

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 165**

ПРИНЯТО

на заседании педагогического
совета МБДОУ детского сада № 165
Протокол от 31.05.2024 г. № 5

заведующий МБДОУ детским садом № 165

«УТВЕРЖДАЮ»
Н.А. Тимофеева
Приказ от 31.05.2024 г. № 71



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Степ-гимнастика»**

«Согласовано»

Начальник отдела
коррекционной работы
и дошкольных учреждений
управления образования
Администрации города Твери
Т.В. Серая

Тверь
2024г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	3
Пояснительная записка.....	3
Направленность Программы.....	4
Новизна Программы	4
Педагогическая целесообразность Программы	4
Актуальность Программы	5
Цель и задачи.....	5
Отличительная особенность Программы	7
Сроки реализации Программы	7
Продолжительность образовательного процесса и режим занятий	7
Форма проведения занятий	7
Ожидаемые результаты освоения Программы	8
Эффективность освоения Программы	9
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	10
Учебно-тематический план	10
Учебно-тематический план (старшая группа, 5-6 лет).....	10
Учебно-тематический план (подготовительная группа, 6-8 лет).....	11
Содержание Программы.....	12
Возрастные особенности детей 5-6 лет.....	13
Возрастные особенности детей 6-8 лет.....	14
Планирование работы по разделам. Первый год обучения (старшая группа, 5-6 лет)	14
Планирование работы по разделам. Второй год обучения (подготовительная группа, 6-8 лет).....	16
Календарное планирование для детей 5-6 лет	19
Календарное планирование для детей 6-8 лет	22
Принципы и методы обучения.....	26
Условия, необходимые для реализации Программы.....	28
Взаимодействие с родителями воспитанников по развитию детей.....	28
III. ОРГАНИЗАЦИОННО – ИНФОРМАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	29
Список использованной литературы.....	29
Приложение 1	31
Приложение 2	33
Приложение 3	46

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. Очень важно в этот период создать для ребенка такие условия, которые бы способствовали развитию его индивидуальности, внутреннего мира, обогащению творческого потенциала и приобщению к социокультурным ценностям. Для этих целей и разработана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Степ-гимнастика» (далее – Программа).

Ведущий вид деятельности дошкольника – игра. В игре ребенок не только познает окружающий мир, но и открывает себя в этом мире. Игра как не один другой вид деятельности позволяет наполнить жизнь ребенка движениями, которые являются в этом возрасте самой большой его потребностью. Двигательная активность вызывает у ребенка радостные эмоции, которые существенно влияют на его физическое, психическое и социальное развитие.

И.М. Сеченов (физиолог) писал: «Не умеешь двигаться – не умеешь познавать мир, знания такой души перекошены на один бок».

Двигательная активность в детском саду – это одно из любимейших детских занятий. Дети настолько переполнены жизненной энергией, что абсолютно не могут усидеть на месте и обязательно всем видам деятельности предпочитают ту, где нужно двигаться. Поэтому и занятие степ-гимнастикой в детском саду, которое проходит под веселую музыку, кажется детям заманчивым и привлекательным.

Так как дети дошкольного возраста, очень подвижны, они нуждаются в частой смене движений, длительное сохранение статического положения для них крайне утомительно. В тоже время движения детей еще не организованы, плохо координированы, запас целенаправленных двигательных навыков у них невелик, они нуждаются в его пополнении и усовершенствовании.

Внимание детей этого возраста крайне неустойчиво, они легко отвлекаются, им трудно продолжительное время сосредоточиваться на одном задании. Они легче воспринимают конкретный материал, живой образ для них гораздо ближе, нежели отвлеченное понятие.

Также им характерны такие признаки как: зажатость, скованность, неразвитое чувство ритма, несобранность, стеснительность, закомплексованность, отсутствие гибкости и плавности в движении,

неумение красиво ходить.

Занятия степ-гимнастикой в детском саду оказывают положительное влияние на организм детей: профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы; улучшение осанки, силы, гибкости, выносливости; приобретение жизненно необходимых двигательных умений и навыков; улучшение телосложения; выработка привычки заниматься физическими упражнениями на всю жизнь; развитие двигательной памяти. Еще способствуют развитию у детей музыкального восприятия, эмоциональности и образности, совершенствованию мелодического и гармонического слуха, воображения музыкальной памяти, чувства ритма, культуры движений, умению творчески воплощать музыкально-двигательный образ.

С помощью степ-гимнастики дети имеют возможность выразить свои мысли и чувства в самостоятельно созданных импровизациях.

Особое место в становлении развитой личности ребенка на занятиях по степ-гимнастике занимает воспитательный процесс, который можно рассматривать как процесс создания благоприятных условий для творческого развития личности, ее самореализации и самоактуализации.

В ходе воспитательного процесса необходимо предоставить условия, в которых ребенок сможет раскрепощенно и оригинально мыслить, подавая как можно больше идей и самостоятельных решений.

Направленность Программы — физкультурно-спортивная. Обучение детей по данной Программе, предполагающей изучение основ двигательной культуры, умение красиво и пластично двигаться под различные танцевальные ритмы и темпы музыки, сопутствует физическому развитию и повышению уровня общего образования и культуры детей. Если образовательное учреждение может предоставить своим воспитанникам возможность заниматься степ-гимнастикой, то это позволит детям расти и развиваться не только физически, но и ритмически.

Новизна Программы заключается в том, что обучение степ-гимнастике на подготовительном этапе начинается с пятилетнего возраста с постепенным усложнением содержания, значительно превышающим базовую программу. Программа направлена на совершенствование традиционной практики по физико-координационному и музыкально-ритмическому обучению детей дошкольного возраста. Программа разработана с учетом принципов: систематичности, психологической комфортности, учета возрастных особенностей, двигательного подхода к развитию детей и ориентирована на развитие личности ребенка.

Педагогическая целесообразность Программы заключается в том, что она обеспечивает общее гармоничное психологическое, духовное и

физическое развитие ребенка; формирование разнообразных умений, способностей и знаний в области движений; воспитание у ребенка потребности в здоровом образе жизни.

В этой связи весьма актуальна разработка музыкально-образовательной программы для детей дошкольного возраста с приоритетным направлением – ритмически-игровой деятельностью.

Актуальность Программы связана с использованием разнообразных средств и методов физического, эстетического и музыкального воспитания детей. Это позволяет насытить образовательный процесс положительными эмоциями, увеличить двигательную активность детей, которая является мощным фактором интеллектуального и эмоционального развития ребенка. Здоровье ребенка – важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, воли, дарований и природных способностей. Степ-гимнастика помогает творчески реализовать эту потребность, ибо бесконечное разнообразие движений позволяет развивать не только чувство ритма, укреплять скелет и мускулатуру, но и стимулирует память, внимание, мышление и воображение ребенка. Занятия степ-гимнастикой создают такие условия, при которых ребенок по мере своих возможностей выступает публично, преодолевает неуверенность, страх и учится управлять собой, своим телом, разнообразит и упорядочивает движения.

Цель и задачи

Цель Программы: содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами ритмически-игровой деятельности.

Предполагается, что освоение основных разделов Программы поможет развить индивидуальность ребенка и обогатить его творческий потенциал. Обучение по Программе создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень занятий. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и психическому развитию.

Для реализации поставленной цели необходимо решать следующие задачи:

- повысить интерес и потребность в музыкально-ритмическом движении;
- ознакомить с назначениями отдельных упражнений степ-гимнастики;
- научить выполнять простейшие построения и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок, ставить ногу на носок и на всю ступню;

- научить выполнять танцевальные движения: степ-тач, бейсик, открытый шаг, шаг-кик, шаг-захлест, шаг-колени, шаг-привод, шоссе;

- развить двигательные навыки:

- строевые упражнения;
- общеразвивающие упражнения без предмета;
- общеразвивающие упражнения с предметом;
- акробатические упражнения;
- степ-гимнастические упражнения;
- танцевальные шаги, ритмические;
- игроритмика.

- сформировать двигательные качества:

- координация, точность, плавность движений;
- гибкость, пластичность;

- развить подвижность (лабильность) нервных процессов (умение переключаться с одного движения на другое в соответствии с музыкой. Менять направление движения, перестраиваться);

- сформировать правильную осанку;

- сформировать навыки ориентировки в пространстве;

- научить владеть навыками по различным видам передвижений на степ-платформе и дать определённый «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях;

- научить выполнять танцевальные движения: поочерёдное выбрасывание ног вперёд; приставной шаг с «пружинкой»; шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперёд.

В данной Программе используются следующие педагогические принципы:

- Наглядность (показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известных детям движений)

- Доступность (обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка, соответствие содержания возрастным особенностям обучающихся)

- Систематичность (регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их исполнения.)

- Закрепление навыков (многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий; индивидуальный подход; учет особенностей каждого ребенка; воспитание интереса к занятиям, активности ребенка).

- Сознательность (понимание пользы упражнений. Потребность их выполнения в домашних условиях).

Отличительная особенность Программы - ее содержание взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении. В Программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, различные виды степ-гимнастических упражнений. Предполагается, что освоение основных разделов Программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем. Обучение по Программе создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень занятий. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

Сроки реализации Программы

Программа рассчитана на два года обучения и направлена на всестороннее гармоничное и целостное развитие личности детей дошкольного возраста от 5 до 8 лет.

Продолжительность образовательного процесса и режим занятий:

Занятия проводятся по группам два раза в неделю; 8 занятий в месяц:

Старшая группа - 25 мин.

Подготовительная группа - 30 мин.

	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год
Старшая группа	2	8	72
Подготовительная группа	2	8	72

Форма проведения занятий:

- По педагогическим задачам:
 - теоретическое занятие;
 - обучающее занятие;
 - постановочное занятие;
 - контрольное занятие;
 - восстановительное занятие.
- По организации проведения:
 - фронтальное занятие;
 - групповое занятие.

Структура занятия по степ-гимнастике – общепринятая. Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной, каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

Подготовительная часть занятия занимает 5-15% общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребёнка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой. В нее входят: гимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения); ритмика; музыкально – подвижные игры; степ-ритмические композиции.

Основная часть занимает 70-85% от общего времени. В этой части решаются основные задачи, идёт основная работа над развитием двигательных способностей. В этой части даётся большой объём знаний, развивающих творческие способности детей. В нее входят: ритмические и степ-гимнастические связки.

Заключительная часть занятия длится от 3 до 7 % общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, пальчиковая гимнастика. В конце занятия подводится итог, и дети возвращаются в группу.

Ожидаемые результаты освоения Программы

По прошествии года обучения, занимающиеся дети получают положительную динамику в развитии своих способностей:

- у детей повысится интерес и потребность в музыкально-ритмическом движении;
- ознакомятся с назначениями отдельных упражнений степ-гимнастики;
- научатся выполнять простейшие построения и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок, ставить ногу на носок и на всю ступню;
- научатся выполнять танцевальные движения: степ-тач, бейсик, открытый шаг, шаг-кик, шаг-захлест, шаг-колени, шаг-привод, шоссе;
- разовьют двигательные навыки:
 - строевые упражнения;
 - общеразвивающие упражнения без предмета;
 - общеразвивающие упражнения с предметом;
 - акробатические упражнения;
 - степ-гимнастические упражнения;
 - танцевальные шаги, ритмические;
 - игроритмика.
- сформируют двигательные качества:
 - координация, точность, плавность движений;
 - гибкость, пластичность;
- разовьют подвижность (лабильность) нервных процессов (умение переключаться с одного движения на другое в соответствии с музыкой).

Менять направление движения, перестраиваться);

- сформируют правильную осанку;
- сформируют навыки ориентировки в пространстве;
- овладеют навыками по различным видам передвижений на степ-платформе и приобретут определённый «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях;
- научатся выполнять танцевальные движения: поочерёдное выбрасывание ног вперёд; приставной шаг с «пружинкой»; шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперёд.

Основной метод педагогической диагностики – систематическое наблюдение проявлений детей в музыкально-ритмической деятельности, оценка выполнения ими различных игровых заданий.

В процессе наблюдения педагог оценивает проявления детей. Сравнивая их между собой, и условно ориентируясь на лучшие показатели, выявленные для данного возраста.

Цель диагностики: выявление уровня физического, музыкального и психомоторного развития ребенка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

Карта диагностики уровня физического, музыкального и психомоторного развития ребенка отображена в Приложении 1.

Эффективность освоения Программы контролируется по итогам контрольных уроков, открытых занятий для родителей, участия в городских мероприятиях среди детских садов.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Учебно-тематический план

Программа дополнительного образования в условиях дополнительного образования детей ориентирована на обучение детей степ-гимнастике в возрасте от 5 до 8 лет и рассчитана на 2 года. Образовательная деятельность Программы проводится в соответствии с рекомендуемой продолжительностью режимных моментов для возрастных групп детского сада.

Учебно-тематический план (старшая группа, 5-6 лет)

№	Наименование разделов и тем	Кол-во теоретических часов	Кол-во практических часов	Итоговое занятие	Мониторинг
1.	Игроритмика: - Темп музыки — движения соответствуют темпу музыки; - Динамика музыки — движения соответствуют динамике музыки; - Строение музыкального произведения - вступление, начало.	2	6	1	1
2.	Игропластика (стретчинг, гимнастика): - Шаг, хлопки, топ-топ; - Упражнения для развития мышечной силы и гибкости.	2	8	1	1
3.	Строевые упражнения: - Марш, бег, прыжки	2	8	1	1
4.	Музыкально-подвижные игры: - игры-превращения, подражания, образные сравнения; - имитация поведения птиц, зверей.	2	15	1	1

5.	Танцевально-ритмические этюды: - имитационные, образные; - общеразвивающие; - с предметами.	2	15	1	1
ИТОГО: 72		10	52	5	5

Учебно-тематический план (подготовительная группа, 6-8 лет)

№	Наименование разделов и тем	Кол-во теоретических часов	Кол-во практических часов	Итоговое занятие	Мониторинг
1.	Игроритмика: - Темп музыки - движения соответствуют темпу музыки; - Устойчивость темпа; - Динамика музыки - движения соответствуют динамике музыки; - Отражение в движении характера музыки; - Строение музыкального произведения - вступление, начало, часть; - Метр - 4х дольный, сильная доля.	1	5	1	1
2.	Игропластика (стретчинг, гимнастика): - Шаг, хлопки, топ-топ; - Вытянутая и сокращенная стопа; - Постановка корпуса; - Упражнения для развития мышечной силы и гибкости.	1	10	1	1

3.	Строевые упражнения: - Марш — на месте, с продвижением; - Бег - на месте и с продвижением; - Прыжки - на месте, с продвижением; - Построение в шеренгу (линию) и в колонну; - Построение в круг; - Бег по кругу.	1	5	1	1
4.	Музыкально-подвижные игры: - Подвижные игры, с мячом, с погремушками; - Игры-превращения, подражания, образные сравнения; - Ролевые игры; - Имитацией поведения птиц, зверей.	1	13	1	1
5.	- Основные степ-гимнастические движения: - степ-тач, бейсик, открытый шаг, шаг-кик, шаг-захлест, шаг-колени, шаг-привод, шоссе.	1	10	1	1
6	Танцевально-ритмические композиции: - Имитационные - Образные	1	11	1	1
	Итого: 72	6	54	6	6

Содержание Программы

Содержание изучаемого курса направлено на обеспечение разносторонней подготовки детей на основе требований физических и музыкальных дисциплин.

Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляют упражнения для развития координационных навыков и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы — развитие и совершенствование физических способностей, умений и навыков.

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения - знания по музыкальной грамоте и выразительному языку ритмических движений, знания о характерных чертах и истории развития степ-аэробики. В практическую часть входит перечень умений и навыков: упражнений, движений, композиций. Уровень знаний и умений учащихся проверяется во время проведения открытых уроков, утренников, смотров-конкурсов и концертов детских коллективов.

Данная Программа состоит из разделов:

1. Игроритмика
2. Игропластика (стретчинг, гимнастика)
3. Степ-гимнастика
4. Танцевально-ритмическая гимнастика
5. Творческие задания
6. Пальчиковая гимнастика
7. Игровой массаж
8. Музыкально-подвижные игры
9. Креативная гимнастика

Возрастные особенности детей 5-6 лет

Пятый год жизни. Он характеризуется активной любознательностью детей. Это период вопросов: «почему?», «отчего?». Ребенок начинает осмысливать связь между явлениями и событиями, может сделать простейшие обобщения. Он наблюдателен, способен определить: музыка веселая, радостная, спокойная; звуки высокие, низкие, громкие, тихие; в пьесе части (одна быстрая, а другая медленная), на каком инструменте играют мелодию (рояль, скрипка, баян). Ребенку понятны требования: как надо спеть песню, как двигаться в спокойном хороводе и как в подвижной пляске.

Освоение основных видов движения — ходьбы, бега, прыжков — дает возможность детям шире использовать их в играх и танцах. Одни стремятся, не подражая друг другу, по-своему исполнить роль (например, в сюжетной игре), другие проявляют интерес только к одному виду деятельности в зависимости от индивидуальных склонностей и способностей каждого.

Ребенок способен к целостному восприятию музыкального образа, что очень важно и для воспитания эстетического отношения к окружающему. Но означает ли это, что аналитическая деятельность может нанести вред целостному восприятию? Исследования, проведенные в области сенсорных способностей и музыкального восприятия детей, показали интересную закономерность. Целостное восприятие музыки не снижается, если ставится задача вслушиваться, выделять, различать наиболее яркие средства «музыкального языка». Ребенок может выделить эти средства и, учитывая их, действовать в соответствии с определенным образом при слушании музыки, исполнении песен и танцевальных движений.

Приоритетные задачи: воспитание интереса к музыке, потребности в движениях под музыку; развитие слухового внимания, умения выполнять движения в соответствии с характером и темпо-ритмом музыки; обогащение слухового и двигательного опыта, умение осмысленно использовать выразительные движения в соответствии с музыкально-игровым образом.

Возрастные особенности детей 6-8 лет.

У детей 6-8 лет еще более укрепляется голосовой аппарат, расширяется и выравнивается диапазон, появляется большая напевность, звонкость. Песни, пляски, игры исполняются самостоятельно, выразительно и в какой-то мере творчески. Индивидуальные музыкальные интересы и способности проявляются ярче.

Понимание возрастных особенностей музыкального развития позволяет педагогу уточнить последовательность задач и содержания музыкального воспитания детей на каждом возрастном этапе.

В этом возрасте у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения; возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности. Дети способны активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, что позволяет расширять и обогащать репертуар уже освоенных движений более сложными.

Приоритетные задачи: развитие гибкости, пластичности, мягкости движений, а также воспитание самостоятельности в исполнении, побуждение детей к творчеству.

Планирование работы по разделам. Первый год обучения (старшая группа, 5-6 лет)

1. Игроритмика. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Хлопки в такт музыки. Ходьба, сидя на стуле. Акцентированная ходьба. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми

руками. Движения руками в различном темпе. Различие динамики звука «громко – тихо». Выполнение упражнений под музыку.

2. Игрозимнастика.

2.1 Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по команде. Передвижение в сцеплении. Построение в круг и передвижения по кругу в различных направлениях за педагогом. Построение в рассыпную, бег в рассыпную. Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам.

2.2 Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами. Основные движения туловищем и головой. Полуприсед, упор присев, упор лежа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лежа. Комплексы общеразвивающих упражнений.

Упражнения с предметами. Упражнения с погремушками, султанчиками (хлопками).

2.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Свободное опускание рук вниз. Напряженное и расслабленное положение рук, ног. Потряхивание кистями рук. Расслабление рук с выдохом. Упражнения на осанку. Имитационные, образные упражнения.

3. Игротанцы.

3.1 Степ-ритмические упражнения. Полуприседы, подъемы на носки. Стойка руки на поясе и за спину. Свободные, плавные движения руками. Комбинации степ-ритмических упражнений.

3.2 Танцевальные шаги. Шаг с носка, на носках, полуприсед на одной ноге, другую вперед на пятку. Пружинные полуприседы. Приставной шаг в сторону (степ-тач). Шаг-захлест с ритмичными разгибанием и сгибанием рук вверх - к плечам. Комбинации из простых шагов: степ-тач, шаг-захлест, бейсик и шаг-колени.

3.3 Ритмические танцы. «Топ-топ по паркету», «Мы пойдем сначала вправо», «Танец сидя», «Если весело живется», «Буги-вуги», «Мишка Гумми Бер», «Хорошее настроение», «Зверобика».

4. Танцевально-ритмическая гимнастика.

Специальные композиции и комплексы упражнений: «Двигайся-замри», «Шалунишки», «На крутом берегу», «Хула-хуп», «Волшебный цветок», «Я танцую», «Чебурашка», «Вместе весело шагать».

5. Игропластика. Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

6. Пальчиковая гимнастика. Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: сгибание и разгибание,

приведение и отведение, противопоставление пальцев рук при работе двумя руками и одной рукой. Игры-потешки. Выполнение фигурок из пальцев.

7. **Игровой самомассаж.** Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

8. **Музыкально-подвижные игры.** «Отгадай», «Найди свое место», «Найди пару», «Попрыгунчики-зайчишки», «Мы — веселые ребята», «Шёл козёл по лесу», «Цапля и лягушки», «Делай, как я», «Танец маленьких утят». Музыкально-подвижные игры по ритмике. Подвижные, образные игры для строевых и общеразвивающих упражнений.

9. **Креативная гимнастика.** Музыкально-творческие игры «Кто я?», «Море волнуется». Специальные задания. «Создай образ», «Импровизация под песню».

Планирование работы по разделам. Второй год обучения (подготовительная группа, 6-8 лет)

1. **Игроритмика.** Специальные упражнения для согласования движения с музыкой, хлопки и удары ногами на каждый счет и через счет, только на первый счет. Выполнение простейших движений руками в различном темпе.

2. Игροгимнастика.

2.1 Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну. Повороты переступанием по команде. Перестроение в круг. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога. Передвижение в обход шагом и бегом.

2.2 Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Сочетание основных движений прямыми или согнутыми руками. Стойка на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения головой. Сочетание упоров с движениями ногами. Упражнения с предметами. Упражнения с эстафетными палочками, обручами, мячами.

2.3 Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Потряхивание кистями и предплечьями. Раскачивание руками из различных исходных положений. Контрастное движение руками на напряжение и расслабление. Расслабление рук в положении лежа на спине. Посегментное свободное расслабление рук в положении лежа на спине, потряхивание ногами из положения лежа на спине. Лежа на спине при напряжении мышц – выдох; при расслаблении мышц – вдох. Упражнения на осанку в стойке: руки за спину с захватом локтей. Имитационные, образные

упражнения.

2.4 Акробатические упражнения. Группировка в положениях лежа и сидя, перекаты в ней вперед – назад. Из упора присев переход в положение лежа на спине. Сед ноги врозь широко. Равновесие на одной ноге с опорой и без опоры. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

3. Игротанцы.

3.1 Степ-ритмические упражнения. Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Выставление ноги в сторону на носок. Повороты направо\налево, переступая на носках. Полуприседы, стоя боком к опоре. Комбинации степ-ритмических упражнений.

3.2 Танцевальные шаги. Мягкий, высокий, высокий на носках, приставной, скрестный в сторону. Шаг-захлест с движениями руками вверх-к плечам. Поворот на 360 на шагах. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

3.3 Ритмические танцы: «Разноцветная игра», полька «Добрый жук», «Стирка», «Полька-повторюшка», «Волшебный цветок», «Мы сейчас пойдём направо», «Веселая прогулка», «Прыгай и замри».

4. Танцевально-ритмическая гимнастика.

(медиальные композиции и комплексы упражнений) «Карусельные лошадки», «Паровоз-букашка», «Шёл король», «Кузнечик», «Воробьиная дискотека», «Салют», «Упражнение с гимнастическими палками», «Барбарики».

5. **Игропластика.** Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

6. Пальчиковая гимнастика.

Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: поочередное сгибание и разгибание пальцев, работа одним пальцем, круговые движения кистью и пальцами, выставление одного, двух и т.д. пальцев, «сцепление», соединение большого пальца с другими, касание пальцев одной руки с другой рукой («здороваются»), движение пальцев по различным частям тела и поверхности стола. Упражнение пальчиками с речитативом.

7. **Игровой самомассаж.** Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.

8. **Музыкально-подвижные игры** «Карлики и великаны», «Найди предмет», «Два Мороза», «Автомобили», «Воробушек», «Космонавты», «Усни-трава», «Поезд», «Музыкальные стулья»; музыкально-подвижные игры по ритмике и с использованием строевых и общеразвивающих

упражнений.

9. ***Креативная гимнастика.*** Музыкально-творческие игры «Ай, да я!», «Творческая импровизация». Специальные задания «Художественная галерея», «Выставка картин», «На космических просторах».

Календарное планирование для детей 5-6 лет

№ занятия	Тема	Задачи
1	«Давайте знакомиться» (диагностическое)	- Создать благоприятный эмоциональный фон, заложить основу для плодотворной, творческой работы с группой. - Развивать чувство ритма, внимание, память, совершенствовать умение выполнять различные виды ходьбы.
2	«Кто такой Степик?» (диагностическое)	- Стимулировать эмоциональное восприятие веселого приветствия детей в песенке. - Воспитывать коммуникативные качества. - Развивать двигательную активность детей в соответствии с характером музыки.
3	«Где ты был, Степик?»	- Развивать эмоционально-образное восприятие музыкальных произведений, различных по характеру. - Учить эмоционально исполнять песню шуточного характера.
4	«Осенние звуки»	- Развивать чувство ритма, ориентацию в пространстве, коммуникативные качества, внимание и выразительность движений в танце и игре.
1	«Музыка осеннего леса»	- Помочь детям найти средства выражения образа в движениях, мимике, жестах. - Развить образное восприятие музыки, умение передавать в движениях контрастный игровой образ (Мишка, Белочка, Кошечка, Зайчик, Лисичка).
2	«Первые снежинки»	- Закреплять знания об окружающем мире. - Учить сочетать движения с характером музыки. Исполнение ритмической пульсации в музыкально-ритмических играх и упражнениях.
3	«Зимний лес»	- Побуждать детей к восприятию песен, вызывая желание вслушиваться в настроение. - Учить передавать характерные особенности музыкального образа в движениях.
4	«Зимний теремок»	- Развивать творческую активность детей в игре на музыкальных инструментах. - Выявить уровень продуктивного компонента у детей.
1	«Музыка для елочки»	- Познакомить с историей возникновения песни «В лесу родилась елочка». - Развивать координацию речи и движений. - Развивать фантазию и воображение, учить высказываться о музыке.
2	«В гости к сказке»	- Ввести в сказочно-игровую ситуацию, развивать воображение, тембровый слух.

		<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать развитие выразительности эмоций. - Учить выполнять хороводный шаг, притопы, поскоки в соответствии с характером музыки.
3	«Зимние подарки»	<ul style="list-style-type: none"> - Помочь войти в игровую ситуацию. - Развивать внимание, звуковысотный слух, выразительность жеста. - Работа над дикцией, проговаривание текста на распев.
4	Новогодний праздник (сюжетный урок)	<ul style="list-style-type: none"> - Доставить детям эстетическое наслаждение. - Развивать воображение, умение входить в сказочно-игровую ситуацию. - Содействовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве.
1	«С песенкой по лесенке»	<ul style="list-style-type: none"> - Поддерживать интерес к участию в праздничных представлениях, используя приобретенные навыки и умения. - Развивать музыкальную память. - Воспитывать желание исполнять любимые танцы и песни.
2	«Зимние забавы»	<ul style="list-style-type: none"> - Воспитывать познавательный интерес к зимующим птицам. - Учить расслаблять мышцы тела, развивать выразительность движений.
3	«Цветик-семицветик»	<ul style="list-style-type: none"> - Развивать координацию движений и речи. - Развивать чувство ритма, тембровый слух. - Развивать двигательное творчество, музыкальную память.
4	«Волшебный цветок»	<ul style="list-style-type: none"> - Развивать координацию движений и речи. - Развивать чувство ритма, тембровый слух. - Развивать двигательное творчество, музыкальную память.
1	«Сказки-шумелки»	<ul style="list-style-type: none"> - Расширять знания о различных видах музыкальных инструментов (струнные, ударные, клавишные). - Развивать тембровый и звуковысотный слух. - Формировать умение различать звучание различных инструментов в оркестре.
2	«Веселые зверята»	<ul style="list-style-type: none"> - Расширять знания о различных видах музыкальных инструментов (струнные, ударные, клавишные). - Развивать тембровый и звуковысотный слух. - Формировать умение различать звучание различных инструментов в оркестре.
3	«Весенние звуки»	<ul style="list-style-type: none"> - Закрепить знания детей об инструментах симфонического оркестра. - Помочь детям войти в образ и проявить себя в игровой, танцевальной, изобразительной импровизации.

		- Воспитывать интерес к творчеству композиторов-классиков.
4	«Совушка»	- Закрепить знания детей об инструментах симфонического оркестра. - Помочь детям войти в образ и проявить себя в игровой, танцевальной, изобразительной импровизации. - Воспитывать интерес к творчеству композиторов-классиков.
1	«Будем в армии служить»	- Развивать внимание, организацию. - Работа над ансамблем в игре на музыкальных инструментах и в пении: формировать умение вместе начинать и заканчивать.
2	«Наша служба и опасна, и трудна».	- Способствовать воспитанию чувства организованности. - Развивать координацию речи и движения. - Работать над эмоциональностью исполнения танцевальных движений.
3	«Космическое путешествие»	- Учить различать характер музыки. - Развивать умение высказываться о музыке. - Работать над ансамблем исполнения песен и танцев.
4	«Масленица дорогая»	- Работа над целостностью исполнения песен. - Учить детей самостоятельно определять характер исполнения новых песен.
1	«Весны улыбки теплые» (подготовка к 8 марта)	- Создание праздничного настроения. - Работать над выразительным исполнением концертных номеров. - Воспитывать желание участвовать в исполнительской деятельности.
2	«Весенняя история»	- Развивать воображение, фантазию, умение связно высказывать свои мысли. - Развивать умение подбирать танцевальные движения к веселому характеру музыки.
3	«Затейники»	- Развивать танцевальное творчество, помочь найти движения, соответствующие веселому, легкому характеру польки, закрепить умение выполнения поскоков, галопа.
4	«Найди свою пару»	- Учить преодолевать двигательный автоматизм. - Формировать умение изменять движения в соответствии с двухчастным строением мелодии. - Развивать скорость реакции.
1	«Веселые ручейки»	- Закрепить знания о различных видах музыкальных инструментов (струнные, ударные, клавишные). - Воспитывать интерес к творчеству композиторов-классиков.
2	«Капризные нотки»	- Выявить уровень тембрового слуха, уровень развития музыкальной памяти.

3	«Юные танцоры»	<ul style="list-style-type: none"> - Выявить уровень репродуктивного компонента у детей. - Поощрять самостоятельное творческое проявление детей в разных видах музыкальной деятельности. - Помочь психологически раскрепоститься детям. - Обогащать творческий потенциал ребенка, чтобы он осознал собственную уникальность, неповторимость, единственность в своем роде.
4	«Вот мы какие» (праздник)	<ul style="list-style-type: none"> - Доставить детям радость. - Обогащать музыкально-ритмический опыт.
1	«Весенний симфонический оркестр»	<ul style="list-style-type: none"> - Закрепить знания о различных видах музыкальных инструментов (струнные, ударные, клавишные). - Воспитывать интерес к творчеству композиторов-классиков.
2	«Музыкальные загадки»	<ul style="list-style-type: none"> - Выявить уровень тембрового слуха, уровень развития музыкальной памяти.
3	«Юные солисты»	<ul style="list-style-type: none"> - Выявить уровень репродуктивного компонента у детей. - Поощрять самостоятельное творческое проявление детей в разных видах музыкальной деятельности. - Помочь психологически раскрепоститься детям. - Обогащать творческий потенциал ребенка, чтобы он осознал собственную уникальность, неповторимость, единственность в своем роде.
4	«Вот и стали мы большими» (праздник)	<ul style="list-style-type: none"> - Доставить детям радость. Обогащать музыкально-ритмический опыт.

Календарное планирование для детей 6-8 лет

№ занятия	Тема	Задачи
1	«Давайте знакомиться» (диагностическое)	<ul style="list-style-type: none"> - Создать благоприятный эмоциональный фон, заложить основу для плодотворной, творческой работы с группой. - Развивать чувство ритма, внимание, память, совершенствовать умение выполнять различные виды ходьбы.
2	«Кто такой Степик?»	<ul style="list-style-type: none"> - Стимулировать эмоциональное восприятие веселого приветствия детей в песенке.

	(диагностическое)	- Воспитывать коммуникативные качества. - Развивать двигательную активность детей в соответствии с характером музыки.
3	«Где ты был, Степик?»	- Развивать эмоционально-образное восприятие музыкальных произведений, различных по характеру. - Учить эмоционально исполнять песню шуточного характера.
4	«Осенние звуки»	- Развивать чувство ритма, ориентацию в пространстве, коммуникативные качества, внимание и выразительность движений в танце и игре.
1	«Музыка осеннего леса»	- Помочь детям найти средства выражения образа в движениях, мимике, жестах. - Развитие образного восприятия музыки, умения передавать в движениях контрастный игровой образ (Мишка, Белочка, Кошечка, Зайчик, Лисичка).
2	«Первые снежинки»	- Закреплять знания об окружающем мире. - Учить сочетать движения с характером музыки. Исполнение ритмической пульсации в музыкально-ритмических играх и упражнениях.
3	«Зимний лес»	- Побуждать детей к восприятию песен, вызывая желание вслушиваться в настроение. - Учить передавать характерные особенности музыкального образа в движениях.
4	«Зимний теремок»	- Развивать творческую активность детей в игре на музыкальных инструментах. - Выявить уровень продуктивного компонента у детей.
1	«Музыка для елочки»	- Познакомить с историей возникновения песни «В лесу родилась елочка». - Развивать координацию речи и движений. - Развивать фантазию и воображение, учить высказываться о музыке.
2	«Поезд из Куролесья»	- Ввести в сказочно-игровую ситуацию, развивать воображение, тембровый слух. - Продолжать развитие выразительности эмоций. - Учить выполнять хороводный шаг, притопы, поскоки в соответствии с характером музыки.
3	«Зимние подарки»	- Помочь войти в игровую ситуацию. - Развивать внимание, звуковысотный слух, выразительность жеста. - Работа над дикцией, проговаривание текста на распев.
4	«Дед Мороз, приходи» или «На лесной опушке» Новогодний праздник (сюжетный урок)	- Доставить детям эстетическое наслаждение. - Развивать воображение, умение входить в сказочно-игровую ситуацию. - Содействовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве.

1	«Волшебная шкатулка»	- Поддерживать интерес к участию в праздничных представлениях, используя приобретенные навыки и умения. - Развивать музыкальную память. - Воспитывать желание исполнять любимые танцы и песни.
2	«Зимние забавы»	- Воспитывать познавательный интерес к зимующим птицам. Учить расслаблять мышцы тела, развивать выразительность движений.
3	«Цветик-семицветик»	- Развивать координацию движений и речи. - Развивать чувство ритма, тембровый слух. - Развивать двигательное творчество, музыкальную память.
4	«Волшебный цветок»	- Развивать координацию движений и речи. - Развивать чувство ритма, тембровый слух. - Развивать двигательное творчество, музыкальную память.
1	«Будем в армии служить»	- Развивать внимание, организацию. - Работа над ансамблем в игре на музыкальных инструментах и в пении: формировать умение вместе начинать и заканчивать.
2	«Наша служба и опасна, и трудна».	- Способствовать воспитанию чувства организованности. - Развивать координацию речи и движения. - Работать над эмоциональностью исполнения танцевальных движений.
3	«Космическое путешествие»	- Учить различать характер музыки. - Развивать умение высказываться о музыке. - Работать над ансамблем исполнения песен и танцев.
4	«Масленица дорогая»	- Работа над целостностью исполнения песен. - Учить детей самостоятельно определять характер исполнения новых песен.
1	«Весны улыбки теплые» (подготовка к 8 марта)	- Создание праздничного настроения. - Работать над выразительным исполнением концертных номеров. - Воспитывать желание участвовать в исполнительской деятельности.
2	«Весенняя история»	- Развивать воображение, фантазию, умение связно высказывать свои мысли. - Развивать умение подбирать танцевальные движения к веселому характеру музыки.
3	«Затейники»	- Развивать танцевальное творчество, помочь найти движения, соответствующие веселому, легкому характеру польки, закрепить умение выполнения поскоков, галопа.
4	«Найди свою пару»	- Учить преодолевать двигательный автоматизм.

		<ul style="list-style-type: none"> - Формировать умение изменять движения в соответствии с двухчастным строением мелодии. - Развивать скорость реакции.
1	«Сказки-шумелки»	<ul style="list-style-type: none"> - Расширять знания о различных видах музыкальных инструментов (струнные, ударные, клавишные). - Формировать умение различать звучание различных инструментов в оркестре.
2	«Веселые ручейки»	<ul style="list-style-type: none"> - Расширять знания о различных видах музыкальных инструментов (струнные, ударные, клавишные). - Формировать умение различать звучание различных инструментов в оркестре.
3	«Весенние звуки»	<ul style="list-style-type: none"> - Закрепить знания детей об инструментах симфонического оркестра. - Помочь детям войти в образ и проявить себя в игровой, танцевальной, изобразительной импровизации. - Воспитывать интерес к творчеству композиторов-классиков.
4	«Веселые ребята»	<ul style="list-style-type: none"> - Закрепить знания детей об инструментах симфонического оркестра. - Помочь детям войти в образ и проявить себя в игровой, танцевальной, изобразительной импровизации. - Воспитывать интерес к творчеству композиторов-классиков.
1	«Весенний симфонический оркестр»	<ul style="list-style-type: none"> - Закрепить знания о различных видах музыкальных инструментов (струнные, ударные, клавишные). - Воспитывать интерес к творчеству композиторов-классиков.
2	«Музыкальные загадки»	<ul style="list-style-type: none"> - Выявить уровень тембрового слуха, уровень развития музыкальной памяти.
3	«Юные солисты»	<ul style="list-style-type: none"> - Выявить уровень репродуктивного компонента у детей. - Поощрять самостоятельное творческое проявление детей в разных видах музыкальной деятельности. - Помочь психологически раскрепоститься детям. - Обогащать творческий потенциал ребенка, чтобы он осознал собственную уникальность, неповторимость.
4	«Вот и стали мы большими» (праздник)	<ul style="list-style-type: none"> - Доставить детям радость. - Обогащать музыкально-ритмический опыт.

Принципы и методы обучения

Основные методы обучения.

Если цели и задачи обучения как бы задают общее направление деятельности, то методы призваны обеспечивать достижение поставленных целей и решение намеченных задач.

Методы обучения – это способы совместной деятельности педагога и воспитанников, при помощи которых наилучшим образом усваивается учащимися музыкально-ритмический материал, прививаются навыки, формируется и развивается эстетический вкус и музыкально-двигательные способности.

Метод использования слова — универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении:

- рассказ,
- беседа,
- обсуждение,
- объяснение,
- словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Метод выразительного показа – это такой способ обучения, при котором педагог демонстрирует танцевальную композицию или элементы и анализирует их.

Метод устного изложения учебного материала – с его помощью педагог сообщает детям знания об истории и современном состоянии степ-гимнастики. Ритмики. Рассказывает об отдельных жанрах в танцевальной музыке. Показывая и разъясняя, те или иные степ-ритмические композиции педагог помогает ребенку понять характер ритмической, танцевальной лексики и особенности танцевальной музыки.

Методы координационно-практических действий.

Методы познавательной деятельности детей:

иллюстративно-объяснительный метод

репродуктивный метод.

Методы наглядного восприятия - способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям.

К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений,

музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков.

Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

При репродуктивном методе дети сами воспроизводят известный им по прошлому опыту материал.

Этот метод позволяет педагогу в процессе обучения осуществить контроль затем, как дети усваивают знания, овладевают степ-ритмическими умениями и навыками.

Методы воспитания

Методы воспитания - это воздействие педагога на дошкольника с целью формирования у них взглядов и убеждений, а также умений и навыков, как в общении, так и в деятельности.

Один из методов воспитания:

Метод внушения, то есть способ воздействия, при котором педагог стремится передать ребенку своё отношение к определённому материалу – танцевальной лексике, музыке, характеру исполнения движения, чувству ритма и т. п., а также своё (или других) мнение, настроение, оценку.

Метод убеждения – это способ воздействия, с помощью которого педагог обоснованно доказывает ребенку определённые положения, эстетические представления и оценки. Метод убеждения адресуется к разуму дошкольника.

Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и степ-ритмических движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

Игровой метод используется при проведении музыкально — ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Рассмотренные методы наглядного обучения и устного изложения материала сочетаются с методом ритмично-практических действий.

Педагогические игры – метод с использованием игровых приёмов и ситуаций. Коллективно-творческое дело – метод применяется на такой стадии

развития детского коллектива, когда воспитанники овладели определёнными навыками самостоятельной, практической и творческой деятельности.

Методические приемы варьируются в зависимости от используемого музыкально-ритмического материала (игра, упражнение, связка и т.д.), его содержания; объема программных умений; этапа разучивания материала; индивидуальных особенностей каждого ребенка. Все приемы и методы направлены на то, чтобы степ-ритмическая деятельность детей была исполнительской и творческой.

Условия, необходимые для реализации Программы

Для эффективной реализации Программы необходимы следующие условия:

- Личностное общение педагога с ребенком;
- Наличие специально оборудованного кабинета;
- Каждый ребенок должен иметь обязательную одежду и обувь;
- Широкое использование технических средств обучения (видео, аудио техника).
- Атрибуты, наглядные пособия;
- Зал предварительно проветривать и проводить влажную уборку;
- Иметь: расписание занятий, методический материал, календарный план, результативность каждого занимающегося по итогам года.

Взаимодействие с родителями воспитанников по развитию детей

Взаимодействие с родителями воспитанников строится по следующим основным направлениям:

- анкетирование с целью выявления запроса родителей на дополнительную образовательную деятельность;
- участие в общих и групповых родительских собраниях по ознакомлению родителей с работой кружка по «Степ-гимнастике»: цели и задачи на учебный год;
- распространение информационных материалов: консультации, памятки, публикации на сайте ДОУ с фоторепортажем;
- оказание информационной и консультативной помощи родителям, талантливых детей;
- знакомство родителей с разноплановыми степ-гимнастическими композициями, расширение представлений о степ-ритмике, как о виде движений под музыку и ее связи с окружающей их жизнью;
- привлечение родителей воспитанников к созданию костюмов и атрибутов для выступлений;
- открытый занятие-концерт по «Степ-гимнастике».

III. ОРГАНИЗАЦИОННО – ИНФОРМАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Список использованной литературы:

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста 2-е изд., испр. и доп. СПб. ЛОИРО, 2000г.
2. Ветлугина Н.А. Методика музыкального образования в детском саду. Москва «Просвещение» 1989г.
3. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятие физической культурой в ДОУ. Основные виды, сценарии занятий. Москва, 2005г.
4. Давыдова М.А. Музыкальное воспитание в детском саду. Москва 2006 г.
5. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009.
6. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.
7. Чудо-платформа / журнал «Обруч» № 6. 2008.
8. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. Санкт-Петербург «Композитор» 2005г.
9. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль «Академия развития» 2000г.
10. Савчук О. Школа танцев для детей. Санкт-Петербург «Ленинградское издательство» 2009г.
11. Суворова Т.И. Программа «Танцевальная ритмика» Выпуски 1-6 Издательство «Музыкальная палитра», Санкт-Петербург 2006г.
12. Суворова Т.И. Программа «Спортивные олимпийские танцы» Выпуски 1,2 Издательство «Музыкальная палитра», Санкт-Петербург 2006г.
13. Суворова Т.И. Программа «Танцевальная ритмика. Новогодний репертуар» Выпуски 1-6 Издательство «Музыкальная палитра», Санкт-Петербург 2006г.
14. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей. Санкт-Петербург, 2001г.
15. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «ФИТНЕС-ДАНС». Лечебно-профилактический танец. Санкт-Петербург, «Детство-пресс» 2010г.
16. Бекина С., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение, (5-6 лет), Москва «Просвещение» 1983г.
17. Бекина С., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение, (6-8 лет), Москва «Просвещение» 1984г.
18. Улащенко Н.Б. Музыка. Занятия с детьми старшей и подготовительной группы. Волгоград «Корифей» 2006г.
19. Михайлова М.А. Поем, играем, танцуем дома и в саду. Ярославль

1997г.

20. Волкова Л. Играйте вместе с нами. Москва «Музыка» 1982г.

21. Вайнфельд О.А. Музыка, движение, фантазия. Санкт-Петербург «Детство-пресс» 2000г.

22. Долманова Н.Н. Подвижные игры с песнями в детском саду. Хороводы, инсценировки, Москва «Сфера» 2002г.

23. Подшибякина С.Ю. Хоровод круглый год, Волгоград «Учитель» 2004г.

24. Дрожжина Е.Ю. Обучение дошкольников современным танцам, Москва Центр педагогического образования 2012г.

25. Гоголева М.Ю. Игры и развлечения, вып.2. Ярославль «Академия развития» 2006г.

27. Агапова И., Давыдова М.А. Развивающие музыкальные игры. Москва 2007г.

Диагностика развития детей

Карта диагностики уровня физического, музыкального и психомоторного развития ребенка				
Ф. И. ребенка			Год рождения	
№ п/п	Параметры		Начало года	Конец года
1	Интерес и потребность в музыкально-ритмическом движении			
2	Знает о назначении отдельных упражнений степ-гимнастики			
3	Умеет выполнять простейшие построения и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок, ставить ногу на носок и на всю ступню			
4	Умеет выполнять танцевальные движения: степ-тач, бейсик, открытый шаг, шаг-кик, шаг-захлест, шаг-колени, шаг-привод, шоссе			
5	Развитие двигательных навыков:	Строевые упражнения		
		Общеразвивающие упражнения без предмета		
		Общеразвивающие упражнения с предметом		
		Акробатические упражнения		
		Степ-гимнастические упражнения		
		Танцевальные шаги, ритмические		
		Игроритмика		
6	Формирование двигательных качеств:	Координация, точность, плавность движений		
		Гибкость, пластичность		
7	Подвижность (лабильность) нервных процессов (умение переключаться с одного движения на другое в соответствии с музыкой. Менять направление движения, перестраиваться)			
8	Формирование правильной осанки			

9	Формирование навыков ориентировки в пространстве		
10	Владеет навыками по различным видам передвижений на степ-платформе и приобретают определённый «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях		
11	Выполняют танцевальные движения: поочерёдное выбрасывание ног вперёд; приставной шаг с «пружинкой»; шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперёд		

Для оценки используется 3-х балльная шкала, где 1 – высокий уровень, 2 – средний, 3 – низкий уровень освоения Программы.

Программное содержание занятий для детей 5-6 лет

№ занятия	Тема	Программное содержание
1	«Давайте знакомиться» (диагностическое)	1.Разминка – разные виды ходьбы и бега (обратить внимание на движение детей в соответствии ритму музыка) 2.Упражнение на равновесие «Фламинго», «Ровная дорожка» 3.Игровое задание «Быстрый бег», «Челночный бег» 4.Игровые упражнение «Веселые шаги» 5.Упражнение на гибкость (стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги, не сгибая в коленях).
2	«Кто такой Степик?» (диагностическое)	-Строевые упражнения (построения в шеренгу и колонну по команде, передвижения в сцеплении за руки); - Игроритмика (хлопки в такт музыки); - Общеразвивающие упражнения без предмета; - Танцевальные шаги (с носка, на носках); - Музыкально-подвижная игра «Найди свое место»; - Игровой самомассаж
3	«Где ты был, Степик?»	-Строевые упражнения (построения в круг с передвижениями в различных направлениях, построения в шеренгу и колонну по команде, передвижения в сцеплении за руки); - Игроритмика (хлопки в такт музыки); - Общеразвивающие упражнения без предмета (полуприсед, упоры); - Танцевальные шаги (с носка, на носках); - Музыкально-подвижная игра «Нитка – иголка»; - Акробатические упражнения. Группировки; - Игровой самомассаж; - Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки.
4	«Осенние звуки»	-Строевые упражнения (построения в круг с передвижениями в различных направлениях, построения в шеренгу и колонну по команде, передвижения в сцеплении за руки); - Игроритмика (хлопки в такт музыки, ходьба сидя на стуле); - Общеразвивающие упражнения без предмета (полуприсед; упоры); - Танцевальные шаги (с носка, на носках, полуприсед на одной ноге); - Музыкально-подвижная игра «Нитка – иголка»;

		<ul style="list-style-type: none"> - Акробатические упражнения. Группировки; - Танцевальная импровизация с осенними листочками; - Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки.
1	«Музыка осеннего леса»	<p>1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).</p> <p>Ходьба на степе.</p> <p>3. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.</p> <p>Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.</p> <p>5. Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.</p>
2	«Первые снежинки»	<ul style="list-style-type: none"> - Игроритмика (ходьба, сидя на стуле, хлопки в такт музыки); - Основная часть. <p>Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.</p> <p>Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад.</p> <p>Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи верх, плечи назад, плечи вниз.</p> <p>И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз.</p> <p>1 – шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх;</p> <p>2 – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз;</p> <p>3 – правую руку вниз, левой ногой встать на степ;</p> <p>4 – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой;</p> <p>5 – 8 – то же, что на счёт 1 – 4, но в другую сторону.</p> <p>5. Подвижная игра «Бубен» (<i>у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен</i>):</p> <p>«Бубен, бубен, долгий нос, Почём в городе овёс?» Две копейки с пятаком, Овса Ваня не купил, Только лошадь утопил Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!</p> <p>6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.</p> <p>Строевые упражнения (перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам: «шишки, желуди, орехи» - образно-двигательные действия);</p> <ul style="list-style-type: none"> - Общеразвивающие упражнения с предметом

		<p>(погремушки, султанчики, хлопки);</p> <ul style="list-style-type: none"> - Акробатические упражнения (перекаты в положении лежа, руки вверх «бревно» и в седее на пятках с опорой на предплечья); - Танцевальные шаги (пружинные полуприседы, полуприсед на одной ноге с выставление другой на пятку, приставной шаг); - Ритмический танец «Танец сидя», музыкально-ритмическая композиция «Плюшевый медвежонок»; - Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки»; - Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки. Расслабление с выдохом.
3	«Зимний лес»	<ul style="list-style-type: none"> - Игроритмика (ходьба, сидя на стуле, хлопки в такт музыки); - Строевые упражнения (перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам: «шишки, желуди, орехи» - образно-двигательные действия); - Общеразвивающие упражнения с предметом (погремушки, султанчики, хлопки); - Ритмический танец «Кузнечик», «Плюшевый медвежонок»; - Акробатические упражнения (перекаты в положении лежа, руки вверх «бревно» и в седее на пятках с опорой на предплечья); - Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки»; - Сказкотерапия. «Зимний лес». - Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки лежа на полу. Расслабление с выдохом.
4	«Зимний теремок»	<ul style="list-style-type: none"> - Строевые упражнения (построения в шеренгу, круг); - Танцевальные шаги (приставной шаг в сторону, шаг с небольшим подскоком); - Игроритмика (акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта ударом ноги или хлопком, сидя на стуле); - Танцевально-ритмическая гимнастика (упражнение с погремушками, султанчиками или хлопками «У оленя дом большой»); - Ритмический танец «Кузнечик», «Плюшевый медвежонок»; - Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки»; - Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки лежа на полу. Расслабление с выдохом.
1	«Музыка для елочки»	<p>Подготовительная часть.</p> <p>И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при</p>

		<p>этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).</p> <p>Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).</p> <p>Встать на степенях друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.</p> <p>Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз). (Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия).</p>
2	«Поезд из Куролесья»	<p>Основная часть.</p> <p>И.п.: шаг со степа правой ногой, левая на степе.</p> <p>1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху;</p> <p>2 – вернуться в и.п.;</p> <p>3 – 4 – тоже в другую сторону.</p> <p>2. Стоя на коленях на степе, руки в стороны.</p> <p>1 – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пяток;</p> <p>2 – и.п.;</p> <p>3 – 4 – то же в другую сторону.</p> <p>3. И.п.: сидя, руками держаться за края степа.</p> <p>1 – 2 – поднять тело и прогнуться;</p> <p>3 – 4 – вернуться в и.п.</p> <p>4. И.п.: сидя на степе, ноги врозь, руки согнуты и сплетены перед грудью (пальцами левой руки обхватить правый локоть, а пальцами правой руки – левый локоть).</p> <p>1 – 3 – три пружинистых наклона вперёд, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать;</p> <p>4 – вернуться в и.п.</p> <p>5. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»).</p> <p>6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.</p>
3	«Зимние подарки»	<ul style="list-style-type: none"> - Строевые упражнения (построения в кругу); - Игроритмика (акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта ударом ноги или хлопком, в положении лежа); - Пальчиковая гимнастика (общеразвивающие упражнения пальчиками); - Акробатические упражнения (комбинация в образно-

		<p>двигательных действиях: группировка лежа на спине «качалочка» перекатом вперед сед на ноги врозь «Буратино»);</p> <p>- Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой»;</p> <p>- Креативная гимнастика (творческая игра «Кто я?»);</p> <p>- Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Имитационно-образные упражнения на осанку. Сед ноги врозь – «Буратино»</p>
4	<p>«Дед Мороз, приходи» или «На лесной опушке» Новогодний праздник (сюжетный урок)</p>	<p>- «Поход» - различные элементы движений, выполняемые под слова стихотворения.</p> <p>-Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой».</p> <p>-Комплекс общеразвивающих упражнений типа зарядки.</p> <p>-Игра «Цапля и лягушки».</p> <p>-Танец «Кузнечик», «Плюшевый медвежонок».</p> <p>-Игра «У медведя во бору».</p>
1	<p>«Волшебная шкатулка»</p>	<p>Основная часть.</p> <p>И.п.: шаг со степа правой ногой, левая на степе.</p> <p>1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху;</p> <p>2 – вернуться в и.п.;</p> <p>3 – 4 – тоже в другую сторону.</p> <p>2. Стоя на коленях на степе, руки в стороны.</p> <p>1 – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пяток;</p> <p>2 – и.п.;</p> <p>3 – 4 – то же в другую сторону.</p> <p>3. И.п.: сидя, руками держаться за края степа.</p> <p>1 – 2 – поднять тело и прогнуться;</p> <p>3 – 4 – вернуться в и.п.</p> <p>4. И.п.: сидя на степе, ноги врозь, руки согнуты и сплетены перед грудью (пальцами левой руки обхватить правый локоть, а пальцами правой руки – левый локоть).</p> <p>1 – 3 – три пружинистых наклона вперед, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать;</p> <p>4 – вернуться в и.п.</p> <p>5. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»).</p> <p>6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.</p>

2	«Зимние забавы»	<p>Основная часть.</p> <p>И.п.: упор присев на степе.</p> <p>1 – 2 – ноги поочерёдно (правую, затем левую) отставить назад, упор лежа;</p> <p>3 – 4 – поочерёдно сгибая ноги, вернуться в и.п. Руки должны быть прямыми, плечи не опускать.</p> <p>2. И.п.: упор присев на правой ноге на степе, левую – назад на носок.</p> <p>1 – 4 – пружинить на ноге;</p> <p>5 – подтянуть левую ногу к степ-платформе, поднять руки вверх, потянуться. То же левой ногой.</p> <p>3. Шаг правой ногой на степ, левой выполнить мах назад.</p> <p>4. Шаг правой ногой на степ, левую подтянуть как можно выше к груди, затем поменять ногу.</p> <p>5. Подвижная игра для профилактики плоскостопия (<i>игровые действия выполняются в соответствии с текстом</i>)</p> <p>Вылез мишка из берлоги, Разминает мишка ноги. На носочках он пошёл И на пяточках потом. На качелях покачался, И к лисичке он подкрался: «Ты куда бежишь, лисица? Солнце село, спать пора, Хорошо, что есть нора!» (<i>каждый ребёнок бежит в свою норку – на свой степ</i>).</p> <p>6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.</p>
3	«Цветик-семицветик»	<ul style="list-style-type: none"> - Строевые упражнения (построение в круг); - Креативная гимнастика (импровизация движений с цветами); - Игроритмика (акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта и сужение-расширение круга, ориентируясь на динамику); - музыкально-подвижная игра по ритмике («Эхо»); - Танцевальные шаги (комбинации из танцевальных шагов); - Ритмический танец «Если весело живется»; - Танцевально-ритмическая гимнастика «На крутом берегу», «Волшебный цветок»; - Пальчиковая гимнастика (выполнение фигурок пальчиками); - Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Имитационно-образные упражнения

		на расслабление рук.
4	«Волшебный цветок»	<ul style="list-style-type: none"> - Строевые упражнения (построение в круг); - Креативная гимнастика (импровизация движений с цветами); - Игроритмика (акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта и сужение-расширение круга, ориентируясь на динамику); - музыкально-подвижная игра по ритмике («Эхо»); - Танцевальные шаги (комбинации из танцевальных шагов); - Ритмический танец «Если весело живется»; - Танцевально-ритмическая гимнастика «На крутом берегу», «Волшебный цветок». - Пальчиковая гимнастика (выполнение фигурок пальчиками); - Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Имитационно-образные упражнения на расслабление рук.
1	«Сказки-шумелки»	<p>Подготовительная часть.</p> <p>Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).</p> <p>Ходьба на степе.</p> <p>Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.</p> <p>Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.</p> <p>Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.</p>
2	«Веселые зверята»	<p>Основная часть.</p> <p>Ходьба на степе. Руки рисуют поочерёдно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.</p> <p>Шаг на степ – со степа. Кисти рук поочерёдно рисуют маленькие круги вдоль туловища. (№ 1-2 - повторить 3 раза).</p> <p>Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперёд – опускаются вниз.</p> <p>Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.</p> <p>Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.</p> <p>Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3,4,5,6 – повторить 3 раза).</p>

		<p>Подвижная игра «Цирковые лошади». Круг из степов – это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошади в цирке»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2 – 3 меньше, чем участников игры.</p> <p>После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.</p>
3	«Весенние звуки»	<ul style="list-style-type: none"> - Строевые упражнения (построение врассыпную); - Игроритмика (Выполнение основных движений (наклона, приседа, маха и т.д.) на сильную долю такта); - Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо»; - Музыкально-подвижная игра «Мы – веселые ребята»; - Танцевально-ритмическая гимнастика «Найди свою пару», «Чебурашка»; - Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Имитационно-образные упражнения на расслабление рук.
4	«Совушка»	<ul style="list-style-type: none"> - Строевые упражнения (построение врассыпную); - Игроритмика (Выполнение основных движений (наклона, приседа, маха и т.д.) на сильную долю такта); - Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо»; - Музыкально-подвижная игра «Совушка»; - Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка»; - Ритмический танец «Сова»; - Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Имитационно-образные упражнения на расслабление рук
1	«Будем в армии служить»	<p>Подготовительная часть.</p> <p>И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперед и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).</p> <p>Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).</p> <p>Встать на степях друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперед), одновременно опуская и поднимая плечи.</p> <p>Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз). (Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия).</p>
2	«Наша служба и опасна, и трудна».	<p>Основная часть.</p> <p>Одновременно с ходьбой на степе обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой – правое плечо,</p>

		<p>затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи (5 – 6 раз).</p> <p>Шаг на степ со степа; одновременно энергично разгибать вперёд согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки). Отводить руки назад и выпрямлять в стороны из положения – руки перед грудью.</p> <p>Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками круговые движения вперёд и назад попеременно и вместе (5 раз).</p> <p>Шаг со степа на степ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, руки на поясе (5 – 6 раз). (№ 1,2,3,4 повторить 2 раза).</p> <p>Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (5 – 6 раз).</p> <p>Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (можно помогать себе руками).</p> <p>Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками.</p> <p>Шаг со степа вправо, влево. (№5,6,7,8 повторить 2 раза).</p> <p>Подвижная игра «Физкульт-ура!». <i>Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны зала. На одной стороне на один степ меньше. Самостоятельно становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне – финиш. Дети говорят:</i></p> <p>Спорт, ребята, очень нужен. Мы со спортом крепко дружим, Спорт – помощник! Спорт – здоровье! Спорт – игра! Физкульт-ура!</p> <p><i>С окончанием слов участники игры бегут на перегонки на противоположную сторону. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занимает степ.</i></p> <p>10. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.</p>
3	«Космическое путешествие»	<p>- Строевые упражнения (построения в кругу. Игра «У ребят порядок строгий»);</p> <p>- Игроритмика (поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 и на каждый счет; игра на музыкальных инструментах</p>

		<p>под счет);</p> <ul style="list-style-type: none"> - Хореографические упражнения (комбинации партерной гимнастики); - Ритмический танец «Галоп шестерками» на приставном шаге; - Танцевально-ритмическая гимнастика (упражнение в седах и упорах. «Песня Муренки»); - Игропластика (повторение упражнений - «Морские фигуры»); - Креативная гимнастика (импровизация движений инопланетян).
4	«Масленица дорогая»	<ul style="list-style-type: none"> - Строевые упражнения (построения в кругу. Игра «У ребят порядок строгий»); - Игроритмика (поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 и на каждый счет; игра на музыкальных инструментах под счет); - Танцевально-ритмическая гимнастика («У оленя дом большой», «На крутом бережку», «Волшебный цветок», «Песня Муренки»); - Музыкально-подвижная игра «Масленица»; - Игропластика (повторение упражнений - «Морские фигуры»); - Креативная гимнастика («Создай образ»); - Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Имитационно-образные упражнения на расслабление рук.
1	«Весны улыбки теплые» (подготовка к 8 марта)	<p>Подготовительная часть.</p> <p>Ходьба и бег змейкой вокруг степов. Ходьба с перешагиванием через степы.</p>
2	«Весенняя история»	<p>Основная часть.</p> <p>И.п.: Стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди и сзади (5 раз).</p> <p>И.п.: основная стойка на степе. Шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево (по 5 раз).</p> <p>И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (5 – 6 раз).</p> <p>И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (5 – 6 раз).</p> <p>Сидя на степе скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом.</p> <p>И.п.: основная стойка на степе. Взмахивать прямой</p>

		<p>ногой вперёд, делать под ногой хлопок. (5 – 6 раз).</p> <p>Прыжки на степ и со степа чередуются с ходьбой.</p> <p>Подвижная игра «Скворечники». <i>Занимать место (только в своём) скворечнике (степе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!».</i> Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займёт степ последним, считается проигравшим.</p> <p>После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.</p>
3	«Затейники»	<ul style="list-style-type: none"> - Строевые упражнения (построение в круг и передвижение по кругу); - Игроритмика (различие динамики звука «громко-тихо»); - Ритмический танец «Качели»; - Музыкально-подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки»; - Танцевально-ритмическая гимнастика (упражнение «От улыбки»); - Пальчиковая гимнастика «Сорока-белобока»; - Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Имитационно-образные упражнения на расслабление рук.
4	«Найди свою пару»	<ul style="list-style-type: none"> - Строевые упражнения (построение в шеренгу и колонну по распоряжению); - Игроритмика (различие динамики звука «громко-тихо»); - Танцевально-ритмическая гимнастика «Разноцветная игра», «Найди свою пару»; - Музыкально-подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки»; - Пальчиковая гимнастика (общеразвивающие упражнения пальчиками); - Ритмический танец «Веселые зверята», «Качели»; - Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Имитационно-образные упражнения на расслабление рук.
1	«Веселые ручейки»	<p>Подготовительная часть.</p> <p>Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.</p> <p>Шаг на степ – со степа, бодро работая руками.</p> <p>Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади.</p> <p>Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону).</p>
2		Основная часть.

	«Капризные нотки»	<p>Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – по левому плечу.</p> <p>Шаг со степа в сторону, чередуются с приседанием, поднимая руки вперёд.</p> <p>Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.</p> <p>Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.</p> <p>Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.</p> <p>И.п.: то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п.</p> <p>Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.</p> <p>Ходьба на степе, бодро работая руками.</p> <p>9. Подвижная игра «Бубен» (<i>у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен</i>): «Бубен, бубен, долгий нос, Почём в городе овёс?» Две копейки с пятаком, Овса Ваня не купил, Только лошадь утопил Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!</p> <p>10. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.</p>
3	«Юные танцоры»	<ul style="list-style-type: none"> - Строевые упражнения (построения в кругу); - Музыкально-подвижная игра по ритмике «Найди предмет». - Игроритмика (выполнение общеразвивающих упражнений под музыку); - Ритмический танец «Лавота», «Каравай»; - Танцевально-ритмическая гимнастика «Я танцую»; - Хореографические упражнения на укрепление осанки; - Пальчиковая гимнастика (игры пальчиками. «Игра на рояле»); - Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Имитационно-образные упражнения на расслабление рук и ног.
4	«Вот мы какие» (праздник)	<p>Закрепление пройденного материала в форме конкурса танцев.</p> <p>Ритмические танцы: «Кузнечик», «Качели», «Каравай», «Сова», «Разноцветная игра», «Мы пойдем сначала вправо» и др.</p>
		<p>Подготовительная часть.</p> <p>Наклон головы вправо-влево.</p>

1	«Весенний симфонический оркестр»	<p>Поднимание плеч вверх-вниз. Ходьба обычная на месте, на степе. Приставной шаг вперёд со степа на пол и обратно на степ. Приставной шаг назад. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в и.п.</p>
2	«Музыкальные загадки»	<p>Основная часть. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п. Правую (левую) ногу вперёд перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперёд. Вернуться в и.п. То же вправо-влево от степа. Назад от степа. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и.п. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п. Приставной шаг на степе в полуприседании.</p> <p>7. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои ступы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»).</p> <p>8. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.</p>
3	«Юные солисты»	<ul style="list-style-type: none"> - Строевые упражнения (построения в кругу); - Музыкально-подвижная игра по ритмике «Найди предмет». - Игроритмика (выполнение общеразвивающих упражнений под музыку); - Ритмический танец «Лавата», «Каравай»; - Танцевально-ритмическая гимнастика «Я танцую»; - Хореографические упражнения на укрепление осанки; - Пальчиковая гимнастика (игры пальчиками. «Игра на рояле»); - Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Имитационно-образные упражнения на расслабление рук и ног.
4	«Вот и стали мы большими» (праздник)	<p>Закрепление пройденного материала в форме конкурса танцев. Ритмические танцы: «Кузнечик», «Качели», «Каравай», «Сова», «Разноцветная игра», «Мы пойдем сначала вправо» и др.</p>

Программное содержание занятий для детей 6-8 лет

№ занятия	Тема	Программное содержание
1	«Давайте знакомиться» (диагностическое)	<p>Комплекс №1</p> <p>1.Разминка – разные виды ходьбы и бега (обратить внимание на движение детей в соответствии ритму музыка)</p> <p>2.Упражнение на равновесие «Фламинго», «Ровная дорожка»</p> <p>3.Игровое задание «Быстрый бег», «Челночный бег»</p> <p>4.Игровые упражнение «Веселые шаги»</p> <p>5.Упражнение на гибкость (стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги, не сгибая в коленях).</p>
2	«Кто такой Чевостик?» (диагностическое)	<p>Комплекс №2</p> <p>Дети входят в зал под бодрую, ритмичную музыку и становятся позади степов.</p> <p>1 беседа. Педагог: Ребята, сегодня мы с вами будем заниматься, используя новое для нас оборудование. Кто из вас знает, что это такое? (Показывает на степ платформы). Это степ платформы. «Step» по-английски значит шаг, ступенька. А на что ещё похожа степ платформа? Правильно, на скамеечку. Зачем нам нужны скамейки? Педагог: А зачем нужны ступеньки? Педагог: Вот сегодня мы и будем с вами учиться подниматься на степ и спускаться с него, а, когда устанем, сможем присесть на него и отдохнуть. А ещё между степами можно ходить и бегать.</p> <p>Вводная часть.</p> <p>Ходьба по залу в рассыпную между степами.</p> <p>Ходьба в рассыпную между степами. Затем, по команде инструктора, бег между степами, ходьба и восстановление дыхания после бега, перестроение к степам.</p> <p>Педагог: Ребята, степ, как и любая ступенька, требует осторожности и правильного обращения. Есть несколько правил, которые мы должны выполнять. Прежде всего, правильная стойка: ноги должны быть слегка расставлены и обращены носками вперёд. Ставить ногу надо ближе к центру степа, иначе она соскользнёт. На степ платформу надо вставать на всю ступню (показывает, как ставить ногу правильно), пятка не должна свисать (показывает неправильную постановку ноги). Если нога соскользнёт, то вы можете повредить её.</p> <p>2.Логоритмическое упражнение «Осенью».</p>

		<p>Основная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны. 2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперед и назад. 3. Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи верх, плечи назад, плечи вниз. 4. И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз. 1 – шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх; 2 – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз; 3 – правую руку вниз, левой ногой встать на степ; 4 – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой; 5 – 8 – то же, что на счёт 1 – 4, но в другую сторону. 5. И.п.: шаг со степа правой ногой, левая на степе. 1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху; 2 – вернуться в и.п.; 3 – 4 – тоже в другую сторону. 5. Стоя на коленях на степе, руки в стороны. 1 – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальца и левой руки коснуться пяток; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же в другую сторону. 7. И.п.: сидя, руками держаться за края степа. 1 – 2 – поднять тело и прогнуться; 3 – 4 – вернуться в и.п. <p>Разучивание основных и базовых шагов с начало без степов, а затем со степами:</p> <p>4 Step touch = 8 счетов 2 V-step = 8 счетов 2 Step line = 8 счетов 4 Open step = 8 счетов Комбинация = 32 счета</p> <p>Давайте все вместе отставим правую ногу, приставляем левую ногу на носок. (Повторяем 4 раза правой ногой, затем 4 раза левой). Мы с вами разучили степ – тачь или приставной шаг. Затем делаем основной шаг Ви – степ или «галочку» основной «базовый» шаг с правой и левой ноги. Переходим на степ – лайв или два приставных шага и завершаем шагом опен – степ или открытый шаг.</p> <p>Стретчинг: «Лягушонок», «Самолет».</p> <p>Подвижная игра «Разноцветный мячик». Игра повторяется 2 раза.</p>
--	--	--

		<p>Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.</p> <p>Заключительная часть</p> <p>1. Упражнения на расслабление «На полянке»</p> <p>И упражнение на дыхания «Воздушный шар».</p>
3	«Где ты был, Чевостик?»	<p>Комплекс № 3</p> <p>Степы расположены в хаотичном порядке.</p> <p>Вводная часть</p> <p>1. Логоритмическое упражнение «Листья».</p> <p>2. Разминка Ходьба на каждый счет и через счет с приотопом. Приставной шаг вперед с пружинкой и хлопками перед собой. Различные хлопки перед собой, легкий бег враспынную, ходьба с восстановлением дыхания около степа.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ору малым мячом</p> <p>1. Базовый шаг с передачей мяча перед собой.</p> <p>2 Ви степ, с передачей мяча над головой</p> <p>3 Захлест (основной шаг), мяч к груди, вперед, к груди опустить вниз</p> <p>4 Шаг со степа в сторону, руки с мячом развести в сторону чередуя с приседанием, поднимая руки вперед.</p> <p>5. Шаг со степа вперед правой и левой ногой, на степ назад правой и левой, поднимая и опуская плечи.</p> <p>6. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение.</p> <p>Разучивание основных и базовых шагов с начало без степа, а затем со степами</p> <p>Шаг страдел (шаги делаются на одной линии в сторону)</p> <p>И.п.- ноги вместе.</p> <p>1- шаг правой ногой в правую сторону</p> <p>2- шаг левой ногой в сторону</p> <p>3- правой ногой вернуться в и.п.</p> <p>4 вернуться левой ногой в и.п.</p> <p>А –степ (Буква А)</p> <p>И.п – ноги врозь</p> <p>1- поставить правую ногу на степ</p> <p>2- встать на степ левой ногой, ноги вместе</p> <p>Повторить и соединить разученные шаги</p> <p>4 Step touch = 8 счетов</p> <p>2 V-step = 8 счетов</p> <p>2 Step line = 8 счетов</p> <p>4 Open step = 8 счетов</p> <p>Комбинация = 32 счета</p> <p>Подвижная игра «Паук». Игра повторяется 2-3 раза. 1-2</p>

		<p>неделя</p> <p>Подвижная игра «Баба Яга». Игра повторяется 2 -3раза. 3-4 неделя</p> <p>Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.</p> <p>Заключительная часть</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения на расслабление «Облака» 2. Упражнение на дыхания «Шарик лопнул».
4	«Осенние звуки»	<p>Комплекс № 4</p> <p>В хорошо проветренном зале на полу в три ряда разложены степ – доски.</p> <p>Вводная часть</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Логоритмическое упражнение «Снежная баба». 2.Наклон головы вправо – влево. 3.Поднимание плеч вверх – вниз. 4.Ходьба обычная на месте на степе. 5.Приставной шаг вперед со степа на пол и обратно на степ. 6.Приставной шаг назад. 7.Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в исходное положение. 8.Приставной шаг вперед – назад; вправо – влево. 9.Ногу назад, за степ – руки вверх, вернуться в и.п. 10.Выпад ногой вперед, руки в стороны. <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ору без предметов</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 «разминка стопы» 4 раза 1-2 – встать на носочки, 3-4 –вернуться в и.п. 2 «Покажи носочек» <p>И.п – то же. 1-2 –поставить носок одной ноги на степ-платформу, 3-4 вернуться в и.п. Тоже с другой ноги.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3 «Покажи пяточки» <p>И.п – то же. 1-2 –поставить пятку одной ноги на степ-платформу, 3-4 вернуться в и.п. Тоже с другой ноги.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4 «Полукруг» <p>Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п.</p> <ol style="list-style-type: none"> 5 «Приставной шаг» на степе с полуприседанием. 6. «Выпады на степ» Стоя на полу перед степом, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко поднять вверх; вернуться в и.п. 7.И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п. 8.Выпады ногой вправо; влево; назад стоя на степе. <p>Разучивание основных и базовых шагов с начало без</p>

		<p>степа, а затем со степами.</p> <p>Степ «жёрл»</p> <p>И.П.- ноги врозь. 1-полуприсед; 2-выпрямляя ноги слегка наклон вправо, левую ногусогнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодич «захлёт»; 3- разогнуть левую ногу поставить на пол, полуприсед;</p> <p>4-выпрямляя ноги слегка наклон влево, правую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодич «захлёт»; 1-разогнуть правую ногу поставить на пол, полуприсед; 2-3-4- то же</p> <p>Касание.</p> <p>И.П. – о.с.</p> <p>1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;</p> <p>2-левой ногой носком коснуться степа;</p> <p>3-на пол поставить левую ногу;</p> <p>4-опустить на пол правую ногу;</p> <p>5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;</p> <p>6-правой ногой носком коснуться степа;</p> <p>7- на пол поставить правую ногу;</p> <p>8-опустить на пол левую ногу.</p> <p>Угол с касанием.</p> <p>И.П.- о.с. Угол с касанием степа.</p> <p>1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;</p> <p>2- левой ногой носком коснуться степа;</p> <p>3- с боку от степа на пол поставить левую ногу;</p> <p>4-опустить на пол правую ногу на носок (точка);</p> <p>5-встать на степ правой ногой;</p> <p>6-левой ногой носком коснуться степа;</p> <p>7-на пол поставить левую ногу, в и.п.</p> <p>8-опустить на пол правую ногу, в и.п.</p> <p>То же начинать с левой ноги, на правый край степа.</p> <p>Повторить и соединить разученные шаги</p> <p>Степ –тач, Ви – степ, Степ- лайв, Опен- степ, Шаг – стредел, А –степ + разученные выше 3 шага</p> <p>Подвижная игра «Пингвины на льдине».</p> <p>Игра повторяется 2-3 раза. 1-2 неделя</p> <p>Подвижная игра «Мышка продай уголок».</p> <p>Игра повторяется 2 -3раза. 3-4 неделя</p> <p>Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.</p> <p>Заключительная часть</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения на расслабление «Лентяи» 2. Упражнение на дыхания «Подуй на снежинку».
1	«Музыка осеннего леса»	Комплекс № 5 Вводная часть

		<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в колонне в чередовании с бегом; 2. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы; 3. Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них; 4. Ходьба по коррекционным дорожкам (во время ходьбы дети берут правой рукой мяч малого диаметра); 5. Перестроение в три звена к степ – платформам (заранее разложенным); 6. Ходьба на месте, поворот к степам. 7. Логоритмическое упражнение «Снеговик». <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ору с мячами</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.И.п.: стоя на степе, мяч в правой руке. Шаг со степа вперед, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п. 2.И.п.: то же. Шаг со степа назад, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п. 3.И.п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, мяч перекладывать над головой из руки в руку. 4.И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с мячом; вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку. 5.И.п.: о.с. Выполняется то же движение вправо (влево) от степа. 6.И.п.: о.с. То же – назад от степа. 7.И.п.: о.с. на степе, руки в стороны, мяч в правой руке. <p>Выпад вправо (влево)</p> <p>от степа, три покачивания, вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.</p> <ol style="list-style-type: none"> 8.И.и.: о.с. на степе. Выпад правой (левой) ногой вперед за степ; руки вперед; переложить мяч; вернуться в и.п. 9.Ходьба на степе, «растирая мяч в ладонях». 10.И.п.: правая нога – на степе, левая – на полу, слева от степа, руки в стороны, мяч в левой руке. Прыжком сменить положение ног, мяч переложить в другую руку. 11.Ходьба обычная, дети убирают мячи в корзину и переходим к разучиванию шагов. Разучивание основных и базовых шагов с начало без степа, а затем со степами. <p>Колено вверх или солдатик.</p> <p>И.П. – о.с.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа; 2-левую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх; 3-разогнуть левую ногу и поставить на пол; 4-опустить на пол правую ногу;
--	--	--

		<p>5-встать на степ левой ногой, на правый край степа; 6-правую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх; 7-разогнуть правую ногу и поставить на пол; 8-опустить на пол правую ногу Захлест. И.П.- о.с. 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа; 2-левую ногу согнуть в колене и постараться ступней коснуться ягодиц «захлест»; 3-разогнуть левую ногу поставить на пол; 4-опустить со степа правую ногу; 5-встать на степ левой ногой, на правый край степа; 6-правую ногу согнуть в колене и постараться ступней коснуться ягодиц «захлест»; 7-разогнуть правую ногу поставить на пол; 8-опустить со степа левую ногу. Соединить с разученными шагами 23. Подвижная игра «Физкульт – ура!». Игра повторяется 2-3 раза. Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре. Заключительная часть 1. Упражнения на расслабление «Снежная баба» 2. Упражнение дыхания «Подуй на снежинку».</p>
2	«Первые снежинки»	<p>Комплекс № 6 Вводная часть 1. Ходьба в колонне в чередовании с бегом; 2. ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы; 3. Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них; 4. перестроение в три звена к степ – платформам (заранее разложенным); 5. Ходьба на месте, поворот к степам. Основная часть 1.И.п.: стоя на степе, кубик в правой руке. Шаг со степа вперед, кубик переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п. 2.И.п.: то же. Шаг со степа назад, кубик переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п. 3.И.п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, кубик перекладывать над головой из руки в руку. 4.И.п.: о.с. на степе, кубик в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с кубиком; вернуться в и.п., кубик переложить в другую</p>

		<p>руку.</p> <p>5.И.п.: о.с. Выполняется то же движение вправо (влево) от степа.</p> <p>6.И.п.: О.с. То же – назад от степа.</p> <p>7.И.п.: о.с. на степе, руки в стороны, кубик в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., кубик переложить в другую руку.</p> <p>8.Ходьба на степе.</p> <p>9.И.п.: правая нога – на степе, левая – на полу, слева от степа, руки в стороны, кубик в левой руке. Прыжком сменить положение ног, кубик переложить в другую руку.</p> <p>Ходьба на месте, восстановление дыхания. Обычная ходьба за ведущим. Убираем кубики на место в корзину и переходим к разучиванию</p> <p>Разучивание нового шага Тап- даун с начало без степа, а затем со степами Приставной шаг со сменой ноги с касанием внизу на 8 счетов (Tap Down). Шагом правой встать на платформу, левую приставить к правой, тяжесть тела переносится на две ноги. Шагом правой сойти с платформы назад, приставить левую на полупальцы, не перенося на нее тяжесть тела. Шагом левой встать на платформу, приставить правую, шагом левой назад сойти с платформы. Возможно выполнение упражнения с левой ноги. Повторить связку разученных шагов</p> <p>Подвижная игра «Быстро в домик» игра повторяется 2-3 раза, 1-2 неделя</p> <p>Подвижная игра «Разноцветный мячик» игра повторяется 2-3 раза, 1-2 неделя</p> <p>Заключительная часть</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения на расслабление «Бубенчик» 2. Упражнение на дыхания «Сдуем снежок».
3	«Зимний лес»	<p>Комплекс № 7</p> <p>Вводная часть</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Ходьба в колонне в чередовании с бегом; 2. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы; 3.Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них; 4. Логоритмическое упражнение «Зима прошла». 5. Перестроение в три звена к степ – платформам (заранее разложенным); 6. Ходьба на месте, поворот к степам. <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ору с лентами</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.И.п.: стоя на степе, лента в правой руке. Шаг со степа

		<p>вперед, ленту переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.</p> <p>2.И.п.: то же. Шаг со степа назад, ленту переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.</p> <p>3.И.п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, ленту перекладывать над головой из руки в руку.</p> <p>4.И.п.: о.с. на степе, лента в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с лентой; вернуться в и.п., ленту переложить в другую руку.</p> <p>5.И.п.: о.с. Выполняется то же движение вправо (влево) от степа.</p> <p>6.И.п.: О.с. То же – назад от степа.</p> <p>7.И.п.: о.с. на степе, руки в стороны, лента в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., ленту переложить в другую руку.</p> <p>8.Ходьба на степе.</p> <p>9.И.п.: правая нога – на степе, левая – на полу, слева от степа, руки в стороны, лента в левой руке. Прыжком сменить положение ног, ленту переложить в другую руку.</p> <p>10.Ходьба на месте, на степе.</p> <p>Повторение всех разученных шагов по схемам</p> <p>Подвижная игра «Маланья». Игра повторяется 2-3 раза. 1-2 неделя</p> <p>Подвижная игра «Бездомный заяц». Игра повторяется 2-3 раза. 3-4 неделя</p> <p>Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковры.</p> <p>Заключительная часть</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения на расслабление «Воздушные шары» 2. Упражнение на дыхания «задул свечу».
4	«Зимний теремок»	<p>Комплекс № 8</p> <p>Степы расположены в хаотичном порядке.</p> <p>Вводная часть</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Логоритмическое упражнение «Веснянка». 2. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки. 3. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками. 4. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперед – назад с хлопками спереди и сзади. <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ору без предметов</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые

		<p>руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – по левому плечу.</p> <p>2. Шаг со степа в сторону, чередуя с приседанием, поднимая руки вперед.</p> <p>3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.</p> <p>4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.</p> <p>5. Ходьба врассыпную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения. (Повторить 2 раза).</p> <p>6. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.</p> <p>7. И.П. – то же. Взмахнув руками вперед, быстро встать, вернуться в исходное положение.</p> <p>8. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в исходное положение.</p> <p>9. Ходьба на степе, бодро работая руками.</p> <p>10. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение.</p> <p>11. Ходьба на степе с восстановление дыхания.</p> <p>Соединить все разученные шаги в танцевально ритмической композиции «Флешмоб»</p> <p>Подвижная игра «Космонавты». Игра проводится 2-3 раза.</p> <p>1-2 неделя</p> <p>Подвижная игра «Пчелка». Игра повторяется 2-3 раза.</p> <p>Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.</p> <p>Заключительная часть</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения на расслабление «Птички» 2. Упражнение на дыхания «Филин».
1	«Музыка для елочки»	<p>Комплекс № 9</p> <p>Дети входят в зал под бодрую, ритмичную музыку и становятся позади степов.</p> <p>Вводная часть</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба обычная на месте (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, настроиться). 2. Логоритмическое упражнение «Радуга – дуга». 3. Ходьба на степе. 4. Приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, правой ноги, бодро работая руками. 5. Приставной шаг назад со степа, вперед со степа. 6. Ходьба на степе; руки поочередно вперед, вверх, вперед, вниз. <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ору без предметов</p>

		<p>1. Ходьба на степе, руками рисуя поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.</p> <p>2. Шаг на степ – со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочередно вдоль туловища (3 раза).</p> <p>3. Приставной шаг на степе вправо-влево, прямые руки, поднимая одновременно вперед – вниз.</p> <p>4. Приставной шаг на степе вправо-влево с полуприседанием (шаг – присесть); кисти рук, согнутые в локтях, – к плечам, вниз.</p> <p>5. Ходьба на степе, высоко поднимая колено, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.</p> <p>6. Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной (повторить 3 раза).</p> <p>7. Ходьба на носках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.</p> <p>8. Шаг в сторону со степа на степ.</p> <p>9. Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.</p> <p>10. Шаг в сторону со степа на степ.</p> <p>11. Бег змейкой вокруг степов.</p> <p>Соединить все разученные шаги в танцевально ритмическую композицию</p> <p>Подвижная игра «Я люблю степ». Игра повторяется 2-3 раза.</p> <p>Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.</p> <p>Заключительная часть</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения на расслабление «Медузы» 2. Упражнение на дыхания «Запах цветка».
2	«Поезд из Куролесья»	<p>Комплекс № 10</p> <p>В хорошо проветренном зале на полу в три ряда разложены степ – платформы.</p> <p>Вводная часть</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Логоритмическое упражнение «Осень». 2. Ходьба обычная на месте на степе. 3. Приставной шаг вперед со степа на пол и обратно на степ. 4. Приставной шаг назад. 5. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в исходное положение. 6. Приставной шаг вперед – назад; вправо – влево. 7. Ногу назад, за степ – руки вверх, вернуться в и. п 8. Выпад ногой вперед, руки в стороны. <p>Основная часть</p>

		<p>Комплекс ору без предметов</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Правую ногу в сторону, за стег; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п. 2. Правую (левую) ногу вперед перед стегом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперед. Вернуться в и.п. 3. То же вправо – влево от стег – доски. Назад от стег – доски. 4. Правую (левую) ногу поставить резко вперед; вправо (влево); назад и вернуться в и.п. 5. Полукруг. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг стег; вернуться в и.п. 6. Приставной шаг на стеге с полуприседанием. 7. Стоя на полу перед стегом, поставить правую (левую) ногу на стег, руки резко поднять вверх; вернуться в и.п. 8. И.П. то же. Выпад правой (левой) ногой на стег, ладони на колено; вернуться в и.п. 9. Ходьба обычная на месте. 10. Шаги попеременно вперед и назад со стег и на стег. 11. Перестроение со стегами в круг. Ходьба на стег на месте. 12. Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу. <p>Повторение разученных шагов по схемам</p> <p>4 Step touch = 8 счетов 2 V-step = 8 счетов 2 Step line = 8 счетов 4 Open step = 8 счетов Комбинация = 32 счета</p> <p>Подвижная игра «Цирковые лошадки». Игра проводится 2-3 раза. 1-2 неделя</p> <p>Подвижная игра «Разноцветный мячик». Игра проводится 2-3 раза. 3-4 неделя</p> <p>Дети убирают стегы в определенное место и рассаживаются на ковре.</p> <p>Заключительная часть</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения на расслабление «Отдых на море» и дыхания «Рубим дрова».
3	«Зимние подарки»	<p>Комплекс № 11</p> <p>Вводная часть</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в колонне в чередовании с бегом; 2. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы; 3. Бег змейкой между стегами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них; 4. Логоритмическое упражнение «Листья».

		<p>5. Перестроение в три колонны к степ – платформам (заранее разложенным);</p> <p>6. Ходьба на месте, поворот к степам.</p> <p>Основная часть</p> <p>1.И.п.: стоя на степе, мяч в правой руке. Шаг со степа вперед, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.</p> <p>2.И.п.: то же. Шаг со степа назад, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.</p> <p>3.И.п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, мяч перекладывать над головой из руки в руку.</p> <p>4.И.п.: о.с., на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с мячом; вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.</p> <p>5.И.п.: о.с. Выполняется то же движение вправо (влево) от степа.</p> <p>6.И.п.: о.с. на степе, руки в стороны, мяч в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.</p> <p>8.И.п.: о.с. на степе, руки вперед, 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.</p> <p>9.И.п.: то же. Тот же поворот вправо (влево), но ногу ставить на степ поочередно. Поворот направо – правую ногу; поворот налево – левую ногу.</p> <p>10.И.и.: о.с. на степе. Выпад правой (левой) ногой вперед за степ; руки вперед; переложить мяч; вернуться в и.п.</p> <p>11.И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести назад за степ и поставить на носок; руки поднять вверх, переложить мяч; вернуться в и.п.</p> <p>12.И.п.: о.с. перед степом, мяч в правой руке. Шаг на степ, мяч переложить над головой; вернуться в и.п.</p> <p>13.Ходьба на степе, «растирая мяч в ладонях.</p> <p>14.И.п.: правая нога – на степе, левая – на полу, слева от степа, руки в стороны, мяч в левой руке. Прыжком сменить положение ног, мяч переложить в другую руку.</p> <p>15.Ходьба на месте, на степе.</p> <p>Закрепление шагов из различных подходов к платформе: И.п. – в поперечной стойке лицом к платформе, у края ее И.п.- в продольной стойке боком к платформе, у края ее</p> <p>Повторение разученных шагов по схемам</p> <p>Колено вверх</p>
--	--	--

		<p>И.П. – о.с.</p> <p>1- встать на степ правой ногой, на левый край степа; 2-левую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх; 3-разогнуть левую ногу и поставить на пол; 4-опустить на пол правую ногу; 5-встать на степ левой ногой, на правый край степа; 6-правую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх; 7-разогнуть правую ногу и поставить на пол; 8-опустить на пол правую ногу</p> <p>Подскок или солдат шагает</p> <p>И.П.- о.с. Угол с подниманием колена вверх и подскок</p> <p>1- встать на степ правой ногой, на левый край степа; 2-левую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх, подскок; 3-разогнуть левую ногу и поставить на пол с боку от степа; 4- правую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх, подскок; 5-встать на степ правой ногой, на правый край степа; 6- левую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх, подскок; 7-разогнуть левую ногу и поставить на пол, в и.п.; 8-опустить на пол правую ногу, в и.п.</p> <p>То же начинать с левой ноги, на правый край степ.</p> <p>Музыкально – ритмическая композиция «Эй, вы не ленитесь»</p> <p>Подвижная игра «Лиса и тушканчик». Игра проводится 2-3 раза, 1-2 неделя</p> <p>Подвижная игра «Пингвины на льдине». Игра проводится 2-3 раза, 3-4 неделя</p> <p>Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.</p> <p>Заключительная часть</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения на расслабление «Водопад» 2. Упражнение на дыхания «Пароход»
4	<p>«Дед Мороз, приходи» или «На лесной опушке» Новогодний праздник (сюжетный урок)</p>	<p>Комплекс № 12</p> <p>Вводная часть</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в колонне в чередовании с бегом; 2. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы; 3. Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них; 4. Логоритмическое упражнение «С Новым годом!». 5. перестроение в шахматном порядке к степ – платформам (заранее разложенным); 6. Ходьба на месте, поворот к степам.

		<p>Основная часть</p> <p>Комплекс с кубиком</p> <p>1.И.п.: стоя на степе, кубик в правой руке. Шаг со степа вперед, кубик переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.</p> <p>2.И.п.: то же. Шаг со степа назад, кубик переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.</p> <p>3.И.п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, кубик перекладывать над головой из руки в руку.</p> <p>4.И.п.: о.с. на степе, кубик в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с кубиком; вернуться в и.п., кубик переложить в другую руку.</p> <p>5.И.п.: о.с. Выполняется то же движение вправо (влево) от степа.</p> <p>6.И.п.: О.с. То же – назад от степа.</p> <p>7.И.п.: о.с. на степе, руки в стороны, кубик в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., кубик переложить в другую руку.</p> <p>8.И.п.: о.с. на степе, руки вперед, кубик в правой руке. Поворот направо (налево), поднимаясь на носки и отводя правую (левую) руку с кубиком назад. Вернуться в и.п., кубик переложить в другую руку.</p> <p>9.И.п.: то же. Тот же поворот вправо (влево), но ногу ставить на степ поочередно. Поворот направо – правую ногу; поворот налево – левую ногу.</p> <p>10.И.и.: о.с. на степе. Выпад правой (левой) ногой вперед за степ; руки вперед; переложить кубик; вернуться в и.п.</p> <p>11.И.п.: о.с. на степе, кубик в правой руке. Правую (левую) ногу вынести назад за степ и поставить на носок; руки поднять вверх, переложить кубик; вернуться в и.п.</p> <p>12.И.п.: о.с. перед степом, кубик в правой руке. Шаг на степ, кубик переложить над головой; вернуться в и.п.</p> <p>13.Ходьба на степе.</p> <p>14.И.п.: правая нога – на степе, левая – на полу, слева от степа, руки в стороны, кубик в левой руке. Прыжком сменить положение ног, кубик переложить в другую руку.</p> <p>15.Ходьба на месте, на степе.</p> <p>Повторение ранее разученных шагов по схемам в едином ритме</p> <p>Подвижная игра «Паук». Игра проводится 2-3 раза, 1-2 неделя</p> <p>Подвижная игра «Перемени предмет». Игра проводится 2-3 раза, 3-4 неделя</p>
--	--	---

		<p>Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.</p> <p>Заключительная часть</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения на расслабление «Снежная баба» 2. Упражнение на дыхания «Подуй на снежинку».
1	«Волшебная шкатулка»	<p>Комплекс № 13</p> <p>Вводная часть</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в колонне в чередовании с бегом; 2. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы; 3. Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них; 4. Логоритмическое упражнение «Снеговика». 5. Ходьба по коррекционным дорожкам (во время ходьбы дети берут правой рукой флажок); 6. Перестроение в три колонны к степ – платформам (заранее разложенным); 7. Ходьба на месте, поворот к степам. <p>Основная часть</p> <p>ОРУ на степах</p> <p>1упр «Марш» И.п.: – о.с. около платформы; – ходьба на месте, около степа.</p> <p>2упр «Разминаем руки». И.п.: – о.с, руки на поясе. 1 – шаг правой ногой на степ в середину, правую руку за голову, 2 – левой ногой, левую руку за голову, 3 – спуск правой со степа, 4 – спуск левой (повт. 8 раза)</p> <p>3упр «Поворот» И.П.: о.с., руки на плечах. 1 – шаг правой ногой на правый край степа, 2 – левой ногой, 3 – правая нога с поворотом на пол у левого края, 4 – левую – приставить, 5 – 8 – в обратном направлении.</p> <p>4упр «Разминаем ноги» И.П.: о.с., стоя лицом к степу, руки на поясе. 1 – шаг правой ногой на степ, в левый угол, руки вперед, 2 – левую – согнуть в колене вперед, руками натянуть лук, 3 – левой на пол, 4 – правой на пол, 5 – 8 – тоже в правый угол степа.</p> <p>5упр «Ловко шагаем» И.П.: о.с., боком к степу, руки на поясе 1 – шаг правой ногой на степ, 2 – правую на пол, 3 – шаг левой ногой на степ, 4 – приставить левую ногу к право на пол, 5 – 8 тоже с левой ноги.</p> <p>6 упр «Выпады» И.п.:о.с., стоя лицом к степу, руки на поясе . 1 – шаг правой ногой, на степ, 2 – левой на степ, 3 – выпад вправо, руки в стороны, 4 – правая на степ, руки на пояс, 5 – левая со степа, руки в стороны, 6 – левая на степ, руки на пояс, 7 – шаг правой назад со степа, 8- шаг левой назад.</p> <p>7упр «Поворот» И.П.: о.с., руки на плечах. 1 – шаг правой</p>

	<p>ногой на правый край степа, 2 – левой ногой, 3 – правая нога с поворотом на пол у левого края, 4 – левую – приставить, 5 – 8 – в обратном направлении.</p> <p>8 упр «Захлест» И.П.: о.с., стоя лицом к степу, руки на поясе. 1 – шаг правой ногой на степ, в левый угол, руки вперед, 2 – левой захлест назад, руки согнуть к плечам, 3 – левой на пол, 4 – правой на пол, 5 – 8 – тоже в правый угол степа.</p> <p>9 упр «Мах ногой» И.П.: стоя лицом к степу, руки на поясе. 1 – шаг правой на степ, руки вперед 2 – мах левой, правая рука к плечу, левая в сторону, 3 – 4 – левая нога со степа на пол – правая – со степа на пол.</p> <p>10 упр «Перескок» И.П.: стоя, правым боком к степу, правая нога на степе, руки на поясе. 1 прыжок правая нога на пол, левая на степ, 2 вернуться в и.п.</p> <p>В заключении приставной шаг в правую и левую сторону: вдох, выдох. Повторить разученные шаги в связке</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Шагают на месте – 8 р. 2. Степ – тач. Приставной шаг, выполняемый на полу без степ – платформы. Легко сгибаю ноги в коленях, выполняются пружинистые шаги из стороны в сторону, приставляя одну ногу к другой. Руки активно работать -8 р. <p>51</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Бейсик – степ. Делаем шаг на платформу правой ногой, приставляем к ней левую, затем спускаемся со степа, вначале правой, а затем левой ногой. -8 р. Затем меняем ногу – 8 р. 4. Бейсик – степа, в котором задействованы руки. В исходном положении руки на поясе. Шаг левой ногой на степ, левая рука вперед, во время шага правой ногой, правая рука вперед. Спускаясь со степ – платформы, поочередно отпускаем руки на талию, вначале с левой ногой спускаем левую руку, а с правой – правую. По 8 р. 5. Степ – ап. Сделайте шаг правой ногой, приставьте к ней на носок левую ногу, и сразу же верните ее на пол, вслед за ней спустите правую ногу. – 8 р. Смените ногу. – 8 р. 6. Шаг-колени. Делаем шаг правой ногой на степ, левую, сгибая в колени, необходимо подтянуть к животу. – 8 р. Меняем ногу. – 8 р. 7. Ви – степ. Делаем шаг правой ногой в верхний правый угол, а левой – в верхний левый угол, после чего возвращаем вначале правую ногу, затем левую в исходное положение. – 8 р.
--	---

		<p>Выучить шаг Мах ногой назад или «Ласточка» И.П.- о.с. 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа; 2-мах левой ногой назад, руки поднять вверх, прогнуться назад; 3-на пол поставить левую ногу; 4-опустить на пол правую ногу; 5-встать на степ левой ногой, на правый край степа; 6-мах правой ногой назад, руки поднять вверх, прогнуться назад; 7-на пол поставить правую ногу; 8-опустить на пол левую ногу. Подвижная игра «Дед Мазай». Игра проводится 2-3 раза, 1-2 неделя Подвижная игра «Палочка – стучалочка». Игра проводится 2-3 раза, 3-4 неделя Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре. Заключительная часть 1. Упражнения на расслабление «Шалтай – Балтай» 2. Упражнение на дыхания «Сдуем снежок».</p>
2	«Зимние забавы»	<p>Комплекс № 14 Вводная часть 1.Ходьба в колонне в чередовании с бегом; 2. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы; 3. Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них; 4. Логоритмическое упражнение «Художник – Неведимка». 5. Ходьба по коррекционным дорожкам (во время ходьбы дети берут правой рукой флажок); 6. Перестроение в три звена к степ – платформам (заранее разложенным); 7. Ходьба на месте, поворот к степам. Основная часть Комплекс с лентами 1.И.п.: стоя на степе, лента в правой руке. Шаг со степа вперед, ленту переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п. 2.И.п.: то же. Шаг со степа назад, ленту переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п. 3.И.п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, ленту перекладывать над головой из руки в руку. 4.И.п.: о.с. на степе, лента в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед степом,</p>

	<p>одновременно вынести вперед правую (левую) руку с лентой; вернуться в и.п., ленту переложить в другую руку.</p> <p>5.И.п.: о.с. Выполняется то же движение вправо (влево) от степа.</p> <p>6.И.п.: о.с. То же – назад от степа.</p> <p>7.И.п.: о.с. на степе, руки в стороны, лента в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., ленту переложить в другую руку.</p> <p>8.И.п.: о.с. на степе, руки вперед, лента в правой руке. Поворот направо (налево), поднимаясь на носки и отводя правую (левую) руку с лентой назад. Вернуться в и.п., ленту переложить в другую руку.</p> <p>9.И.п.: то же. Тот же поворот вправо (влево), но ногу ставить на степ поочередно. Поворот направо – правую ногу; поворот налево – левую ногу.</p> <p>10.И.п.: о.с. на степе. Выпад правой (левой) ногой вперед за степ; руки вперед; переложить ленту; вернуться в и.п.</p> <p>56</p> <p>11.И.п.: о.с. на степе, лента в правой руке. Правую (левую) ногу вынести назад за степ и поставить на носок; руки поднять вверх, переложить ленту; вернуться в и.п.</p> <p>12.И.п.: о.с. перед степом, лента в правой руке. Шаг на степ, ленту переложить над головой; вернуться в и.п.</p> <p>13.Ходьба на степе.</p> <p>14.И.п.: правая нога – на степе, левая – на полу, слева от степа, руки в стороны, лента в левой руке. Прыжком сменить положение ног, ленту переложить в другую руку.</p> <p>15.Ходьба на месте, на степе.</p> <p>Повторить шаги</p> <p>Мах ногой назад или «Ласточка»</p> <p>И.П.- о.с.</p> <p>1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;</p> <p>2-мах левой ногой назад, руки поднять вверх, прогнуться назад;</p> <p>3-на пол поставить левую ногу;</p> <p>4-опустить на пол правую ногу;</p> <p>5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;</p> <p>6-мах правой ногой назад, руки поднять вверх, прогнуться назад;</p> <p>7-на пол поставить правую ногу;</p> <p>8-опустить на пол левую ногу.</p> <p>Колено вверх</p> <p>И.П. – о.с.</p> <p>1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;</p>
--	---

		<p>2-левую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх; 3-разогнуть левую ногу и поставить на пол; 4-опустить на пол правую ногу; 5-встать на степ левой ногой, на правый край степа; 6-правую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх; 7-разогнуть правую ногу и поставить на пол; 8-опустить на пол правую ногу Подскок или солдат шагает И.П.- о.с. Угол с подниманием колена вверх и подскок 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа; 2-левую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх, подскок; 3-разогнуть левую ногу и поставить на пол с боку от степа; 4- правую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх, подскок; 5-встать на степ правой ногой, на правый край степа; 6- левую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх, подскок; 7-разогнуть левую ногу и поставить на пол, в и.п.; 8-опустить на пол правую ногу, в и.п. То же начинать с левой ноги, на правый край степ. Подвижная игра «Скворечники». Игра повторяется 2-3 раза. Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре. Заключительная часть 1. Упражнения на расслабление «Лентяи» 2. Упражнение на дыхания «Мяч»</p>
3	«Цветик-семицветик»	<p>Комплекс № 15 Степы расположены в хаотичном порядке. Вводная часть 1.Логоритмическое упражнение «Снегири». 2.Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки. 3. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками. 4.Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперед – назад с хлопками спереди и сзади. Основная часть Комплекс без предметов 1.Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – по левому плечу. 2.Шаг со степа в сторону, чередуя с приседанием,</p>

		<p>поднимая руки вперед.</p> <p>3.Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.</p> <p>4.Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.</p> <p>5.Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении.</p> <p>6.Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение.</p> <p>7.Шаг на степ – со степа.</p> <p>8.Ходьба на степе.</p> <p>Повторить ранее разученные шаги, соединить в связку из трех шагов, все шаги по 2 раза, в чередовании</p> <p>Разучить шаги</p> <p>«Мамба».</p> <p>И.П. – о.с. Левая нога стоит на месте.</p> <p>1-шаг правой ногой вперед на степ;</p> <p>2-шаг левой ногой на месте;</p> <p>3-шаг правой ногой назад спуститься со степа;</p> <p>4- шаг левой ногой на месте.</p> <p>Затем, то же, только правая нога стоит на месте, движения левой ногой.</p> <p>Выпад вперед или «Лебедь»</p> <p>И.П.- стоя на степе, руки согнуты в локтях перед грудью.</p> <p>1- опустить на пол вперед правую ногу сделать выпад, руки в стороны;</p> <p>2-вернуться в и.п.;</p> <p>3-4-то же опуская левую ногу.</p> <p>Подвижная игра «Перелет птиц». Игра проводится 2-3 раза.</p> <p>Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковры.</p> <p>Заключительная часть</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения на расслабление «Облака» 2. Упражнение на дыхания «Потягушечки»
4	«Волшебный цветок»	<p>Комплекс № 16</p> <p>Вводная часть</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Ходьба в колонне в чередовании с бегом; 2. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы; 3. Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них; 4. Логоритмическое упражнение «Весна – весна красна». 5. Перестроение в три колонны к степ – платформам (заранее разложенным); 6. Ходьба на месте, поворот к степам.

		<p>Основная часть</p> <p>Комплекс с флажками</p> <p>1.И.п.: стоя на степе, флажок в правой руке. Шаг со степа вперед, флажок переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.</p> <p>2.И.п.: то же. Шаг со степа назад, флажок переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.</p> <p>3.И.п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, флажок перекладывать над головой из руки в руку.</p> <p>4.И.п.: о.с. на степе, флажок в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с флажком; вернуться в и.п., флажок переложить в другую руку.</p> <p>5.И.п.: о.с. Выполняется то же движение вправо (влево) от степа.</p> <p>6.И.п.: О.с. То же – назад от степа.</p> <p>7.И.п.: о.с. на степе, руки в стороны, флажок в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., флажок переложить в другую руку.</p> <p>8.И.п.: о.с. на степе, руки вперед, флажок в правой руке. Поворот направо (налево), поднимаясь на носки и отводя правую (левую) руку с флажком назад. Вернуться в и.п., флажок переложить в другую руку.</p> <p>9.И.п.: о.с. на степе, лента в правой руке. Правую (левую) ногу вынести назад за степ и поставить на носок; руки поднять вверх, переложить флажок; вернуться в и.п.</p> <p>10.И.п.: о.с. перед степом, флажок в правой руке. Шаг на степ, флажок переложить над головой; вернуться в и.п.</p> <p>11.Ходьба на степе.</p> <p>12.И.п.: правая нога – на степе, левая – на полу, слева от степа, руки в стороны, флажок в левой руке. Прыжком сменить положение ног, флажок переложить в другую руку.</p> <p>13.Ходьба на месте, на степе.</p> <p>Разучить шаги</p> <p>Ове зе топ (over the top) – Шаг через платформу. Исходное положение – в продольной стойке, боком к платформе. Шаг левой в сторону стать на платформу, приставить правую. Шаг левой ногой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой ноге.</p> <p>Cha-cha-cha (ча-ча-ча) – шаги с переступанием с ноги на ногу, для смены ноги. Повторить ранее разученные шаги, соединить все шаги по 2 раза, в чередовании. Разучить шаги.</p>
--	--	---

		<p>«Мамба».</p> <p>И.П. – о.с. Левая нога стоит на месте. 1-шаг правой ногой вперёд на степ; 2-шаг левой ногой на месте; 3-шаг правой ногой назад спуститься со степа; 4- шаг левой ногой на месте.</p> <p>Затем, то же, только правая нога стоит на месте, движения левой ногой.</p> <p>Выпад вперёд или «Лебедь»</p> <p>И.П.- стоя на степе, руки согнуты в локтях перед грудью. 1- опустить на пол вперёд правую ногу сделать выпад, руки в стороны; 2-вернуться в и.п.; 3-4-то же опуская левую ногу.</p> <p>Подвижная игра «Космонавты». Игра проводится 2-3 раза. 1-2 неделя.</p> <p>Подвижная игра «Салки- выручалки». Игра повторяется 2-3 раза, 3-4 неделя.</p> <p>Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковры.</p> <p>Заключительная часть</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения на расслабление «Загораем» 2. Упражнение на дыхания «Дерево на ветру».
1	«Будем в армии служить»	<p>Комплекс №17</p> <p>Вводная часть</p> <p>Ходьба обычная друг за другом, ходьба с высоко поднимая колени через препятствие, ходьба по гимнастической скамейке, ползание на четвереньках с опорой на колени и ладони, быстры шагом.</p> <p>Обычный бег продолжительностью до 1 минуты. (бег в среднем темпе).</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания.</p> <p>Основная часть</p> <p>Упражнения на растяжку «стретчинг»</p> <p>Степ – аэробика под песню Барбарики «Доброта, банана мама»</p> <p>Комплекс упражнений (дозировка 4-6 раз)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Ходьба на степе. Руки рисуют поочерёдно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки. 2 Шаг на степ – со степа. Кисти рук поочерёдно рисуют маленькие круги 3 Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперёд – опускаются вниз. 4 Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть). Кисти рук, согнутых в

		<p>локтях, идут к плечам, затем вниз.</p> <p>5 Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.</p> <p>6 Шаг на степ – со степа с подниманием прямых рук вверх и опусканием вниз.</p> <p>7 Одновременно с ходьбой на степе обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой – правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи.</p> <p>8 Шаг на степ со степа; одновременно энергично разгибать вперед согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки). Отводить руки назад и выпрямлять в стороны из положения – руки перед грудью.</p> <p>9 Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками круговые движения вперед и назад попеременно и вместе.</p> <p>10. Шаг со степа на степ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, руки на поясе.</p> <p>11. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги.</p> <p>Подвижная игра: «Цирковые лошади». Круг из степов – это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошади в цирке»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 1 – 2 меньше, чем участников игры.</p> <p>Заключительная часть Релакс (под классическую музыку)</p>
2	«Наша служба и опасна, и трудна».	<p>Упражнение 1. Степ-тач</p> <p>Приставной шаг, выполняемый на полу без степ-платформы. Легко сгибая ноги в коленях, выполняются пружинистые шаги из стороны в сторону, приставляя одну ногу к другой. Увеличьте темп шага в два раза. Затем снова снизьте темп и начните выполнять приставные шаги, не отрывая ног от пола – скользя по нему. Руки должны активно работать – они опущены вдоль тела, а при каждом шаге выпрямляем их перед собой. Упражнение выполняется в течение трех-пяти минут.</p>
3	«Космическое путешествие»	<p>Упражнение 2</p> <p>Шаги “захлест” выполняются также без степа. В основе или пружинистые или скользящие шаги на ваш вкус или их чередование. Делается два приставных шага, а на</p>

		третий пятку подтягивайте к ягодице.
4	«Масленица дорогая»	Упражнение 3 Похоже на предыдущее, только за двумя приставными шагами следует приведение колена к грудной клетке. Приставные шаги могут быть пружинистыми, а могут быть скользящими. Это зависит либо от личных предпочтений, либо от выбора музыки. Чем четче ритм, тем более пружинистыми могут быть шаги. Это упражнение также готовит мышцы бедер к дальнейшему выполнению высоких нагрузок.
1	«Весны улыбки теплые» (подготовка к 8 марта)	Упражнение 4 В основе упражнения лежит простой шаг. Выполняем два шага (по одному каждой ногой), делаем большой шаг в сторону, в этой позиции выполняется четыре основных шага, и снова боковой шаг другой ногой. В течении упражнения желательно увеличивать темп упражнения, причем шаг в сторону менять на прыжок вправо или влево. При некоторой тренированности время выполнения упражнения увеличивайте с пяти до десяти минут. Благодаря этому упражнению тренируется ловкость, координация движений.
2	«Весенняя история»	Упражнение 5. Бейсик степ Это основной шаг на степ-платформе, имитация ходьбы по лестнице. Делаем шаг на платформу правой ногой, приставляем к ней левую, затем спускаемся со степа, вначале правой, а затем левой ногой. Через 3-5 минуты ногу можно сменить. Необходимо добиться максимальной естественности, выполняя основной шаг, корпус не стоит наклонять назад, а колени выгибать. Упражнение желательно делать в максимально возможном темпе. Вариация Бейсик-степа, в котором задействованы руки. В исходном положении руки на поясе. Шаг левой ногой на степ, левая рука поднимается к левому плечу, во время шага правой ногой, к правому плечу поднимается правая рука. Спускаясь со скамейки, поочередно отпускаем руки на талию, вначале с левой ногой спускаем левую руку, а с правой – правую. Положение рук можно разнообразить. После того, как упражнение будет выполняться с легкостью, для усиления его можно взять в руки гантели.
3	«Затейники»	Упражнение 6. Степ-ап С помощью этого упражнения можно отдыхать, когда вы устанете, оно не является слишком интенсивным, поэтому его можно вставлять в качестве очередной связки после очередной активной порции движений. Сделайте шаг

		правой ногой, приставьте к ней на носок левую ногу, и сразу же верните ее на пол, вслед за ней спустите правую ногу. Выполнив упражнение в течение 3-5 минут, смените ногу. Во время движений следите, чтобы пятка не свисала со степа, а таз не перекашивался.
4	«Найди свою пару»	Упражнение 7. Шаг-колени Делаем шаг правой ногой на степ, левую, сгибая в колене, необходимо подтянуть к животу. Корпус можно подать чуть вперед, нога должна быть направлена прямо, колени не стоит выворачивать наружу. Меняем ногу.
1	«Сказки-шумелки»	Упражнение 8. Шаг-бэк Правой ногой делаем шаг на степ, а левую ногу отводим назад, используя напряжение ягодичной мышцы. Затем начинаем движения с другой ноги. Благодаря этому упражнению укрепляются ягодичные мышцы и задняя поверхность бедер.
2	«Веселые ручки»	Упражнение 9. Шаг-кик Правой ногой делаем шаг на степ, левую выбрасываем перед собой, как будто выполняем удар. После цикла упражнений необходимо сменить ногу.
3	«Весенние звуки»	Упражнение 10. Шаг-кэл Шагаем на степ правой ногой, а левую сгибаем в коленном суставе, пятку подтягивая к ягодице. Движения должны быть довольно энергичными, без пауз, замираний. Следующий цикл движений делаем с другой ноги.
4	«Веселые ребята»	Упражнение 11. Бейсик-овер Делаем шаг на платформу с правой ноги, приставляем к ней левую, после этого спускаемся со степ-платформы, с другой стороны, поворачиваемся снова лицом к платформе. Повторите упражнение, вернувшись в исходное положение. Спускаться со степа можно с помощью небольшого прыжка. Упражнение делается не меньше четырех минут или выполняется 8-10 повторений. Эти переходы можно выполнять из разного исходного положения – по диагонали, со стороны узкой стороны, со стороны широкой, можно комбинировать их. Во время перехода можно использовать шаг через степ или одной ногой или двумя, используйте разнообразные движения руками.
		Упражнение 12. Ви-степ

1	«Весенний симфонический оркестр»	<p>Делаем шаг правой ногой в верхний правый угол, а левой – в верхний левый угол, после чего возвращаем вначале правую ногу, затем левую в исходное положение.</p> <p>Движения ногами напоминают букву V. Через несколько минут выполнения упражнений, повторите его с другой ноги.</p>
2	«Музыкальные загадки»	<p>Упражнение 13. Мамбо</p> <p>Наступаем на степ-платформу правой ногой, приставляем к ней левую – делаем точку, и сразу спускаем ее на пол, приставляем к ней правую (делаем точку), и снова шагаем правой ногой на степ и т.д. Поменяем ногу.</p>
3	«Юные солисты»	<p>Упражнение 14.</p> <p>Необходимо встать лицом к скамейке, руки на поясе. После этого сделайте два шага в сторону платформы, после чего шаг на степ, соскочите со степа с другой стороны. Повернитесь к платформе лицом, повторите с другой стороны. Темп упражнения для начала не должен быть высоким, постепенно наращивайте его.</p> <p>Для усложнения упражнения подключайте повороты корпуса, то в одну сторону, то в другую. Также к упражнению можно добавлять чередование хлопков перед собой и над головой. Упражнение укрепляет икроножные мышцы, бедра.</p>
4	«Вот и стали мы большими» (праздник)	<p>Упражнение 15</p> <p>Встаньте лицом к степу на расстоянии двух-трех шагов, руки опущены, несколько согнув в локтевых суставах. Сделайте два шага к степ-платформе, два шага назад, снова шаг вперед и постарайтесь запрыгнуть на степ двумя ногами.</p> <p>Если степ находится далеко, можно перед прыжком сделать два шага. Во время прыжка сделайте глубокий вдох и взмах руками. Со степа сделайте шаг назад, при этом не поворачивайтесь. Сделайте 12 повторений, темп зависит только от вас. Со временем упражнение можно усложнить увеличением его темпа и подъемом платформы на большую высоту, включение разнообразных движений руками. С помощью этого упражнения улучшается состояние мышц бедер, икр, а также брюшного пресса.</p>