**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Ненецкого автономного округа**

**«Центр развития ребенка – Детский сад п. Искателей»**

 Утверждаю

Зав. ГБ ДОУ НАО

«ЦРР- ДС п.Искателей»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.П. Быкова

 От\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.

**Рабочая программа**

**« Веселый степ »**

*для дошкольников 5-7 лет*

Разработала

Инструктор по физической культуре

 Егорова И.Н.

п.Искателей 1917 г.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **Содержание**

|  |
| --- |
|   **І. Целевой раздел** |
|  1.1. Актуальность………………………3 |
| * 1. Цели и задачи Программы………………..3

. 1.3. Принципы и подходы к формированию Программы ……………….4* 1. Возрастные способности развития детей…………….

|  |
| --- |
| 1.5.. Планируемые результаты освоения Программы ………………….5 |

 16. Мониторинг ……………………………………………………….. 6  |

 |
|  |

**II. Содержательный раздел**

2.1.Содержание занятий:……………..8

2.2.Интеграция образовательных областей………………..8

2.3. Формы, способы, методы и средства реализации программы………………6.

 2.4.Взаимодействие с родителями……………………..7

**III. Организационный раздел**

3.1. Перспективное планирование занятий по степ – аэробики ………8

3.2.Структора занятий………………………………..9

3.3. Расписание……………………………..10

3.4. Материально-техническое обеспечение……………………..11

.

3.5.Приложения………………………….12

Приложение 1. Комплексы степ- аэробики ……………….12

Приложение2.Базовые шаги в степ – аэробике……………….18

Приложение 3. Силовой комплекс и упражнения на растяжку…….21

Приложение4.Стретчинг…………………………………….23

Приложение 5 .(консультация для родителей)………………..24

Памятка « Техника безопасности»…………………25

 **І. Целевой раздел**

**Актуальность**

 Главной ценностью для человека является его здоровье. Дошкольный возраст в развитии ребёнка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребёнка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма. Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на занятии по физической культуре может дать волю энергии заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться.

Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности степ - аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счёт использования кислорода. 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.

Разработанная программа позволит добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, а так же несет профилактический характер.

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

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

**1.2.Цели и задачи программы**

**Цель**: разностороннее развитие личности дошкольника средствами музыки и ритмических движений.

**Задачи:** 1. ***Укрепление здоровья*:**

- развивать и укреплять костно-мышечную систему организма дошкольника

- формировать правильную осанку, стопу

- стимулировать работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма

- приобщать к здоровому образу жизни.

**2. *Развитие двигательных качеств и умений.***

- развивать точность и координацию движений

- развивать гибкость, пластичность

- воспитывать выносливость

- развивать умение ориентироваться в пространстве

- обогащать двигательный опыт ребенка

**3. *Развитие музыкальности.***

- развивать способность слушать и чувствовать музыку

- развивать чувство ритма

- развивать музыкальную память

***4. Развитие психических процессов***

- развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление

- тренировать подвижность и гибкость нервных процессов

***5. Развитие творческих способностей.***

- развивать творческое воображение, фантазию

- развивать способность к импровизации

***6. Воспитание нравственно-коммуникативных качеств личности***

- воспитывать активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость

- воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

**1.3. Принципы и подходы к формированию Программы**

Программа базируется на следующих **принципах**:

* построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка
* поддержка инициативы детей
* сотрудничество с семьей;
* формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
* соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития

**1.4. Особенности физического развития детей 5-7 лет**

Возраст 5—7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной к школе группы. По средним данным рост ребенка пяти лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела — 17,0—18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Каждый возрастной этап характерен, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные различия в этих показателях, а также различия их у мальчиков и девочек. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

Антропометрические признаки (масса тела, рост, окружность грудной клетки, ширина таза, длина туловища и конечностей) в разной степени взаимосвязаны, и это влияет на физическую подготовленность детей.

Позвоночный столб ребенка пяти—семи лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» этапов. Один из них — это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия. Поэтому на занятиях физической культурой он может выполнять упражнения с различной амплитудой

 Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92 — 95 ударов в минуту.

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем — 1100—1200 см3, но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту — в среднем 25.

У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности»

Использование степ – платформ – это новое направление оздоровительной работы. Эффективность занятий на степах подтверждено опытом коррекционных медицинских центров Европы.

Степ – платформа является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение обще развивающих и профилактических задач.

В соответствии с вышеизложенным, мы, разработали программу работы физкультурно-оздоровительного кружка «Степ – аэробика».

**1.5.Планируемый результат:**

***1. Ребенок должен знать:***

- что такое степ-аэробика

- правила безопасного поведения при выполнении упражнений с использованием спортивных снарядов, при выполнении гимнастических упражнений, при взаимодействии с другими детьми

- упражнения, способствующие поддержанию правильной осанки и расслаблению позвоночника

***2. Должен уметь:***

- изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения

- точно и правильно выполнять упражнения, состоящие из разнонарпавленных движений для рук и ног

- выразительно исполнять движения под музыку

- выполнять танцевальные шаги и базовые шаги степ-аэробики

**1.6. Мониторинг**

**Цель:** определить степень освоения ребенком образовательной программы

**Задачи:**

* выявить развитие основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей;
* выявить индивидуальные особенности развития каждого ребенка и

наметить при необходимости индивидуальный маршрут образовательной работы оценка

* оценить состояние здоровья ребенка, а также развития общих способностей: познавательных, коммуникативных и регуляторных.

***1.Чувство ритма.***

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма ).

* *Высокий* – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.
* *Средний* – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.
* *Низкий* – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

***2.Знание базовых шагов.***

* *Высокий* –свободно воспроизводит базовые шаги.
* *Средний* – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога
* *Низкий* – затрудняется в выполнении базовых шагов

**Инструментарий, Критерии мониторинга .**

***3. Равновесие***

1.Упражнение «Аист» Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек)

Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***пол*** | ***Уровни*** | ***5-6 лет*** | ***6-7 лет*** |
| мальчики | высокий | 12-11 | 20-19 |
| средний | 10-9 | 18-17 |
| низкий | 8 и ниже | 16 и ниже |
|  |  |  |
| высокий | 11-10 | 18-17 |
| девочки | средний | 9-8 | 16-15 |
|  | низкий | 7 и ниже | 14и ниже |
|  |  |  |  |

***4.Гибкость и силовая выносливость.***

1.Стоя на гимнастической скамейки, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | ***Уровни*** |  ***5-6 лет*** | ***6 -7лет*** |
| мальчики | высокий |  7 см | 6см |
| средний |  2 – 4 см |  3 – 5 см |
| низкий |  Менее 2 см | Менее 3 см |
| девочки | высокий |  8 см |  8 см |
| средний |  4 – 7 см |  4 – 7 см |
| низкий | Менее 4 см | Менее 4 см |

**II. Содержательный раздел**

**2.1.Содержание занятий:**

 **«Игроритмика»-** основа для развития чувства ритма, двигательных

способностей, умения правильно выполнять движения под музыку,согласно ее характеру, темпу, ритму. Входят упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры.

**«Строевые упражнения»** построения, перестроения, повороты, передвижения, бег

**«Танцевальные шаги»** танцевальные шаги, ритмические движения,

музыкально –ритмические композиции, образно –подражательные движения,

**«Акробатические упражнения»** развитие мышечной силы и гибкости. Здесь используются упражнения, элементы гимнастических упражнений, стретчинга, которые выполняются в игровой форме.

Использование данных упражнений дают возможность вволю покричать,

погримасничать, свободно выразить свои эмоции.

 **«Дыхательная гимнастика»** служит для расслабления мышц, на

восстановление организма, дыхания после нагрузки.

 **«Игровой самомассаж»** является основой закаливания и оздоровления детского

организма.

**2.2.Интеграция образовательных областей:**

* Познавательное развитие
* Социально-коммуникативное развитие
* Речевое развитие
* Художественно-эстетическое развитие
* Физическое развитие

**2.3. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.**

**Формы проведения занятий**

* в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста, продолжительностью 25-35 минут;
* как часть занятия (продолжительностью от 10 до 15 минут;
* в показательных выступлениях детей на праздниках;
* как степ-развлечение.

**Формы работы с детьми:**

* групповая
* подгрупповая
* индивидуальная

 **Методы**

 ***Наглядные методы****,*:

* имитация (подражание);
* демонстрация и показ
* использование наглядных пособий (рисунки ,схемы*)*

 **С*ловесные методы***

* название упражнений,
* описания,
* объяснения,
* комментирование хода их выполнения,
* указания, вопросы к детям, команды,
* чтение стихотворений.

  ***Практические методы***

* выполнение движений (совместное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение),
* повторение упражнений с изменениями и без,

 **Средства физического развития:**

* гигиенические факторы: режим занятий, гигиена помещения, одежды, обуви, физкультурного инвентаря
* физические упражнения

**2.4.Взаимодействие с родителями**

* анкетирование
* изготовление наглядного материала и атрибутов
* фотовыставки
* консультации

**III. Организационный раздел**

Программа рассчитана на 25-30 минут в неделю (общий объём – 36 занятий в год). Программа ориентирована на детей в возрасте от 6 до 7 лет.

**3.1.Структура занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| **Части занятий** | **Длительность** |
| Разминка (разновидности ходьбы)  | 5 минут |
| Основная | 15 - 20 минут |
| Заключительная (дыхательные упражнения) | 5 минут |

**Разминка** ( 5-7 мин). Обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Наклоны головы в стороны, вперед; круговые движения в плечевом суставе, движения таза вперед-назад, подъемы пятки и т.д. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой.

 **Основная часть** (15-20 мин), которая состоит из базовых и простейших основных "шагов" степ - аэробики. Во время аэробной части происходит разучивание "шагов", связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений , комплекс танцевальных движений. Подвижная игра.

**Заключительная часть** (4-6 мин) включает в себя упражнения на дыхание и на релаксацию, (на расслабление), равновесие и растягивание, выполняемых в положении сидя, лёжа, стоя.

**3.2. Расписание**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Группа**  | **Продолжительность**  | **Количество часов в неделю** | **Количество часов в год** |
| «Бусинки»«Солнышко» подготовительная«Колокольчики»«Лучики»- старшая | 25-3025-30 | 1.

 1 | 36 |

**3.3.. Перспективное планирование занятий по степ -аэробике**

|  |  |
| --- | --- |
| **месяц** | **Задачи** |
|  **Октябрь** | 1.Развивать умение слышать музыку и двигаться втакт музыки.2.Развивать равновесие, выносливость.3.Развивать ориентировку в пространстве.Познакомить со степ-дорожкой4.Разучить комплекс №1 на степ - платформах |
|  **Ноябрь** | 1. .Разучить комплекс №22.Учить правильному выполнению степ шагов настепах.(подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка)3.Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе.4.Развивать мышечную силу ног5.Развивать умение работать в общем темпе |
| **Декабрь** | 1.Разучить комплекс №3 на степ - платформах2.Закреплять разученные упражнения с добавлением рук.4.Разучивание новых шагов.5.Развивать выносливость, равновесие, гибкость.6.Укреплять дыхательную систему.7.Развивать уверенность в себе. |
|  **Январь** | 1. .Разучить комплекс №4 на степ – платформах2.Закреплять разученные упражнения с различнойвариацией рук.3.Разучивание шага с подъемом на платформу исгибанием ноги вперед, с махом в сторону.4.Продолжать учить выполнять упражнения в тактмузыке5.Развивать умения твердо стоять на степе |
| **Февраль** | 1.Разучить комплекс №5 на степ – платформах2.Закреплять ранее изученные шаги.3.Разучить новый шаг.4.Развивать выносливость, гибкость.5.Развитие правильной осанки |
| **Март** | 1. .Разучить комплекс №6 на степ – платформах2.Продолжать закреплять степ шаги.3.Учить реагировать на визуальные контакты4.Совершенствовать точность движений5.Развивать быстроту.6.Комплекс №3 с гантелями |
| **Апрель** | 1.Разучить комплекс №72.Поддерживать интерес заниматься аэробикой3.Совершенствовать разученные шаги.4.Продолжать развивать равновесие, гибкость, силуног.5.Воспитывать любовь к физкультуре.6.Развивать ориентировку в пространстве.7.Разучивание связок из нескольких шагов. |
| **Май** | 1. .Разучить комплекс №82.Разучивание прыжков.3.Упражнять в сочетании элементов4.Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов5.Продолжать развивать мышечную силу ног. |
|  |

**3.6.Учебно-методическое обеспечение**

* Наглядный материал (плакаты, карты-пиктограммы, различные иллюстрации и картинки);
* Картотека различных видов оздоровительных гимнастик;
* Картотека: стихов, потешек, загадок;, музыкальных произведений;
* Технические средства обучения.

**Список литературы**

1. Белостоцкая Е,Н., Виноградова Т.Ф, Теличи В.И. Гигиенические основы воспитания детей

от 3-х до 7 лет: В кн. для работников дошкольных учреждений. –М,, 1987, 128с.

2. Бекина С.И., Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. –М.,

1983.

3. Боброва Г.И.: Искусство Грации., - СП. «Детская литература», 1986, 109с.

4. Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С, Программа воспитания и обучения в

детском саду. –М.:Мозаика –Синтез. 2005, 206с.

5. Гусева Т.А. «Вырастай –ка!»: Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: -

Тобольск., 2004, 211с.

6. Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе. –М, 1988. 101с.

7. Кряж В.Н., Конорова Е.В., Ротес Т.Т..6 Гимнастика. Ритм. Пластика. –Минск. 1997, 124с.

8. Кечеджиева Л.Д., Ванкова М.И.: Обучение детей художественной гимнастике, - М., 1995,

.9. Конорова Е.В. Ритмика. –М., 1987, 59с.

10. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. –М., 1982, 95с.

11. Нестерюк Т.В. Гимнастика маленьких волшебников. –«ДТД», 1993, 81с.

12. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. –М., 1988, 205с.

13. Семенова Л.И., Ильина Л.Ю., Рожкова Н.В.. Ритмическая гимнастика в детском саду.,

14. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Данце»: Учебно-методическое пособие. –СП .

Детство-пресс., 2000, 350с.

15. Яковлева Л.В., Юдина Р.А.. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет; Пособие для педагогов дошкольных учреждений: В 3ч. –М, Владос, Программа «Старт» , 2003

Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009.

Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.

Чудо-платформа / журнал «Обруч» № 6. 2008

**3.4. Приложения**

**Приложение№1**

 **Комплексы степ- аэробики для занятий**

**Октябрь – Комплекс № 1**.

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся 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, вперёд со степа.
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. Мах прямой ногой вверх – вперёд, руки на поясе .
5. Бег змейкой вокруг степов.
6. 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 «Бубен» (у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен):

«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!

6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

**Ноябрь – Комплекс № 2**.

В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся 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.** И.п. Хлопок возле правого уха, упражнение «Пружинка». Повторить в другую сторону.

**6. 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»).

**6.**После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

**Декабрь – Комплекс № 3**.

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

**Подготовительная часть*.***

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.
2. Ходьба с перешагиванием через степы.

 **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 верх, 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**.Прыжки обычные на степе, чередующие с ходьбой

**6**. **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).

**6**. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

**Январь – Комплекс № 4.**

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся 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, вперёд со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

**Основная часть.**

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 вдоль туловища. (№ 1-2 - повторить 3 раза).
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 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 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.
8. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

**Февраль – Комплекс № 5.**

В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся 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. 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 «Физкульт-ура!». 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:

Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим,

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Физкульт-ура!

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.

**10.** После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

**Март – Комплекс № 6.**

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся 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 «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*.*
9. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

**Апрель – Комплекс № 7.**

В хорошо проветренном зале степы расположены в хаотичном порядке. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся 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 игра «Бубен» (у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен):

«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!

**10.** После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

**Май– Комплекс № 8.**

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся 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 полуприседанием.

**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»).

**8.** После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

**Приложение№3**

**Базовые шаги в степ - аэробике**

**Упражнение 1. Степ-тач**

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.

**Упражнение 2**

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 третий пятку подтягивайте к ягодице.

**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.

**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.

**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 скамейке, 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.

**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.

**Упражнение 7. Шаг-колено**

Делаем шаг правой ногой на степ, левую, сгибая в колене, необходимо подтянуть к животу. Корпус можно подать чуть вперед, нога должна быть направлен прямо, колено не стоит выворачивать наружу. Меняем ногу.

**Упражнение 8. Шаг-бэк**

Правой ногой делаем шаг на степ, а левую ногу отводим кзади, используя напряжение ягодичной мышцы. Затем начинаем движения с другой ноги. Благодаря этому упражнению укрепляются ягодичные мышцы и задняя поверхность бедер.

**Упражнение 9. Шаг-кик**

Правой ногой делаем шаг на степ, левую выбрасываем перед собой, как будто выполняем удар. После цикла упражнений необходимо сменить ногу.

**Упражнение 10. Шаг-кёл**

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.

**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**

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. Движения ногами напоминают букву V. Через несколько минут выполнения упражнений, повторите его с другой ноги.

**Упражнение 13. Мамбо**

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.

**Упражнение 14.**

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. 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.

**Упражнение 15**

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. 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.

**Упражнение 16**

Становимся на степ-платформу, руки на талии. Спрыгиваем сначала правой ногой на пол, затем возвращаемся обратно на степ, затем спрыгиваем левой ногой по другую сторону платформы. Упражнение выполняется в энергичном темпе, старайтесь подпрыгивать повыше. Увеличит интенсивность упражнения подъем степа на более высокий уровень. При выполнении этого упражнения нужно быть внимательным, чтобы не поскользнуться и не упасть с платформы.

**Упражнение 17**

Встаньте боком к степ-платформе. В сторону, противоположную от платформы, сделайте шаг, затем прыжок двумя ногами, снова возвращаемся к платформе: прыжок и шаг. После этого запрыгиваем на степ-платформу двумя ногами, спрыгиваем с нее, но уже с другой стороны и повторяем движения: шаг и прыжок двумя ногами от скамейки, прыжок и шаг в сторону степа, запрыгиваем на него двумя ногами, и затем возвращаемся в исходное положение. Упражнение повторяем 3-5 раз в каждую сторону. Для увеличения нагрузки прыжки выполняются на чуть согнутых ногах, в легком приседе, также можно увеличить темп упражнения и поднять платформу на большую высоту. Данное упражнение улучшает форму бедренных мышц, улучшает ловкость и координацию движений

**Упражнение 18**

Встаньте лицом к степу на расстоянии одного-двух шагов, руки оставьте на талии. Делаем шаг назад, затем шаг вперед, двумя ногами запрыгиваем на скамейку. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение не меньше четырех раз.

**Упражнение 19**

Исходное положение лицом к степу, к его узкой стороне. Сделайте шаг на степ правой ногой, затем левой, спрыгните со степа, ноги по его обе стороны (степ находится между ногами), затем вновь запрыгните на степ двумя ногами, после чего спуститесь с платформы, вначале правой ногой, затем левой. Повторите упражнение. Для усложнения упражнения добавляйте движения рукам, увеличивайте темп упражнения.

**Приложение№4**

**Силовой комплекс и упражнения на растяжку**

**Упражнение 1**. Отжимание

Встаньте на колени лицом к степу, обопритесь об него руками, сделайте 12-15 отжиманий, упражнение повторите три раза.

**Упражнение 2.** Отжимание, используя трицепсы

Сядьте на степ, ягодицы свесьте с него, обопритесь об пол руками, ладони держите параллельно. Не следует давать усилия на ноги, работаем только с помощью мышц рук. Начните отжимания - 12-15 повторений по три подхода.

**Упражнения 3**

Это упражнение растягивает мышцы бедер. Встаньте лицом к скамейке, левая нога ставиться на скамейку согнутая в колене, на нее переносится тяжесть тела. Попробуйте выпрямить ногу, правую при этом сгибайте и подтягивайте вверх, опускайте ее вниз. Левую ногу спустите со степа. Поменяйте ногу. С каждой стороны повторите упражнение 3-4 раза.

**Упражнение 4.** Выпады на степ

Встаньте лицом к степ-платформе. Правую ногу поставьте на нее, делайте выпады на нее, при этом нога, которая остается на полу, ставится на носок, следите, чтобы колено ноги, которая стоит на степе не выходило за кончики пальцев. Делайте по 20 выпадов каждой ногой.

**Упражнение 5**. Выпады со степа

Встаньте на степ. Упражнение делается как предыдущее, только выпады осуществляются ногой на пол. Повторяем по 20 раз с каждой ногой.

**Упражнение 6**. Скручивание с сопротивлением

Для начала необходимо отрегулировать степ. С одного узкого края нужно поставить его на третий уровень, а с противоположного на первый. Ложитесь на спину на платформу так, чтобы голова была ниже ягодиц. Ноги нужно поставить на платформу, напрягая мышцы брюшного пресса, делайте подъемы верхней части туловища 20 раз медленно, затем 10 раз быстро. Повторите 3 раза. Затем сделайте в том же режиме боковые скручивания, направляя вначале правое плечо к левому колену, а затем левой плечо к правому колену. Для каждой стороны нужно сделать три подхода по 20 быстрых и 10 медленных подъемов. Поменяйте положение, теперь подтягивайте колени к груди 20 раз быстро и 10 раз медленно, три раза.

**Приложение№5**

**Стретчинг**

*Упражнение на растягивание. Подошвенный свод стопы*

Сядьте на скамью или стул. Это упражнение можно выполнять также и на полу.

Положите одну ногу на колено другой ноги.

Противоположной рукой возьмитесь за пятку у лодыжки.

Другой рукой возьмитесь за плюсну и пальцы поднятой ноги.

На выдохе потяните пальцы ноги в направлении к голени. Выполняем разгибание пальцев.

Почувствуйте растяжение подошвенного свода стопы.

Зафиксируйте положение и постарайтесь расслабиться.

Вы должны ощущать растягивание в области подошву.

*Упражнение на растягивание. Тыльная часть стопы и нижней части ног*

Сядьте на скамью или стул. Это упражнение можно выполнять также и на полу.

Положите одну ногу на колено другой ноги.

Одноименной рукой возьмитесь за лодыжку.

Другой рукой захватите дистальный отдел голени.

Сделайте выдох и медленно потяните подошву ноги по направлению к животу.

Выполняем подошвенное сгибание.

Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь.

Вы должны чувствовать растяжение в области подъема и верхней части стопы.

*Упражнение на растягивание. Ахиллово сухожилие и задняя нижняя часть ноги*

Это упражнение можно выполнять на любой ровной поверхности, на скамье или на полу.

Ложитесь на спину, вытянув ноги.

Согните одну ногу и подтяните ее к ягодицам (поставьте в упор).

Поднимите другую прямую ногу, обеими руками возьмите ее под коленом, распрямите ногу.

Сделайте выдох и медленно сгибайте прямую ногу к голове, стопу держите перпендикулярно.

Выполняется тыльное сгибание.

Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь.

Почувствуйте растяжение в области ахиллова сухожилия.

Угол наклона прямой ноги определяете сами, ориентируясь по болевым ощущениям. Не старайтесь форсировать процесс развития гибкости.

Работайте в области ощутимых, но терпимых болевых ощущений, что обеспечивает наилучшую эффективность тренировок.

*Упражнение на растягивание. Икроножная мышца и ахиллово сухожилие*

Встаньте перед стеной на расстоянии вытянутой руки.

Выставьте вперед согнутую ногу. Другая нога - прямая.

Упритесь в стенку предплечьями. Голова прислонена к стене. Сохраняйте в этом положении прямую линию головы - шеи - спины - таза - прямой ноги, стоящей в упоре сзади.

Подошву находящейся сзади прямой ноги не отрываете от пола. Следим за этим.

Сделайте выдох, подайтесь вперед на согнутые руки, переместите вперед массу тела.

Сделайте выдох и гоните колено находящейся впереди ноги по направлению к стене.

Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь.

Вы должны почувствовать растяжение в области икроножной мышцы и ахиллова сухожилия.

Чтобы растянуть камбаловидную мышцу, согните в колене отставленную назад ногу.

*Упражнение на растягивание. Четырехглавые мышцы (приседания)*

**Приложение№ 6 (консультация для родителей)**

**« Вместе весело шагать»**

***«Я степом наслаждаюсь,***

***Хожу, хожу, хожу!***

***Земли едва касаюсь,***

***Как будто я лечу!***

***Свободные движенья,***

***Мне дышится легко!***

***В отличном настроенье,***

***Шагаю высоко»***

**Степ–аэробика – это ритмичные упражнения на все мышцы тела выполняемые на специальной платформе, именуемой степером .**

**Степ – аэробика** *постепенно завоевывает свое место в физической культуре. Занятия аэробикой доставляют малышам большое удовольствие. Этому способствует, положительный эмоциональный фон занятий, обязательное музыкальное сопровождение, необычное сочетание движений, связанных с необычным предметом – платформой. Стэп-платформа – это нестандартное пособие,*

( высотой – 8см, длиной – 40, шириной – 25см),*предназначенное для работы с детьми 5 – 7лет.*

*Эффективность* **степ – аэробики** *заключается в комплексном развитии у детей двигательных качеств и способствует:*

* *формированию осанки,*
* *костно-мышечного корсета,*
* *устойчивого равновесия,*
* *укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы,*
* *усиливает обмен веществ,*
* *совершенствует точность движений, развивает координацию,*
* *уверенность и ориентировку в пространстве,*
* *улучшает психологическое и эмоциональное состояние ребенка.*

Специфика **степ – аэробики** *– это сочетание базовых упражнений с элементами танцев различных стилей, тесная связь движений с музыкой и ритмами, высокая динамичность и разнообразие движений и, следовательно, обогащение двигательного опыта и повышение культуры движений.*

*Использование в практике работы по физическому воспитанию* **степ – аэробики***, позволяет повысить эффективность процесса физического воспитания и оказывает положительное влияние на состояние здоровья, а также на формирование интереса к занятиям* **физическими упражнениями.**

 **Будьте Здоровы!!!**

 **ПАМЯТКА**

**. 3.5.Техника безопасности**

*Для сохранения правильного положения тела во время степ-аэробики необходимо:*

-держать плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;

- избегать перенапряжения в коленных суставах;

- избегать излишнего прогиба спины;

- не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом;

- при подъеме или опускании со степ-доски всегда использовать безопасный метод подъема;
*-* стоя лицом к степ-доски, подниматься, работая ногами, но не спиной;

- держать степ-платформу близко к телу при ее переносе.

***Основные правила техники выполнения степ-тренировки***

-выполнять шаги в центр степ-доски;

- ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме, а спускаясь,

ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;

- опускаясь со степ-доски, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину ступни от степ-доски;

- не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног, ине подниматься и не опускаться со степ-доски, стоя к ней спиной;

- делать шаг с легкостью, не ударять по степ-доски ногами.