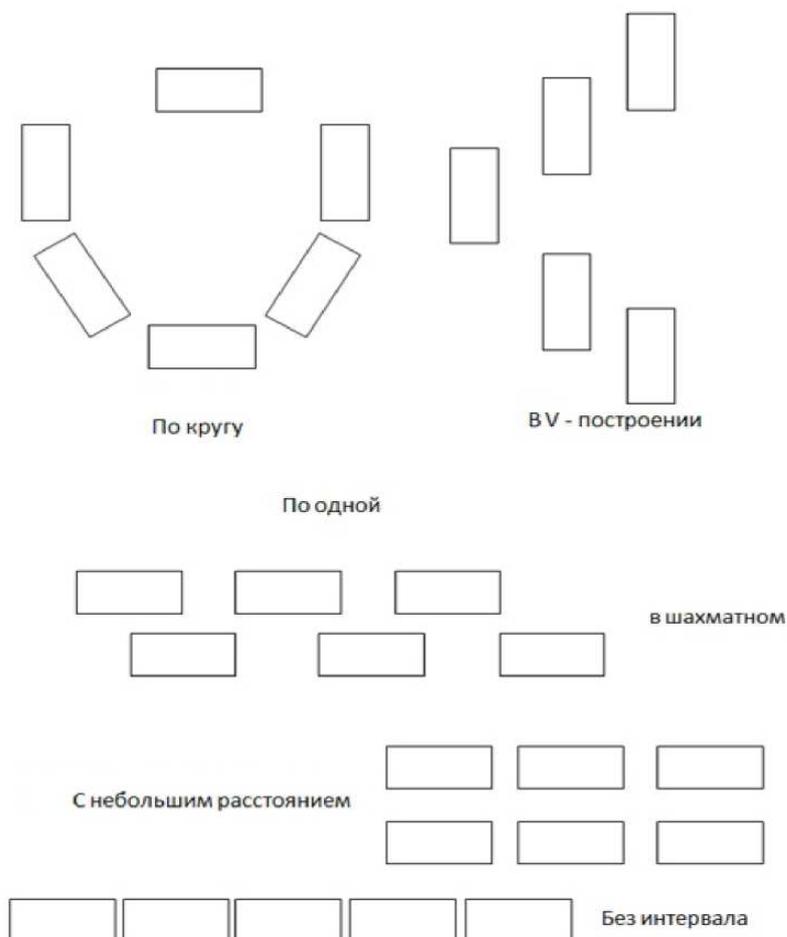
положения относительно степ-платформы: перед платформой, за платформой, на платформе, сбоку платформы, с угла платформы, положение Straddle (ноги врозь);

основные перемещения по степ-платформе: вдоль, поперек, по диагонали, по L-направлению;

перемещения относительно степ-платформы (не зашагивая): вдоль, поперек, вокруг платформы, вокруг угла платформы.

перемещения по степ-платформе и относительно степ-платформы создают хореографический рисунок комбинации.

Расположение платформ на занятиях по степ – аэробике.



2.4. Особенности методики проведения занятий по степ-аэробике

Разработанная Программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела.

Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

На первом занятии детям предлагаются элементарные комплексы упражнений аэробики, объясняется их сущность, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися. Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку, в медленном темпе, затем ускоряя его.

Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки.

Отсутствие оздоравливающего эффекта при занятиях физическими упражнениями (степ-аэробикой) чаще всего связано с ошибками в методике этих занятий и наиболее распространенной из них является или недостаточная, или чрезмерная доза физической нагрузки. Нагрузка должна быть оптимальной. Это положение можно выделить в качестве основного принципа оздоровления.

Отклонения от методических норм проведения занятий степ-аэробикой ведут к нарушению восприятия упражнений, расплывчивости содержания занятий. Чтобы избежать ошибок в обучении, необходимо проводить учебно-тренировочный процесс, соблюдая следующие методы:

1. Метод сходства. При подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений;

2. Метод усложнения. Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении;

3. Метод повторений;

4. Метод музыкальной интерпретации. Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.). Вариации движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. При повторении музыкальной темы повторяются ранее выполненные упражнения, в которые вводятся дополнения (акценты, другой темп или ритм, амплитуда или др.);

5. Метод блоков. Объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение;

6. «Калифорнийский стиль». Комплексное проявление требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях.

2.5. Основные элементы занятий по степ-аэробике

Все элементы степ-аэробики разделяют на унилатеральные (без смены лидирующей ноги) и билатеральные (со сменой лидирующей ноги). Первыми рассмотрим унилатеральные элементы.

Название элемента	Структура элемента
Basic	Два шага на платформу, два шага на пол
V-Step	Два шага на платформу (ноги врозь), два шага на пол (ноги вместе)
A-Step	Выполняется из положения «На платформе»; два шага на пол (ноги врозь), два шага на степ, ноги вместе
Mambo	Одна нога выполняет шаг вперед на платформу-назад на пол, другая шагает на полу на месте
Stomp (Mini-Mambo)	Шаг на платформу (пр.), шаг на пол (лев.)
6 Point-Mambo	Два альтернативных Mini-Mambo
8 Point-Mambo	Два альтернативных Mini-Mambo(3)+один Stomp(2)
Over	Выполняется из бокового подхода к платформе; два шага на платформу, два шага на пол с переходом через платформу (поворот на 180 ⁰)
A-Cross	Выполняется из бокового подхода в положении «сбоку платформы»; два шага на платформу, два шага на пол с перемещением вдоль платформы
Straddle	Выполняется из бокового подхода; два поочередных шага обеими ногами на степ, два шага на пол в положение Straddle, два шага на платформу, два шага на пол в исходное положение
Reverse	Выполняется из бокового подхода к платформе; шаг на платформу(пр.), шаг на платформу назад(лев.), два шага на пол с возвращением в исходное положение (поворот на 360 ⁰)
Jazz-square (step-cross)	Шаг на платформу, шаг скрестно, два шага на пол
Corner-To-Corner	Выполняется с угла платформы; два шага на платформу, два шага на пол; перемещение по диагонали платформы
Up Up Lunge	Basic Up, 2 Lunge, Basic Down
Shasse-Over	Три быстрых шага (пр.,лев.,пр.), с интенсивным перемещением через степ, поворотом на 180 ⁰ и шаг на полу

Билатеральные элементы.

Название элемента	Структура элемента
Knee Up	Шаг на платформу, подъем колена, два шага на пол
Kick	Шаг на платформу, разгибание коленного сустава, два шага на пол
Curl	Шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодиче), два шага на пол
Lift Side	Шаг на платформу, отведение бедра, два шага на пол
Back Lift	Шаг на платформу, подъем прямой ноги назад, два шага на пол
Repeat Knee Up(Kick, Curl, Lift Side)	Шаг на платформу, 3 подъема колена, два шага на пол
L-Step	Шаг на платформу (пр.), подъем колена (лев.), шаг на пол в сторону (лев.), подъем колена (пр.) шаг на платформу (пр.), подъем колена (лев.), два шага на пол
Double Knee Up (Kick, Curl, Lift Side, Open Step)	Шаг на платформу, 2 подъема колена, два шага на пол
Sailor Step (шаг моряка)	Шаг на платформу (пр.), захлест (лев.), шаг на платформу (лев.), захлест (пр.), шаг на платформу(пр.), захлест (лев.), два шага на пол
Mini(Little) Mambo	Шаг на платформу (пр.), два шага на полу (лев., пр.)
Double Stomp	Stomp (Mini-Mambo), Mini(Little) Mambo
Tango Step (mambo-back)	Шаг на платформу (пр.), шаг на платформу назад (лев.), шаг на платформе (пр.), два шага на пол
Spider (шаг mambo-side)	Шаг на платформу (пр.), шаг в сторону на пол (лев.), шаг на платформу (пр.), два шага на пол в исходное положение (лев, пр.)
Trippie Stomp	2 Stomp (Mini-Mambo), Mini(Little)-Mambo
L-Mambo	Шаг на платформу (пр.), шаг в сторону на пол (лев.), mambo-back (пр., лев.), шаг на платформу (пр.), два шага на пол в исходное положение (лев., пр.)
Cha-Cha-Cha	Три быстрых шага платформа-пол-платформа(пр., лев., пр.), два шага на пол в исходное положение
Shasse	Три быстрых шага (пр., лев., пр.) с интенсивным перемещением
Shasse Mambo	Три быстрых шага (пр., лев., пр.) с интенсивным перемещением через степ и mambo-back на полу
Step Tap	Касание платформы, шаг на пол

2.6. Перспективное планирование занятий по степ-аэробике

Месяц	Задачи	Методические приемы
Сентябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1.Мониторинг 2.Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки 3.Разучивание аэробных шагов без степов 4.Развивать равновесие, выносливость 5.Развивать ориентировку в пространстве. Познакомить со степ-платформой Разучить комплекс №1 на степ - платформах	Наблюдение, тестирование Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа
Октябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1.Совершенствовать комплекс №1 на степ - платформах 2.Учить правильному выполнению степ шагов на степях (подъём, спуск; подъём с оттягиванием носка) 3.Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе 4.Развивать мышечную силу ног 5.Развивать умение работать в общем темпе с предметами – мячами маленького диаметра 	Показ, объяснение, похвала, поощрение
Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1.Разучить комплекс №2 на степ - платформах 2.Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. 3.Разучивание новых шагов 4.Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 5.Укреплять дыхательную систему. 6.Развивать уверенность в себе. 	Показ, объяснение, похвала, поощрение
Декабрь	<ol style="list-style-type: none"> 1.Совершенствовать комплекс №2 на степ – платформах 2.Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук 3.Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (Knee Up), с махом в сторону (Lift Side) 4.Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке 5.Развивать умения твердо стоять на степе 	Показ, объяснение, похвала, поощрение
Январь	<ol style="list-style-type: none"> 1.Разучить комплекс №3 на степ - платформах 2.Закреплять ранее изученные шаги 3.Разучить новый шаг (Tap Down) 4.Развивать выносливость, гибкость 5.Развитие правильной осанки 	Показ, объяснение, похвала, поощрение
Февраль	<ol style="list-style-type: none"> 1.Совершенствовать комплекс №3 на степ - платформах 2.Продолжать закреплять степ шаги 3.Учить реагировать на визуальные контакты 4.Совершенствовать точность движений 5.Развивать быстроту. 	Показ, объяснение, похвала, поощрение

	6. Отработать комплекс №3 с гантелями	
Март	<ol style="list-style-type: none"> 1.Разучить комплекс №4 2.Поддерживать интерес к занятиям степ-аэробикой 3.Совершенствовать разученные шаги 4.Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног 5. Воспитывать любовь к физкультуре 6.Развивать ориентировку в пространстве 7.Разучивание связок из нескольких шагов 	Показ, объяснение, похвала, поощрение
Апрель	<ol style="list-style-type: none"> 1.Совершенствовать комплекс №4 2.Разучивание новых элементов 3.Упражнять в сочетании элементов 4.Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов 5.Продолжать развивать мышечную силу ног 	Показ, объяснение, похвала, поощрение
Май	Мониторинг	Наблюдение, тестирование
	<ol style="list-style-type: none"> 1.Повторение комплексов 2.Закреплять разученное 3.Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. 4.Развивать умение действовать в общем темпе 	Показ, объяснение, похвала, поощрение

3. Организационный раздел

3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы

Для эффективной работы создана развивающая предметно-пространственная среда, соответствующая целям и задачам Программы:

занятия проводятся в физкультурном зале,

в специально отведенное время,

под руководством инструктора по физической культуре,

обеспечено наличие инвентаря:

-степ-платформы;

-мячи малого размера;

-гантели;

-гимнастические коврики,

используется музыкальный центр, CD- и аудио- материалы, а также наглядный материал:

-иллюстрации видов спорта;

-игровые атрибуты.

3.2. Расписание занятий

Занятия по дополнительной общеразвивающей программе «Волшебная ступенька» проводятся 2 раза в неделю. Начало занятия в 15:20ч. Продолжительность занятия 25-30 минут.

3.3. Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Программа разработана с опорой на авторские методики и технологии. А также методические рекомендации по физическому воспитанию дошкольников:

- Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду»: Старшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с.
- Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду»: Подготовительная к школе группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. –112 с.
- Вераксы Н. Е., Васильева М.А., Комарова Т.С. Программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы»// Мозайка- Синтез, М., 2010г.
- Гелецкий В.М. «Теория физической культуры и спорта». Учебное пособие/ Сиб.фед.ун-т.- Красноярск: ИПК СФУ, 2008.-342 с.

Комплекс №1

На полу в шахматном порядке разложены степы.

Подготовительная часть.

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться). Разновидности ходьбы
2. Ходьба на степе.
3. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

Основная часть.

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. (1 и 2 повторить 3 раза).
3. Приставной шаг на степе вправо – влево, прямые руки, поднимая одновременно вперёд – вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть); кисти рук, согнутые в локтях, - к плечам, вниз.
5. Ходьба на степе, высоко поднимая колено, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степе – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (3, 4, 5 и 6 раз повторить 3 раза).
7. Бег на месте на полу.
8. Лёгкий бег на степе.
9. Бег вокруг степа.
10. Бег врассыпную.
11. Обычная ходьба на степе.
12. Ходьба на носках вокруг степа, поочередно поднимая плечи.
13. Шаг в сторону со степа – на степ.
14. Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.
15. Ходьба в сторону со степа на степ.
16. «Крест». Шаг со степа - вперёд; со степа – назад; со степа – вправо; со степа – влево; руки на поясе.

17. То же, выполняя танцевальные движения руками.
18. Упражнение на дыхание.
19. Обычная ходьба на степе.
20. Шаг со степа на степ, руки вверх, к плечам.
21. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.
22. Ходьба врассыпную с хлопками над головой.
23. Шаг на степ со степа.
24. Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.
25. Мах прямой ногой вверх – вперёд (по 8 раз).
26. Ходьба змейкой вокруг степов (2-3 раза).
27. Мах прямой ногой вверх – вперёд, руки на поясе (по 8 раз).
28. Бег змейкой вокруг степов.
29. Подвижная игра «Цирковые лошадки».

Круг из степов – это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затее по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затее на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло», степов должно быть на 2-3 меньше количества детей). Игра повторяется 3 раза.

Дети убирают степы в определённое место и садятся на ковёр по кругу.

30. Упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс №2

Степ – доски расположены в три ряда.

Подготовительная часть. (1-й музыкальный отрезок)

1. Наклон головы вправо – влево.
2. Поднимание плеч вверх – вниз.
3. Ходьба обычная на месте на степе.
4. Приставной шаг вперёд со степа на пол и обратно на степ.
5. Приставной шаг назад.
6. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться ви.п.
7. Приставной шаг вперёд – назад; вправо – влево.
8. Ногу назад; за степ – доску – руки вверх, вернуться ви.п.
9. Выпад ногой вперёд, руки в стороны.

Основная часть (2-й музыкальный отрезок).

1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.
2. Правую (левую) ногу вперёд перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперёд. Вернуться в и.п.
3. То же вправо – влево от степа. Назад от степа.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться ви.п.
5. Полукруг. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степ – доски; вернуться ви.п.
6. Приставной шаг на степ с полуприседанием (упражнение повторить 2 раза).
7. Поворот вправо (влево), ногу назад за степ, руки в стороны; вернуться ви.п.
8. Стоя на полу перед степом, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко вверх; вернуться в и.п.
9. И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п. (упражнения повторить 2 раза).
10. Выпады ногой вправо; влево; назад, стоя на степе.
11. «Покачивания».
12. Беговые упражнения.
13. Полуприседания с круговыми движениями руками.
14. Беговые упражнения.
15. Прыжковые упражнения.
16. Кружение на степе в правую и левую стороны вокруг себя, руки в стороны.

17. Прыжковые упражнения.
18. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.
19. Ногу вперёд, за степ, руки резко в стороны; вернуться ви.п.
20. Ходьба обычная на месте.
21. Шаг вперёд; шаг назад; ноги ставить широко.
22. Перестроение со степами в круг. Ходьба на степах на месте.
23. Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.
24. И.п. то же; четыре шага вперёд – назад.
25. Упражнение на восстановление дыхания.

Комплекс №3 (с мячами малого диаметра)

Вводная часть.

Упражнения у стены для формирования правильной осанки (3-4 упр.) Ходьба в колонне в чередовании с бегом; ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы; бег змейкой между ступенями и перепрыгиванием (перешагиванием) через них; ходьба по коррекционным дорожкам (во время ходьбы дети берут правой рукой мяч малого диаметра); перестроение в три звена к ступеням (заранее разложенным); ходьба на месте: поворот к ступеням.

Основная часть.

1. И.п.: стоя на ступени, мяч в правой руке. Шаг со ступени вперёд, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в.п.
2. И.п.: то же. Шаг со ступени назад, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в.п.
3. И.п.: то же. Шаг вперёд, шаг назад, мяч перекладывать над головой из руки в руку.
4. И.п.: о.с. на ступени, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вывести вперёд на носок перед ступенью, одновременно вынести вперёд 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 ступени.
6. И.п.: о.с. То же назад от ступени.
7. И.п.: о.с. на ступени, руки в стороны, мяч в правой руке. Выпад вправо (влево) от ступени, три покачивания, вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.
8. И.п.: о.с. на ступени, руки вперёд, мяч в правой руке. Поворот направо (налево), поднимаясь на носки и отводя правую (левую) руку с мячом назад. Вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.
9. И.п.: то же. Тот же поворот вправо (влево), но ногу ставить на ступень поочередно. Поворот направо – правую ногу, поворот налево – левую ногу.
10. И.п.: о.с. на ступени. Выпад правой (левой) ногой вперёд за ступень, руки вперёд, мяч переложить; вернуться в.п.
11. И.п.: о.с. на ступени, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести назад за ступень и поставить на носок; руки поднять вверх, мяч переложить, вернуться в.п.
12. И.п.: о.с. перед ступенью, мяч в правой руке. Шаг на ступень, мяч переложить над головой; вернуться в.п.
13. Бег на месте, на ступени.
14. И.п.: о.с. на ступени, руки вверх над головой, мяч зажат между ладонями. Кружиться на носках вокруг себя, одновременно ладонями «растирать» мяч.

15. Бег вокруг степа в правую и левую сторону.
16. Повторить упр. №14
17. И.п.: о.с. на степе. Бросание мяча вверх и ловля его после хлопка.
18. То же, сидя на степе, ноги в стороны.
19. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Перебрасывать мяч из рук в руку, переминаясь с ноги на ногу.
20. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Прыжком – ноги врозь, за степ в разные стороны; мяч переложить в другую руку; прыжком вернуться ви.п.
21. Ходьба на степе, «растирая» мяч в ладонях.
И.п.: правая нога – на степе, левая на полу слева от степа, руки в стороны, мяч в левой руке. Прыжком сменить положение ног, переложить в другую руку.
22. Повторить №20
23. Ходьба на месте, на степе.
24. Перестроение в колонну по одному, мяч положить на место.
25. Перестроение в три звена к степам. Взять степы.
26. Перестроение в круг. Положить степы по кругу.
27. Ходьба на месте на степе.
28. Шаг назад – вперёд.
29. Приставной шаг вправо по кругу, до возвращения на место.

Заключительная часть.

Музыка для релаксации.

Игра – медитация «У озера». Круг из степов – озеро. Дети в нём «плещутся», «охлаждаются», «брызгаются», опускают ноги и отдыхают