



Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 43 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга
(ГБДОУ детский сад № 43 Невского района Санкт – Петербурга)

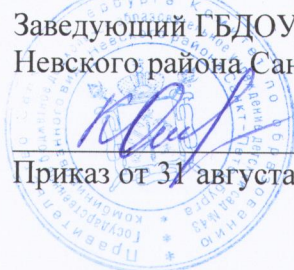
ПРИНЯТА

на заседании Педагогического Совета
ГБДОУ детского сада № 43
Невского района Санкт – Петербурга

Протокол от 31 августа 2023 года № 1

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ детским садом № 43
Невского района Санкт - Петербурга

 /О.В. Козловская/
Приказ от 31 августа 2023 года № 77

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ШАГИ»

Возраст обучающихся: 5 - 7 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Бортенева Елизавета Андреевна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2023

Пояснительная записка

Направленность программы

Программа степ-аэробика «Танцевальные шаги» по содержанию является физкультурно-спортивной.

Программа направлена на формирование интереса к овладению техники степ-аэробики, развитие и совершенствование опорно-двигательного аппарата, всей мышечной системы.

Уровень освоения программы – общекультурный.

Адресат программы - обучающиеся старшего дошкольного возраста (5-7 лет), проявляющие интерес к физической культуре.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Здоровье как биологический фактор, определяющий структуру личности, имеет многомерный и индивидуализированный характер и определяет состояние приспособительных возможностей организма к меняющимся условиям окружающей среды. Одна из главных задач образовательных учреждений – укрепление здоровья детей через физическое воспитание. Здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека.

Физическое здоровье – основополагающее условие духовного и нравственного развития человека. В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья: происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, развиваются его адаптационные возможности, повышается его устойчивость к внешним воздействиям, формируется осанка, приобретаются физические качества, привычки, вырабатываются волевые черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Существенной особенностью детства является взаимосвязь и взаимозависимость состояния здоровья, физического и нервно-психического развития детей. Крепкий, физически полноценный ребенок не только меньше подвергается заболеваниям, но и лучше развивается психически. Физические упражнения развивают и укрепляют опорно-двигательный аппарат, предупреждают нарушение осанки и деформацию скелета. Занятия физическими упражнениями имеют не только оздоровительное, но и воспитательное значение. У детей развивается внимание и наблюдательность, воспитываются волевые качества, вырабатывается характер.

Недостаток движений плохо сказывается и на состоянии здоровья, и на развитии детей. Физические упражнения помогают улучшить психическое состояние, кровообращение и защитить организм от сердечных заболеваний. Двигательная активность - вот в чем нуждается ребёнок, для укрепления здоровья и хорошего самочувствия. Движения оказывают всестороннее влияние на организм человека, и это влияние неизмеримо выше для растущего и развивающегося детского организма.

Одной из важнейших теоретических и практических проблем физкультурно-оздоровительной работы в ОУ является внедрение и использование в процессе физического развития детей инновационных технологий.

Поэтому возрастает роль дошкольного образовательного учреждения во всестороннем физическом развитии детей. Чтобы разнообразить формы работы с дошкольниками необходимо искать новые формы, методы и приёмы физического развития детей.

Степ-аэробика является эффективным и интересным занятием для дошкольников старшего возраста, включает в себя широкий спектр занятий.

Новизна и отличительные особенности программы

В последние годы активно наблюдается внедрение разнообразных средств физкультурно-оздоровительной деятельности в работу с различным контингентом занимающихся. Так, в физическом воспитании дошкольников стали использовать средства фитнеса. Не исключением стала и степ-аэробика, которая за счет своей эмоциональности и нестандартности, может не только разнообразить средства физического воспитания, но и будет способствовать решению более узких задач, таких как: развитие умения ориентироваться в пространстве; совершенствование точности и координации движений, развитие музыкально-ритмических способностей и психических процессов (восприятие, внимание, двигательную память, мышление).

«Step» в переводе с английского языка означает «шаг». В конце 20 века Джина Миллер разработала новую методику - степ – аэробика. Она приспособила его для своих ежедневных тренировок после перенесенной ею травмы колена. Первым тренажером, которым она воспользовалась, для выздоровления были ступеньки крыльца ее собственного дома. Джина так увлеклась движениями, в которых было множество элементов спуска и подъема, что не замечала, как пролетало время, и опомнилась только тогда, когда совсем выздоровела и приобрела свою прежнюю спортивную форму. Она на собственном опыте убедилась, что простейшие тренировки на ступеньках дали просто замечательные результаты. Воодушевившись полученными результатами, Джина Миллер решила превратить реабилитационную программу в новый вид фитнеса, который увлек миллионы людей, поддерживающих свое тело в тонусе. Со временем данная программа стала называться «степ – аэробика» и получила широкое распространение среди приверженцев здорового и активного образа жизни.

Степ – аэробика – это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Степ – аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие. Таким образом, содержание программы «Танцевальные шаги» направлено на:

- содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами степ-аэробики;
- освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем;
- обучение по программе «Танцевальные шаги» создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой.

Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию. Данная программа составлена с учетом методик Сулим Е.В., Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет.

Цель и задачи программы:

Цель программы – развивать двигательную активность детей старшего дошкольного возраста посредством степ-аэробики.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья:

- способствовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку, содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

- развивать мышечную силу, гибкость, координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;

3. Развитие творческих и созидательных способностей, занимающихся:

- развивать мышление, воображение, находчивость, познавательную активность и трудолюбия;
- формировать навыки самостоятельного выполнения движений под музыку; • расширять кругозор;
- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях.

Объём и срок освоения программы

Срок реализации и категория обучающихся

Программа рассчитана на один год обучения. Общая продолжительность реализации дополнительной общеразвивающей программы составляет 28 часов.

Программа предназначена для занятий с детьми 5-7-летнего возраста, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий данного вида деятельности.

Учитываются физиологические параметры детей этого возраста, работоспособность и порог утомляемости организма ребёнка при физических нагрузках.

Продолжительность занятия степ-аэробике для детей 5-7 лет составляет 25 минут.

Форма обучения и режим занятий

Форма обучения – очная.

Форма проведения учебных занятий – групповые занятия.

Для организации учебно-воспитательного процесса необходимы следующие условия:

Кадровые условия:

требуется педагог дополнительного образования, отвечающий всем требованиям квалификационной характеристики для соответствующей должности педагогического работника;

Материально-технические условия реализации программы

№	Наименование	Кол-во
1	Оборудованный спортивный зал, который соответствует гигиеническим требованиям и нормам	1
2	Аудиоматериалы с записями музыки	1
3	Степ-платформы 2 уровня	11

Планируемые результаты освоения программы

Итоги реализации программы проводятся по окончании каждой пройденной темы в виде выполнения контрольных упражнений.

Ожидаемый результат/ Целевые ориентиры

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.
- Большой объем разнообразных композиций и отдельных видов движений.
- Упражнения, способствующие поддержанию правильной осанки и расслаблению позвоночника.

Должен уметь:

- Изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения.
- Точно и правильно выполнять упражнения, состоящие из разнонаправленных движений для рук и ног.
- Самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций.
- Выразительно исполнять движения под музыку.
- Находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки.
- Выполнять танцевальные шаги и базовые шаги степ-аэробики.

- Согласовывать свои действия со сверстниками при выполнении упражнений в парах, в подгруппах.

Планируемые результаты у детей к концу года:

- Сформирована правильная осанка;
- Развиты физические качества: ловкость, быстрота, сила, выносливость, гибкость и др.
- Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- Сформировано устойчивое равновесие при занятиях на уменьшенной площади опоры;
- Положительные результаты диагностики физического развития и способностей детей в соответствии с возрастом;
- Сформирован стойкий интерес к занятиям степ-аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года.

Организационно-педагогические условия реализации:

Язык реализации: образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

Форма обучения: очная.

Условия набора и формирования групп:

- ведущей формой организации обучения является групповая;
- группы формируются из обучающихся старших и подготовительных групп (5 -7 лет);

Наполняемость групп – до 10 человек.

Эффективность усвоения программы оценивается по уровню форсированности умений выполнять основные элементы (базовые шаги): Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе:

1 балл - выполнение движений по показу, движения не четкие, не уверенные, скованные;

2 балла – выполнение движений по показу, объяснению, движения более уверенные, не скованные;

3 балла – выполнение движений самостоятельно, по объяснению, движения четкие, уверенные.

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

Высокий.

Ребенок знает и выполняет все базовые шаги самостоятельно, с интересом, четко и уверенно.

Средний.

Ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения не уверенные, скованные, требуют тренировки.

Низкий.

Ребенок плохо ориентируется в базовых шагах, выполняет основные элементы только по показу взрослого, движения неуверенные, скованные.

Учебный план

№	Наименование разделов	1 год обучения			Формы контроля
		Всего:	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Оценка физической подготовленности детей.	2	1	1	диагностическое тестирование, наблюдение, беседа
2	Основные и модификационные шаги степ-аэробики	14	2	12	педагогическое наблюдение
3	Дыхательная гимнастика	3	-	3	педагогическое наблюдение
4	Силовая гимнастика	3	-	3	педагогическое наблюдение
5	Стретчинг	2	-	2	педагогическое наблюдение
6	Релаксация	2	-	2	педагогическое наблюдение
7	Подвижные игры	2	-	2	педагогическое наблюдение
8	Итоговое занятие	1	-	1	диагностическое тестирование, педагогическое наблюдение
	Итого часов:	29	3	32	

КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы «Танцевальные шаги»
на 2023-2024 уч. год

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	Октябрь 2023 года	Май 2024 года	32	32	32	1 раз в неделю 1 час (1 ак. час = 30 мин.)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Цель программы: развивать двигательную активность детей старшего дошкольного возраста посредством степ-аэробики.

Задачи программы:

Укрепление здоровья

- способствовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку, содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

- развивать мышечную силу, гибкость, координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;

Развитие творческих и созидательных способностей, занимающихся:

- развивать мышление, воображение, находчивость, познавательную активность и трудолюбия;
- формировать навыки самостоятельного выполнения движений под музыку;
- расширять кругозор;
- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях.

Планируемые результаты освоения программы:

Итоги реализации программы проводятся по окончании каждой пройденной темы в виде выполнения контрольных упражнений.

Ожидаемый результат/ Целевые ориентиры

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;
- большой объем разнообразных композиций и отдельных видов движений;
- упражнения, способствующие поддержанию правильной осанки и расслаблению позвоночника.

Должен уметь:

- изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения;
- точно и правильно выполнять упражнения, состоящие из разнонаправленных движений для рук и ног;
- самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций;
- выразительно исполнять движения под музыку;
- находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки;
- выполнять танцевальные шаги и базовые шаги степ-аэробики;
- согласовывать свои действия со сверстниками при выполнении упражнений в парах, в подгруппах.

Планируемые результаты у детей к концу года:

- сформирована правильная осанка;
- развиты физические качества: ловкость, быстрота, сила, выносливость, гибкость и др.
- развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- сформировано устойчивое равновесие при занятиях на уменьшенной площади опоры;
- положительные результаты диагностики физического развития и способностей детей в соответствии с возрастом;
- сформирован стойкий интерес к занятиям степ-аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года.

Календарно-тематическое планирование

Неделя №	Занятие №	Виды занятий	Цель	№ комплекса
Октябрь				
1-2	1-2	Диагностические	Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состоянию здоровья и общим	Комплекс №1

			<p>физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности.</p> <p>Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги)</p>	
3-4	3-4	Вводное	<p>1.Познакомить детей с термином «Степ -аэробика». Дать детям сведения о пользе занятий степ -аэробикой.</p> <p>2.Дать детям представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ -аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка.</p> <p>3. Вызвать желание заниматься степ -аэробикой посредством просмотра фотографий,</p>	Комплекс №2

			<p>журналов, показа комплекса степ – аэробики инструктором по физической культуре.</p> <p>3. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.</p> <p>4. Развивать равновесие, выносливость, ориентировку в пространстве.</p>	
Ноябрь				
1	1	Обучающее	1. Учить правильному выполнению степ - шагов на ступах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка)	Комплекс №3
2-4	2-4	Комбинированное	<p>2. Разучивать аэробные шаги.</p> <p>3. Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе.</p> <p>4. Развивать мышечную силу ног.</p> <p>5. Разучить комплекс № 3 на степ - платформах.</p>	
Декабрь				

1	1	Обучающее	1. Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела.	Комплекс №4
2-3	2-3	Комбинированное	2. Закреплять основные подходы в степ - аэробике, продолжать учить сочетать движения с музыкой.	
4	4	Игровое итоговое	3. Разучивать новые шаги. 4. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 5. Укреплять дыхательную систему. 6. Развивать уверенность в себе. 7. Разучить комплекс № 4 на платформах.	«Веселая степ - аэробика»
Январь				
1	1	Обучающее	1. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 2. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - мелкими мячами.	Комплекс №5

			3. Разучивать шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.	
2-4	2-4	Комбинированное	4. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. 5. Развивать умения твердо стоять на степе. 6. Разучить комплекс №5 на степ - платформах.	
Февраль				
1	1	Обучающее	1. Закреплять ранее изученные шаги, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов.	Комплекс №6
2-3	2-3	Комбинированное	2. Разучить новый шаг (тап даун).	
4	4	Игровое итоговое	3. Развивать выносливость, гибкость. 4. Развитие правильной осанки. 5. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - кубиками.	«Прогулка в зимний лес»

			6. Разучить комплекс № 6 на степ - платформах.	
Март				
1	1	Обучающее	1. Продолжать закреплять степ шаги.	Комплекс №7
2-4	2-4	Комбинированное	2. Учить реагировать на визуальные контакты 3. Совершенствовать точность движений 4. Развивать быстроту. 5. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - лентами. 6. Разучить комплекс № 7 на степ - платформах.	
Апрель				
1	1	Обучающее	1. Поддерживать интерес заниматься аэробикой.	Комплекс №8
2-3	2-3	Комбинированное	2. Совершенствовать разученные шаги. 3. Продолжать развивать	
4	4	Игровое итоговое	равновесие, гибкость, силу ног.	«Встреча с друзьями мультяшками»

			<p>4. Воспитывать любовь к физкультуре.</p> <p>5. Развивать ориентировку в пространстве.</p> <p>6. Разучить комплекс № 8 на степ - платформах</p>	
Май				
1-2	1-2	Комбинированное	<p>1. Упражнять в сочетании элементов.</p> <p>2. Продолжать развивать мышечную силу ног.</p> <p>3. Продолжать развивать выносливость, равновесие, гибкость, быстроту.</p> <p>4. Развивать умение действовать в общем темпе</p> <p>5. Поддерживать интерес заниматься аэробикой.</p>	Комплекс №9
3-4	3-4	Диагностическое	Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состоянию здоровья и общим	Комплекс №1

			<p>физических качеств</p> <p>такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности.</p> <p>Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги).</p>	
Итого:	35			

Содержание программы

1. Вводное занятие.

Знакомство с группой и программой. Инструктаж по технике безопасности и правила поведения в зале. Познакомить детей с термином «Степ – аэробика». Диагностика уровня физической подготовленности.

2. Строевые упражнения служат основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе.

В раздел входят построения: в колонну, шеренгу, равнение на месте. Перестроения: в одну, 2 колонны, 3 колонны и круг. Расчет на «раз», «два» в шеренге и колонне. Повороты направо, налево на месте.

3. Ходьба и бег.

Ходьба: обычная, на носках, на пятках, с перекатом с пятки на носок, в глубоком приседе, с высоким подниманием коленей. Ходьба между ступнями «змейкой», ходьба по ступням, ходьба, перешагивая ступни. Бег: с изменением темпа, с остановкой по сигналу, с высоким поднимаем коленей, с захлестом голени, медленный бег спиной вперед.

Бег «змейкой» между степами. Бег вокруг степов, по сигналу встать на степ.

4. Базовые и модификационные шаги степ-аэробики.

Под термином «шаг» в степ-аэробике понимается совокупность движений ногами, выполняемых на определенное количество счетов. Выделяют несколько основных (базовых),

наиболее часто используемых в степ-аэробике шагов (Basic step, V-step, Tap up и др.), которые

необходимо освоить в первую очередь. На базе их выполнения можно разучивать более сложные по координации – модифицированные шаги степ-аэробики (T-step, Straddle, Cross и др.).

Модифицированным называется шаг, схожий по структуре и количеству счетов с базовым, но усложнённый перемещением, поворотом, танцевальными движениями и т.д.

Название базовых шагов	Описание
Basic step	1- шаг правой вперед на степ 2- шаг левой вперед на степ 3- шаг правой назад на пол 4- шаг левой назад на пол
V- step	1- шаг правой в правую сторону на степ 2- шаг левой в левую сторону на степ 3- шаг правой со степа в и.п. 4- шаг левой со степа в и.п.
T-step	1-2 – поочередное восхождение в центр степа правая, затем левая 3- шаг правой вправо на край степа 4- шаг левой влево на край степа в стойку ноги врозь 5- шаг правой в центр степа 6- левую приставить к правой 7-8 – поочередный спуск правая и левая на пол
Straddle	И. п. – стоя ноги врозь над степом 1-2- поочередное восхождение правая, затем левая в центр степа 3-4- поочередный спуск правая и левая на пол

Cross	1- шаг правой на левый край степа 2- шаг левой на степ скрестно перед правой 3-4- поочередный спуск правая и левая на пол
Step touch	1- шаг правой вправо 2- приставить левую на носок 3- шаг левой влево 4- приставить правую на носок
Step tap	1- коснуться носком правой центра степа 2-приставить правую, 3-4 тоже левой
Knee up	1- шаг правой вперед на степ 2- согнуть левую вперед (левое колено вверх, левый носок оттянут) 3-4- поочередный спуск левая и правая на пол
Curl	1- шаг правой вперед на степ 2- захлест левой (левая пятка тянется к левой ягодице, колено к полу) 3-4- поочередный спуск левая и правая на пол

5. Танцевальные шаги направлены на формирование у занимающихся танцевальных движений. В раздел входят танцевальные шаги, ритмические движения, музыкально-ритмические композиции, образно-подражательные движения, танцевальные этюды.

1. «Топ-топ»

2. «Весёлая зима»

3. «Медведь»

4. «Ворон»

5. «Обиженный крокодильчик»

6. «Чунга-чанга»

6. Силовая гимнастика основывается на методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются элементы гимнастических упражнений, выполняемые в игровой сюжетной форме.

1. «Поднимись»

2. «Солнышко»

3. «Рыбка»
4. «Отжимание»
5. «Наклонись»
6. «Мостик»
7. «Дельфин»
8. «Ноги вместе, ноги врозь»
9. «Ванька-встанька»
10. «Самолёт»
11. «Подъёмный кран»
12. «Выпады на степ»
13. «Выпады со степа»

7. Упражнения игрового стретчинга основанные на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушение

осанки, оказывающие глубокое оздоровительное действие на весь организм. Стретчинг – это

творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов.

1. «Вафелька»
2. «Самолёт»
3. «Лисичка»
4. «Колобок»
5. «Журавль»
6. «Вторая поза воина»
7. «Кузнечик»
8. «Фонарик»
9. «Черепашка»
10. «Собачка»
11. «Павлин»
12. «Сундучок»
13. «Бабочка»
14. «Паучок»
15. «Сказки гуляют по свету»

16. «Кошачье равновесие»

8. Дыхательная гимнастика в программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной

гимнастики, с помощью которой ребенок учится дышать правильно – ровно и глубоко.

1. «Запах цветка»
2. «Шар лопнул»
3. «Задувай свечу»
4. «Задувай большую свечу»
5. «Подуй на снежинку»
6. «Сдуем снежок»
7. «Мяч»
8. «Бегемотики»
9. «Шуршит змея»

9. Подвижные игры тренируют детей в координации слова и движения, развивают внимание, память, быстроту реакции на смену движений. Эти игры воспитывают чувство коллективизма, сопереживания, ответственности, приучают детей выполнять правила игры.

1. «Цирковые лошади»
2. «Космонавты»
3. «Фигуры»
4. «Пчёлка»
5. «Бездомный заяц»
6. «Перемени предмет»
7. «Пингвины на льдине»
8. «Паук и мухи»
9. «Липкие пеньки»
10. «Лиса и тушканчик»
11. «Не оставайся на полу»
10. Релаксация

Упражнения на расслабление мышц играют чрезвычайно важную роль в воспитании правильной осанки. Они способствуют уменьшению чрезмерного напряжения мышц, снимают

утомление, способствуют улучшению крово- и лимфооттока в перенапряженных мышцах.

1. «Птички»
2. «На полянке»
3. «Облака»
4. «Снежная баба»
5. «Воздушные шарик»
6. «Водопад»
7. «Отдых на море»

Информационные источники:

1. Атрепьева, Л. В. Степ - аэробика для детей дошкольного возраста. Физическое и эмоциональное развитие ребенка через занятия на степ-платформе. - Режим доступа: <http://rud.exdat.com/docs/index-705119.html>. - 10.08.13.
2. Журнал «Инструктор по физкультуре», №4 2009 год.
3. Ищенко Жанна. «Степ-аэробика для дошкольников». Из опыта работы. Программа кружка. Авторская методическая разработка. Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/step-aerobika-dlya-detei-doshkolnogo-vozrasta>
Источник: <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=66912212.04.12>.
4. Карманова, В.А. Рабочая учебная программа кружка «Степ - аэробика» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://lib.convdocs.org/docs/index-144965.html>. - 22.02.2013.
5. Кузина Ирина. Будь здоров, расти большой. Степ-аэробика для дошкольников. - Режим доступа: <http://dob.1september.ru/articlef.php/id01127>. - 01.09.12.
6. Сулим Е.В. Детский фитнес «Физическое развитие детей 5-7 лет» М.: ТЦ Сфера, 2016

Показатели физической подготовленности детей (5-7 лет)

Физические качества	5 лет		6-7 лет	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Равновесие, сек	8,7 - 12	7,3 - 10,6	12,1 - 25,0	10,7 - 23,7

Гибкость, см	Уровни	5-7 лет
Мальчики	Высокий	7
	Средний	2-4
	Низкий	Менее 2
Девочки	Высокий	8
	Средний	4-7
	Низкий	Менее 4

Формы контроля и оценочные материалы

Формы контроля

Педагогическое наблюдение.

Оценка физической подготовленности детей (5-6 лет)

Диагностика проводится в начале и конце года для контроля за уровнем развития физической подготовки ребёнка. Основная задача диагностики заключается в том, чтобы определить степень освоения образовательной программы и влияние образовательного процесса на развитие ребенка.

1. Равновесие

Упражнение «Ровная дорожка»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

2. Гибкость

Ребенок принимает основную стойку на гимнастической скамейке и медленно

наклоняется вниз вперед, не сгибая коленей, стараясь как можно ниже коснуться установленной

перпендикулярно полу линейки (отсчёт от плоскости скамейки). Если ребенок достаёт только

до уровня скамейки, то его показатель «0», если ниже уровня скамейки – показатель со знаком

«+», если ребенок не достаёт до уровня скамейки – показатель со знаком «-» (отсчёт от уровня

скамейки вверх). Даются 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

3. 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.

4. Знание базовых шагов.

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.