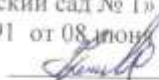


ПРИНЯТО
на педагогическом совете МАДОУ
«Детский сад № 1» с. Усть-Кулом
Протокол № 5 от «08» июня 2017 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора МАДОУ
«Детский сад № 1» с. Усть-Кулом
№ 91 от 08 июня 2017 г.
 С.Е. Уляшева

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИ-
ВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
«Вместе весело шагать» - степ- аэробика
для детей 6-7 лет
Муниципального автономного дошкольного
образовательного учреждения
«Детский сад № 1» с. Усть-Кулом

С. Усть-Кулом
2017

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Содержание изучаемого курса	7
Условия реализации программы	17
Календарный учебный график	18
Список литературы	19

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ (далее - Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации») указано, что дополнительное образование детей направлено на формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья. Дополнительные образовательные программы для детей, должны учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей (глава 10, статья 75).

На основании Постановления Правительства РФ от 15 августа 2013 г. № 706 «Правила оказания платных образовательных услуг» платные образовательные услуги не могут быть оказаны образовательными организациями взамен или в рамках основной образовательной деятельности.

Предоставление дополнительных образовательных услуг и реализация дополнительных образовательных программ в МАДОУ «Детский сад №1 « с. Усть-Кулом (далее МАДОУ) осуществляется по желанию и запросам родителей (их законных представителей) на договорной основе с ними.

Дополнительная общеразвивающая программа составлена для детей от 6 до 7 лет.

Занятия по дополнительному образованию проводятся с учетом предусмотренного учебного плана. Учебный план по дополнительному образованию рассчитана на пятидневную рабочую неделю.

В учебном плане соблюдены нормативы максимально допустимого объема по реализации дополнительных общеразвивающих программ:

- с детьми 6-7 лет не чаще 3 раз в неделю продолжительность не более 30 минут.

Занятия по дополнительному образованию проводятся с сентября по май включительно, во второй половине дня, за рамками реализации основной общеобразовательной программой – образовательной программой дошкольного образования.

Цель внедрения дополнительных образовательных услуг в МАДОУ – развитие индивидуальных способностей, креативности, самостоятельности, физическое совершенствование детей под руководством квалифицированных специалистов.

Поставленная цель конкретизируется следующими задачами:

- обеспечение государственных гарантий доступности дополнительного образования детей;
- повышение качества дополнительного образования детей дошкольного возраста;
- создание условий для дальнейшего развития талантов у детей;
- расширение интереса к художественно-эстетической, спортивной деятельности.

В работе по дополнительному образованию детей выделяются следующие приоритеты:

- организация образовательного пространства, обеспечивающего гармоничное развитие личности воспитанников;
- активизация творчества педагогов с помощью стимулирования педагогического поиска;
- формирование физически и психически здоровой личности воспитанников;
- совершенствование системы управления МАДОУ.

Цель данной программы: создать условия для полноценного развития двигательных навыков и умений, физических качеств, положительного отношения к здоровому образу жизни.

Все комплексы степ - аэробики носят оздоровительно-тренирующий характер.

Занятия по программе проводятся 2 раза в неделю.

Продолжительность занятий 25-30 мин

Форма проведения занятий – групповая.

Число участников – 12 детей.

Срок реализации программы 1 год.

Задачи:

- формировать устойчивое равновесие и правильную осанку у детей;
- развивать координацию движений;
- развивать физические качества: быстроту, силу, выносливость, ловкость;
- воспитывать морально-волевые качества: уверенность, выдержку, сосредоточенность, внимание;
- воспитывать интерес к физическим упражнениям и желание заниматься физкультурой.

По степени влияния на детский организм все виды оздоровительной физической культуры (в зависимости от структуры движений) можно разделить на две большие группы: упражнения циклического и ациклического характера.

В ациклических упражнениях структура движений не имеет стереотипного цикла и изменяется в ходе их выполнения. К ним относятся гимнастические и силовые упражнения, прыжки, метания, спортивные и подвижные игры. Ациклические упражнения оказывают преимущественное влияние на функции опорно-двигательного аппарата, в результате чего повышаются сила мышц, быстрота реакции, гибкость и подвижность в суставах, лабильность нервно-мышечного аппарата.

Циклические упражнения – это такие двигательные акты, в которых длительное время постоянно повторяется один и тот же законченный двигательный цикл. К ним относятся ходьба, бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание.

Традиционные формы физической культуры в детском саду (с использованием ациклических упражнений) не способствуют существенному росту функциональных возможностей системы кровообращения и уровня физической работоспособности, а значит, не имеют решающего значения в качестве оздоровительных программ.

Ведущая роль в этом принадлежит циклическим упражнениям, обеспечивающим развитие аэробных возможностей и общей выносливости у детей.

Физическое воспитание в нашем ДОО осуществляется по программе «От рождения до школы». В программе выделены оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания, которое осуществляется как в специально организованной педагогом деятельности (занятия), так и в совместной деятельности педагога с детьми (игровая деятельность, режимные моменты, досуги, спартакиады, развлечения, динамические часы и т.д.), а также в самостоятельной деятельности воспитанников.

Учитывая интерес детей к физкультурным занятиям с музыкальным сопровождением и то обстоятельство, что с каждым годом все больше детей имеют проблемы со здоровьем, мы решили ввести в систему физкультурно-оздоровительной работы ДОО кружок «Степ – аэробика» для детей старшего дошкольного возраста «Вместе весело шагать», так как именно этот возраст является наиболее важным периодом для формирования двигательной активности. Дети этого возраста обладают большим творческим воображением и стремятся удовлетворить свою биологическую потребность в движениях. Занятия аэробикой способны эффективно удовлетворить эту потребность в доступной и интересной для детей форме

Аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счёт использования кислорода. К аэробным относятся только те циклические упражнения, в которых участвует не менее 2/3 мышечной массы. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 20 – 30 мин. Именно для циклических упражнений, направленных на развитие общей выносливости, характерны важнейшие морфофункциональные изменения систем кровообращения и дыхания.

Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы сделать их ещё более интересными и насыщенными, используются индивидуальные снаряды – ступеньки. **Степ – это ступенька высотой не более 8 см, шириной – 25 см, длиной – 40 см.**

Опираясь на авторские технологии, такие как «Лечебно - профилактический танец Фитнес – Данс» (Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина), «Физкультурно – оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет» (Е.Н.Вареник), «Профилактика

тика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ» (О.Н.Моргунова), были разработаны комплексы упражнений на степах.

Степ – это небольшая ступенька, приподнятая платформа, название которой произошло от английского слова «step». Изобретена она была в Америке известным фитнес-инструктором Джином Миллером. С помощью степ-аэробики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать выразительные, плавные, точные движения. Но самый **главный результат занятий степ-аэробикой – укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата.**

Плюсы использования степ-аэробики в работе с детьми:

Первый плюс – это огромный интерес детей к занятиям степ-аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года.

Второй плюс – у детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры.

Третий плюс – это развитие у ребёнка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений.

Четвёртый плюс – воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др.

Пятый плюс – это повышение выносливости, а вслед за этим и сопротивляемость организма.

Но самое главное достоинство **степ-аэробики – её оздоровительный эффект.** Поэтому возникла необходимость создания программы физкультурно-спортивной направленности, которая дополняла бы программу по физическому воспитанию и способствовала оздоровлению детей.

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

Методические рекомендации.

Содержание занятий степ-аэробикой учитывает морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдаются основные физиологические принципы:

- рациональный подбор упражнений;
- равномерное распределение нагрузки на организм;
- постепенное увеличение объёма и интенсивности нагрузки.

Упражнения для степ-аэробики носят преимущественно циклический характер (в основном, это ходьба), вызывают активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливают обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям.

Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс степ-аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемые в медленном темпе.

Во время занятий степ-аэробикой следует постоянно напоминать детям об осанке и правильном дыхании, поддерживать их положительные эмоции.

При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150 – 160 уд./мин.

Занятия степ аэробикой обязательно сопровождаются бодрой ритмичной музыкой, которая создаёт у детей хорошее настроение.

Один комплекс степ-аэробики выполняется детьми в течение одного месяца; некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться.

Для занятий степ – аэробикой необходимо рекомендовать родителям приобрести для детей устойчивые кроссовки, которые крепко держаться на ноге ребёнка. Обязательным условием считается правильный выбор носков из хлопчатобумажных материалов, они помогают связкам избегать микротравм, поддерживают необходимую температуру тела. Нельзя заниматься на степе босиком или в обуви с мягкой подошвой, так как это может привести к повреждению ступни или вывиха лодыжки.

**Комплексы упражнений рассчитаны на детей 6 – 7 лет (под. гр.).
Один комплекс степ-аэробики выполняется детьми в течение одного месяца, некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться.**

Занятия проводятся в спортивном зале.

Методические приемы

1. показ и объяснение упражнений комплекса

2. просмотр видеофильма «Степ – аэробика в детском саду» и беседа по его содержанию
3. игры и упражнения
4. дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, релаксационные упражнения (используется в основном в заключительной части комплекса)
5. слушание классической музыки

Воспитательные задачи:

Воспитывать у детей положительное отношение к занятиям физкультурой и спортом, воспитывать выдержку, внимание. Воспитывать выносливость и трудоспособность а также стремление к достижению целей и оценки собственного успеха.

Календарно тематический план

№ п/п	Тема Учебного занятия	Общее кол-во часов	Теоретическая часть занятия	Практическая часть занятия
1	Комплекс Октябрь	8	Создать общее представление о движениях, музыке и способах выполнения упражнений	1. Ходьба 2. Шаги со степа и на степ. 3. Шаги в сторону 4. Подвижная игра 5. Релаксация
2	Комплекс Ноябрь	8	Способствовать усвоению базовых упражнений Развивать координацию и гибкость	1. Шаги на степе 2. Упражнения с поворотом корпуса в положениях стоя и сидя 3. Наклоны вперед к ногам 4. Подвижная игра 5. Релаксация
3	Комплекс Декабрь	8	Способствовать развитию силы мышц туловища и ног, укреплению голеностопного сустава	1. Ходьба и бег через степы и змейкой 2. Работа ног в положении упор лежа 3. Шаги с махом назад и подъемом колена к груди 4. Подвижная игра 5. Релаксация
4	Комплекс Январь	6	Изучение приставных шагов в право и влево, развивать координацию и ориентировку в пространстве Изучение танца с элементами степ аэробики под песню «Что такое доброта?»	1. Разные виды ходьбы - на месте - на степе - с руками - с высоким подъемом колен 2. Шаги вперед и назад со степа и на степ 3. Шаги приставные со степа вправо и влево с полуприседанием 4. Подвижная игра 5. Релаксация

5	Комплекс Февраль	8	Изучение одновременной работы рук и ног, формировать навык правильной осанки Продолжение изучения танца	1. Ходьба на степе с руками 2. Различные виды шагов 3. Прыжки 4. Подвижная игра 5. Релаксация
6	Комплекс Март	8	Развивать чувство равновесия, укрепление мышц сводов стопы и профилактика плоскостопия Продолжение изучения танца	1. Ходьба змейкой и с перешагиванием 2. Повороты корпуса 3. Присядания из стойки на коленях а также наклоны корпуса вперед в положении сидя 4. Подвижная игра 5. Релаксация
7	Комплекс Апрель	7	Закреплять умение двигаться на степ платформе и совершенствовать исполнение комплексов упражнений Продолжение изучения танца	1. Ходьба на степе с поворотом вокруг себя 2. Различные виды шагов с приседанием, с руками, с хлопками 3. Наклоны в положении сидя вправо и влево 4. Подвижная игра 5. Релаксация
8	Комплекс Май	8	Развивать координацию движений, ориентировку в пространстве. Воспитывать выдержку и настойчивость в достижении положительных результатов Открытое занятие Танец	1. Приставные шаги в разных направлениях -вперед со ступи и обратно -назад со ступи и обратно -вправо и влево со ступи -на степе с полуприседанием
9	Итого	61		

Комплекс - Октябрь «Почувствуй ритм»

Степы расставлены в шахматном порядке.

Дети встают позади ступей.

Подготовительная часть.

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).
2. Ходьба на степе.
3. Сделать приставной шаг назад со ступи на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со ступи, вперед со ступи.

5. Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

Основная часть.

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 вперёд 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. **Подвижная игра «Скворечники».** Занимать место (только в своём) скворечнике (степе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займёт степ последним, считается проигравшим.

Заключительная часть.

В заключении проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс – Ноябрь

Степы расставлены в шахматном порядке.

Дети встают позади степов.

Подготовительная часть.

1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).

2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).

3. Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.

4. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).

(Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия).

Основная часть.

1. 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.

2. Стоя на коленях на степе, руки в стороны.

1 – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пяток;

2 – и.п.;

3 – 4 – то же в другую сторону.

3. И.п.: сидя, руками держаться за края степа.

1 – 2 – поднять тело и прогнуться;

3 – 4 – вернуться в и.п.

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).

1 – 3 – три пружинистых наклона вперёд, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать;

4 – вернуться в и.п.

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»).

Заключительная часть.

6. После игры проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс – Декабрь

Степы расставлены в шахматном порядке.

Дети встают позади степов.

Подготовительная часть.

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.

2. Ходьба с перешагиванием через степы

3. **Основная часть.**

1. И.п.: упор присев на степе.

1 – 2 – ноги поочерёдно (правую, затем левую) отставить назад, упор лежа;

3 – 4 – поочерёдно сгибая ноги, вернуться в и.п. Руки должны быть прямыми, плечи не опускать.

2. И.п.: упор присев на правой ноге на степе, левую – назад на носок.

1 – 4 – пружинить на ноге;

5 – подтянуть левую ногу к степ-платформе, поднять руки вверх, потянуться. То же левой ногой.

3. Шаг правой ногой на степ, левой выполнить мах назад.

4. Шаг правой ногой на степ, левую подтянуть как можно выше к груди, затем поменять ногу.

5. Подвижная игра «Морозы»

Выбираются два ребенка которые говорят слова Я- мороз красный нос, другой говорит Я –Мороз синий нос, в свою очередь дети отвечают: Не боимся мы угрозы и не страшны нам морозы! Разбегаются в разные стороны а морозы догоняют их и те до кого дотронулись дети – морозы должны запрыгнуть на степ платформу и принять позу ледяной фигуры

Заключительная часть.

6. После игры проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс – Январь

Степы расставлены в шахматном порядке.

Дети встают позади степов.

Подготовительная часть.

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

Основная часть.

1. Ходьба на степе. Руки рисуют поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа. Кисти рук поочередно рисуют маленькие круги вдоль туловища. (№ 1-2 - повторить 3 раза).
3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперед – опускаются вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.
5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3,4,5,6 – повторить 3 раза).
7. **Подвижная игра «Цирковые лошадки».** 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.

Заключительная часть.

8. После игры проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс - Февраль

Степы расставлены в шахматном порядке.

Дети встают позади степов.

Подготовительная часть.

2. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).

3. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).

4. Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.

5. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).

(Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия).

Основная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой – правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи (5 – 6 раз).

2. 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.

3. Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками круговые движения вперёд и назад попеременно и вместе (5 раз).

4. 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).

5. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (5 – 6 раз).

6. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (можно помогать себе руками).

7. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками.

8. Шаг со степа вправо, влево. (№5,6,7,8 повторить 2 раза).

9. *Подвижная игра «Кто быстрее до степа»*

Заключительная часть.

10. После игры проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс – Март

Степы расставлены в шахматном порядке.

Дети встают позади степов.

Подготовительная часть.

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.

2. Ходьба с перешагиванием через степы.

Основная часть.

1. И.п.: Стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади (5 раз).

2. И.п.: основная стойка на степе. Шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево (по 5 раз).

3. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (5 – 6 раз).

4. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (5 – 6 раз).

5. Сидя на степе скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом.

6. И.п.: основная стойка на степе. Взмахивать прямой ногой вперёд, делать под ногой хлопок. (5 – 6 раз).

7. Прыжки на степ и со степа чередуются с ходьбой.

8. **Подвижная игра для профилактики плоскостопия** (игровые действия выполняются в соответствии с текстом)

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!» (каждый ребёнок бежит в свою норку – на свой степ).

9. После игры проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс – Апрель

Степы расставлены в шахматном порядке.

Дети встают позади степов.

Подготовительная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.

2. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками.

3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади.

4. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону).

Основная часть.

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, чередуются с приседанием, поднимая руки вперёд.
3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.
5. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.
6. И.п.: то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п.
7. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.
8. Ходьба на степе, бодро работая руками.
9. **Подвижная «Стоп!»**

С одной стороны зала за линией дети стоят в шеренге. На расстоянии 10 - 15 шагов от детей чертят круг (диаметром 2 - 3 м). Из детей выбирают одного ведущего, который становится в круг спиной к ним. Ведущий закрывает глаза и говорит: "Быстро иди, не отставай, стоп!" В то время, когда он говорит эти слова, дети большими шагами быстро идут вперед по направлению к ведущему. На слово "стоп!" все замирают на местах, ведущий быстро смотрит. Если ребенок не успел остановиться и встать ровно, ведущий снова ведет его к линии и он при повторении игры начинает двигаться снова от линии. Ведущий снова закрывает глаза и говорит те же слова, а дети дальше двигаются к ведущему в круг, и так до тех пор, пока кто -нибудь из детей не дойдет к ведущему в круг раньше, чем тот скажет "стоп!" Этот ребенок меняется местами с ведущим, и игра повторяется.

Заключительная часть.

10. После игры проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс – Май

Степы расставлены в шахматном порядке.

Дети встают позади степов.

Подготовительная часть.

1. Наклон головы вправо-влево.
2. Поднимание плеч вверх-вниз.
3. Ходьба обычная на месте, на степе.
4. Приставной шаг вперёд со степа на пол и обратно на степ.
5. Приставной шаг назад.
6. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в и.п.

Основная часть.

1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.
 2. Правую (левую) ногу вперёд перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперёд. Вернуться в и.п.
 3. То же вправо-влево от степа. Назад от степа.
 4. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.
 5. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п.
 6. Приставной шаг на степе в полуприседании.
 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 степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»).
- Заключительная часть.**
8. После игры проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Для заключительной части использовалась классическая музыка К.Сен-Санс, Шопен, Делиб, Моцарт а также классическая музыка в современной обработке.

Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

Программа рассчитана на обучение детей от 6 до 7 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю (с сентября по май месяц включительно) во второй половине дня. Продолжительность занятий не более 30 минут. Занятия проводятся в физкультурном зале.

Для реализации данной программы имеются:

- Музыкальный центр, видеоаппаратура
- Медиотека (аудио - и CD диски)
- Мягкое покрытие, гимнастические маты.
- Степ – скамейки;

Данную работу осуществляет музыкальный руководитель Костылева Лариса Владимировна, образование среднее профессиональное педагогическое, первая категория.

Календарный учебный график по дополнительной общеразвивающей программе «Вместе весело шагать»- степ- аэробика для детей 6-7 лет

№п\п		
1.	Режим работы учреждения	Понедельник - 7.30 - 18.00 Вторник - 7.30-18.00 Среда 7.30-18.00 Четверг – 7.30-18.00 Пятница – 7.30-18.00 Суббота - выходной Воскресенье- выходной
2.	Продолжительность учебного года	01 сентября 2017 года до 31 мая 2018 года
3.	Количество недель в учебном году	36 недель
4.	Проведение каникул	С 01 января по 08 января 2018 года
6.	Праздничные дни	4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая, 12 июня

Список литературы:

1. Практический семинар по детскому фитнесу 2013 г. Москва
2. «Лечебно - профилактический танец Фитнес – Данс» (Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина)
3. «Физкультурно – оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет» (Е.Н. Вареник)
4. «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ» (О.Н. Моргунова)
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. Стрельникова Н.В. «Степ – Данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика. – 2011. - № 1. – С. 6