

РЕЦЕНЗИЯ

на программу по оказанию дополнительных образовательных услуг «Степ-аэробика» Муниципального дошкольного образовательного учреждения №6 «Незабудка» г. Набережные Челны, разработанную инструктором по физической культуре Мухаметшиной Натальей Васильевной

Программа «Степ-аэробика» ориентирована на применение нетрадиционных форм оздоровления и физического развития детей в условиях детского сада. Программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, на формирование способности свободно и осознанно владеть своим телом.

Программа составлена на основе опыта многолетней практической работы с детьми. «Степ-аэробика» предназначена для детей 5-7 лет и содержит упражнения на развитие ритма, координации; элементы партерной гимнастики; танцевальные этюды и комплексы. Также знакомит с движениями: базовыми шагами, различными позициями рук, ног, ритмическими движениями. Занятия включают элементы логоритмики, ритмики, пластики, растяжек.

Содержанием программы являются следующие разделы: структура занятий, особенности методики проведения занятий оздоровительной степ-аэробикой, особенности физического развития детей 5-7 лет. Придерживаясь представленной методики учебно-тренировочного процесса можно избежать ошибок в обучении.

Важным моментом является нагрузка в процессе занятий, которая должна быть оптимальной. Это положение можно выделить в качестве основного принципа оздоровительной направленности занятий физическими упражнениями.

Представленный материал в целом отражает работу кружка в течение учебного года. В приложении программы представлены: перспективный план работы, комплексы упражнений, базовые шаги, стретчинг. Имеются критерии диагностики в начале и конце учебного года, что даёт возможность проследить динамику физического развития и оздоровления каждого ребенка в результате занятий в кружке.

Программа «Степ-аэробика», составленная Мухаметшиной Н.В., может быть рекомендована в качестве учебно-методического пособия для использования в практической деятельности инструкторами по физической культуре.

РЕЦЕНЗЕНТ
к.п.н., преподаватель
высшей категории

30.08.2016



И.Г. Герасимова

Содержание

1.	Целевой раздел.	
	Пояснительная записка	4
	Цели и задачи реализации Программы	5
	Планируемые результаты освоения Программы	6
2.	Содержательный раздел	
	Описание основной части образовательной деятельности «Степ-аэробика»	6
3.	Организационный раздел	
	Материально технические условия, созданные для реализации физкультурно-оздоровительной программы «Степ-аэробика»	11
	Взаимодействие с родителями	11
	Диагностика освоения программного материала по физкультурно-оздоровительной программе «Степ-аэробика»	12
	Приложение 1. Календарно-перспективный план работы	13
	Приложение 2. Логоритмические упражнения	18
	Приложение 3. Базовые шаги в степ-аэробике	20
	Приложение 4. Силовой комплекс упражнений и упражнения на растяжку.	24
	Список литературы.	27

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

Основы здоровья, гармоничного умственного и физического развития ребенка закладываются именно в дошкольном детстве. В период от 5 до 7 лет ребенок интенсивно растет и развивается, движение является его естественной потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот период.

Программа кружка «Степ-аэробика» предназначена для развития и обучения детей 5-7 лет в условиях детского сада. В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей. Степ-аэробика – одна из таких форм- это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ-платформе. Ее эмоциональность обусловлена использованием музыки. Степ-аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие, укрепляет мышечную систему, улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела, нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, помогает выработать хорошую осанку, красивые, выразительные и точные движения, способствует гармоничному развитию, а та же существенно влияет на развитие психических процессов: внимания, воли, памяти, подвижности и гибкости мыслительных операций, творческого воображения, фантазии.

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.

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.

Актуальность:

Проблема физического здоровья детей – одна из наиболее актуальных на сегодняшний день. Детская гиподинамия широко распространена. Степ-аэробика – одна из эффективных форм повышения двигательной активности детей. Степ-аэробика популярна во всем мире. Программа направлена на

всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, на формирование способности свободно и осознанно владеть своим телом.

Цели и задачи программы

Цель программы: формирование творческой и физически развитой личности, способной к самовыражению в различных видах двигательной деятельности с перспективой дальнейших занятий в спортивных секциях.

Основные задачи программы:

I. Укрепление здоровья:

- развивать и укреплять костно-мышечную систему дошкольника
- стимулировать работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма

II. Развитие двигательных качеств и умений.

- развивать точность и координацию движений
- развивать выносливость
- обогащать двигательный опыт ребенка

III. Развитие музыкальности.

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

IV. Развитие психических процессов

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

V. Развитие творческих способностей.

- развивать творческое воображение, фантазию
- развивать способность к импровизации

VI. Воспитание нравственно-коммуникативных качеств личности

- воспитывать активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость

- воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

Планируемые результаты освоения программы

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
- большой объем разнообразных композиций и отдельных видов движений
- 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 разнонаправленных движений для рук и ног, сложные циклические виды движений
- самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций
- 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

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Программа предназначена для детей 5-7 лет и содержит упражнения на развитие ритма, координации; элементы партерной гимнастики; танцевальные этюды и композиции. Так же знакомит с основными движениями: (базовыми шагами, позиции рук, ног, отдельные движения).

Занятия включают элементы ритмики, пластики, растяжек. Именно сочетание всех этих элементов позволяет гармонично развивать в ребенке такие качества, как координацию, гибкость, чувство ритма, грациозность. Кроме того, каждое занятие несет и воспитательную функцию: прививает вкус и эстетическое чувство, дети приучаются к дисциплине и ответственности, учатся работать в группе.

Ритмический компонент занятий включает развитие чувства ритма, т.е. двигаться в такт музыке, различать темп и настроение движений.

Пластика позволяет отработать плавность движений, научиться чувствовать свое тело.

Растяжки повышают эластичность связок, мягкость мышц, расширяют диапазон доступных ребенку движений. Растяжки – неотъемлемый компонент занятий.

Каждое занятие состоит из трех частей, это связано с физиологическими особенностями детского организма. Во время первой части занятия происходит подготовка к физической нагрузке: разогреваются мышцы и связки, дети сосредотачивают свое внимание и настраиваются на занятие. Вторая часть посвящена формированию у детей жизненно важных двигательных навыков, развитию гибкости, прыгучести и аэробной выносливости, постепенное увеличение этих параметров движения и темпа приводит к усилению нагрузки в основной части. В заключительной части нагрузка постепенно снижается.

Структура занятия

Части занятий	Длительность	темп
Разминка(разновидности ходьбы, логоритмические упражнения)	5 минут	умеренный
Основная (аэробная)	15 - 20 минут	Выше – среднего, высокий
стретчинг, упражнения на осанку, равновесие.	5 минут	Умеренно – медленный
Заключительная (дыхательные упражнения, игра)	5 минут	Умеренно – медленный

В занятии выделяются 3 части: разминка, основная, заключительная.

Цель разминки - подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе.

Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. Критерием эффективности разминки является появление первых капель пота. Соответственно, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды и составлять от 3 - 5 минут.

Средством решения этой задачи является выполнение низкоамплитудных, изолированных движений, производимые в медленном темпе, по принципу

"сверху вниз": наклоны головы " стороны, вперед, круговые движения в плечевом суставе, движения таза вперед-назад, подъемы пятки и т.д. Во время разминки должна происходить фиксация: правильного положения корпуса и постановки ног.

После разминки следует аэробная часть, которая состоит из базовых и простейших основных "шагов" степ - аэробики. Во время аэробного части происходит разучивание "шагов", связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений - прогон. "Шаги" выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику. При этом они могут соединяться в простейшие связки или следовать один за другим по принципу линейной прогрессии. Если аэробная часть разминки достаточно интенсивна, то в организме происходят следующие процессы:

- повышается частота сердечных сокращений;
- повышается частота дыхания
- увеличивается систолический и минутный объём крови;
- перераспределяется кровотока: кровь отливает от внутренних органов и приливает к мышцам;
- усиливается деятельность дыхательных ферментов в мышцах, т.е. повышается способность мышц потреблять кислород.
- повышаются функциональные возможности организма;
- развиваются координационные способности;
- улучшается эмоциональное состояние занимающихся.

Все это способствует увеличению возможности кардиореспираторной системы переносить кислород к мышцам, переходу в процессе разминки к аэробному механизму энергообеспечения организма. Продолжительность основной части 15 – 20 минут.

Следующей частью урока является stretch (стретч), который призван решить следующие задачи:

- восстановить длину мышц до исходного состояния;
- умеренно развить гибкость - возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);
- создать эмоциональную разрядку после физической нагрузки

Заключительный стретч включает в себя растягивающие упражнения для групп мышц, которые у большинства занимающихся растянуты слабо и могут спровоцировать травму при последующих занятиях.

В отличие от всего занятия, заключительный stretch создается структурно-хореографическим методом и выполняется под выбранное тренером музыкальное произведение лирического характера.

Stretch начинается из положения лежа на спине, в котором выполняются статические растяжки для мышц ног. Каждое положение фиксируется и удерживается в течение 8-10 секунд, выполняются поочередные подтягивания ног руками к корпусу, как прямых, так и согнутых с фиксацией в конечном положении, разведение ног в стороны и т.д.

Из седа следует продуманный переход в положение стоя, в котором выполняются всевозможные статические растягивания в выпадах, наклонах, а также упражнения на равновесие с опорой на одну ногу

В заключительная часть занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. По желанию детей можно провести игру. Это необходимо для создания у занимающихся ощущения законченности занятия. После этого следует поблагодарить детей за занятие. Разработанная методика поможет педагогу строить занятия на основе методов, приемов и принципов специфических для оздоровительной аэробики в условиях образовательного учреждения, выбирать оптимальную нагрузку.

Особенности методики проведения занятий оздоровительной степ-аэробикой.

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение. На первом занятии детям предлагаются элементарные комплексы упражнений аэробики, объясняется их сущность, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися. Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку, в медленном темпе, затем ускоряя его. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки.

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

Отклонения от методических норм проведения занятий оздоровительной аэробикой ведут к нарушению восприятия упражнений, расплывчивости содержания занятий. Чтобы избежать ошибок в обучении, необходимо проводить учебно-тренировочный процесс по определенной методике.

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

2. Метод усложнения. Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение

движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

3. Метод повторений.

4. Метод музыкальной интерпретации. 1) Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.) 2) Вариации движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. При повторении музыкальной темы повторяются ранее выполненные упражнения, в которые вводятся дополнения (акценты, другой темп или ритм, амплитуда или др.).

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

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

Особенности физического развития детей 5-7 лет

Физическое развитие (основные показатели физического развития - рост и масса тела) - это то, что наглядно показывает динамику возрастных изменений. В этом возрасте происходит первое изменение пропорций тела. Большеголовый и относительно коротконогий человечек с большим туловищем превращается к 5-7 годам в пропорционально сложенного мальчика или девочку, у которых за этот период значительно увеличивается длина рук и ног, и соотношение головы и туловища становится почти таким же, как у взрослых. Это свидетельствует об определенном этапе созревания организма.

У детей 5-7 лет интенсивно идёт развитие опорно-двигательной системы (скелета, суставно-связочного аппарата, мускулатуры). В этом возрасте каждая из 206 костей скелета значительно изменяется по форме, размерам, внутреннему строению. Не завершивший своё развитие опорно-двигательный аппарат ребёнка испытывает большие нагрузки, когда (в период учёбы) приходится в течение долгого времени удерживать статическую позу, сразу становится ясно, почему малышу так трудно сидеть неподвижно. Понятно и то, почему неправильная поза (долго удерживаемая) приводит к нарушениям осанки. Очень чувствителен к деформирующим воздействиям разного рода позвоночный столб; поэтому неправильная посадка может достаточно быстро привести к грубым изменениям, которые нарушат его рост, дифференцировку всех его структурных элементов. У детей 5-7 лет хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но только начинается окостенение. Поэтому они достаточно хорошо овладевают такими сложными движениями, как бег, прыжки, катание на коньках и т. д.

Прежде чем приступить к работе с детьми необходимо познакомиться с простыми, но **важными правилами:**

- 1.Выполнять шаги в центр степ - платформы;
- 2.Ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъёме, а, спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
- 3.Опускаясь со степ - платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней. Не отступать от степ - платформы больше, чем на длину ступни;
4. Не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве движениями ног;
- 5.Не подниматься и не опускаться со степ - платформы, стоя к ней спиной;
- 6.Делать шаг с лёгкостью, не ударять по степ - платформе ногами.

Продолжительность занятий обусловлена возрастом занимающихся: 5-6 лет – 25-30 минут; 6-7 лет – 30-35 минут

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Материально технические условия, созданные для реализации физкультурно-оздоровительной программы «Степ- аэробика»

Наименование, направленность программы	Помещение, перечень оборудования
Физкультурно-оздоровительная программа «Степ-аэробика»	Физкультурный зал. Перечень оборудования: степ платформы, коврики для упражнений на полу, массажные дорожки, модули для подтягивания, «сухой» бассейн для отдыха, ТСО.

Взаимодействие с родителями

Цель: оптимизация и совершенствование форм работы с родителями по созданию единого пространства в физкультурно-оздоровительной работе .

№	Мероприятия	Сроки	Ответствен.
Информационно-аналитическая работа			
1.	Анализ спроса родителей о дополнительной программе по физкультурно-оздоровительной работе в ДОУ	сентябрь	ст.воспитатель, инструктор по ф/к
2.	Знакомство родителей с нормативно - правовыми документами по дополнительной услуге, составление договоров	сентябрь-октябрь	заведующий ст. воспитатель
Познавательная работа			

1.	Буклеты для родителей: «Влияние занятий степ-аэробикой на детей дошкольного возраста»	I полугодие	инструктор по ф/к
	Практическое занятие «Упражнения в паре с мамой»	февраль	инструктор по ф/к
	День открытых дверей по программе «Степ-аэробика» - свободное посещение занятия	апрель	инструктор по ф/к
	Итоговое мероприятие по кружковой работе	май	инструктор по ф/к
Наглядно – информационная деятельность			
1.	Оформление наглядности в холле. «О дополнительных услугах»	сентябрь	ст. воспитатель
2.	Оформление папок – передвижек в группах - полезные советы по организации детской физкультурной деятельности вне детского сада;	согласно плана работы	воспитатели медсестра
4.	Предоставление информации через сайт ДОУ	постоянно	ст. воспитатель

Диагностика освоения программного материала по физкультурно-оздоровительной программе «Степ-аэробика»

Карта освоения содержания программы «Степ-аэробика» для детей 5-6 лет на начало (конец) учебного года

№	Критерии	Имена детей									
1	Антропометрические показатели в норме										
2	Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности.										
3	Выполняет имитационные упражнения										
4	Владеет правильными позициями ног и положением рук										

Карта освоения содержания программы «Степ-аэробика» для детей 6-7 лет на начало (конец) учебного года

№	Критерии	Имена детей									
1	Антропометрические показатели в норме										
2	Двигается легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;										
3	Выполняет минимальный комплекс упражнений на степ-платформах;										
4	Владеет правильными позициями ног и положением рук										
5	Проявляет творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.										

- 3 балла – высокий
2 балла – средний
1 балл – ниже среднего

Результаты диагностики выносятся на сводную таблицу, по итогам составляется аналитическая справка. Родителям детей, у которых высокие показатели даются рекомендации по дальнейшему обучению детей в школах спортивной направленности.

Приложение 1

Календарно-перспективный план работы:

Октябрь-ноябрь: комплекс №1

Декабрь-январь: комплекс №2

Февраль-март: комплекс №3

Апрель-май: комплекс №4

Комплекс №1

На полу в шахматном порядке разложены ступы.

Подготовительная часть.

Логоритмическое упражнение

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться). Разновидности ходьбы
2. Ходьба на ступе.

3. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.

4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.

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

Основная часть.

1. Ходьба на степе, руками рисуя поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.

2. Шаг на степ – со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочередно вдоль туловища. (1 и 2 повторить 3 раза).

3. Приставной шаг на степе вправо – влево, прямые руки, поднимая одновременно вперёд – вниз.

4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть); кисти рук, согнутые в локтях, - к плечам, вниз.

5. Ходьба на степе, высоко поднимая колено, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.

6. Шаг на степе – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (3, 4, 5 и 6 раз повторить 3 раза).

7. Бег на месте на полу.

8. Лёгкий бег на степе.

9. Бег вокруг степа.

10. Бег врассыпную.

11. Обычная ходьба на степе.

12. Ходьба на носках вокруг степа, поочередно поднимая плечи.

13. Шаг в сторону со степа – на степ.

14. Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.

15. Ходьба в сторону со степа на степ.

16. «Крест». Шаг со степа - вперёд; со степа – назад; со степа – вправо; со степа – влево; руки на поясе.

17. То же, выполняя танцевальные движения руками.

18. Упражнение на дыхание.

19. Обычная ходьба на степе.

20. Шаг со степа на степ, руки вверх, к плечам.

21. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.

22. Ходьба врассыпную с хлопками над головой.

23. Шаг на степ со степа.

24. Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.

25. Мах прямой ногой вверх – вперёд (по 8 раз).

26. Ходьба змейкой вокруг степов (2-3 раза).

27. Мах прямой ногой вверх – вперёд, руки на поясе (по 8 раз).

28. Бег змейкой вокруг степов.

29. Подвижная игра «Цирковые лошадки».

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

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

30. Упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс №2.

Степы расположены в хаотичном порядке.

Подготовительная часть.

Логоритмическое упражнение

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).
5. «Крест». (Повторить 2 раза).

Основная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые перед собой руки, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – о левому плечу.
2. Шаг со степа в сторону, чередуется 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. Ходьба врассыпную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения. (Повторить 2 раза).
6. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.
7. И.п. – то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п.
8. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.
9. Ходьба на степе, бодро работая руками.
10. Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении.
11. Кружение на степе, руки в стороны, в одну и другую сторону.
12. Повторить №10.
13. Кружение с закрытыми глазами.
14. Шаг на степ – со степа.
15. Бег врассыпную с выполнением заданий для рук.

16. Повторить №1.
17. Лёгкий бег на степе чередуется с ходьбой 2 раза.
18. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в и.п.
19. Шаг на степ – со степа.
20. Повторить №18 в другую сторону.
21. Ходьба на степе.
22. Дыхательные упражнения
23. Подвижная игра «Физкульт – ура!»

Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны площадки. На одной стороне на один степ меньше. Сами становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне – финиш. Ребята говорят:

«Спорт, ребята, очень нужен.
Мы со спортом крепко дружим,
Спорт – помощник!
Спорт – здоровье!
Спорт – игра!
Физкульт – ура!»

С окончанием слов дети бегут наперегонки к финишу. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занял степ. (Игру повторить 3 раза).

Комплекс №3

Степ – доски расположены в три ряда.

Подготовительная часть. (1-й музыкальный отрезок)

Логоритмическое упражнение

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.
7. Приставной шаг вперёд – назад; вправо – влево.
8. Ногу назад; за степ – доску – руки вверх, вернуться в и.п.
9. Выпад ногой вперёд, руки в стороны.

Основная часть (2-й музыкальный отрезок).

1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.
2. Правую (левую) ногу вперёд перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперёд. Вернуться в и.п.
3. То же вправо – влево от степ – доски. Назад от степ – доски.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.

5. Полукруг. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степ – доски; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на степ – доске с полуприседанием (упражнение повторить 2 раза).
7. Поворот вправо (влево), ногу назад за степ – доску, руки в стороны; вернуться в и.п.
8. Стоя на полу перед степ – доской, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко вверх; вернуться в и.п.
9. И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п. (упражнения повторить 2 раза).
10. Выпады ногой вправо; влево; назад, стоя на степ – доске.
11. «Покачивания».
12. Беговые упражнения.
13. Полуприседания с круговыми движениями руками.
14. Беговые упражнения.
15. Прыжковые упражнения.
16. Кружение на степ – доске в правую и левую стороны вокруг себя, руки в стороны.
17. Прыжковые упражнения.
18. Ходьба вокруг степ – доски на полусогнутых ногах, руки на поясе.
19. Ному вперёд, за степ – доску, руки резко в стороны; вернуться в и.п.
20. Ходьба обычная на месте.
21. Шаг вперёд; шаг назад; ноги ставить широко.
22. Перестроение со степами в круг. Ходьба на степах на месте.
23. Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.
24. И.п. то же; четыре шага вперёд – назад.
25. Упражнение на восстановление дыхания.

Комплекс №4 (с мячами малого диаметра)

Вводная часть.

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

Логоритмическое упражнение

Основная часть.

1. И.п.: стоя на степе, мяч в правой руке. Шаг со степа вперёд, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
2. И.п.: то же. Шаг со степа назад, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.

3. И.п.: то же. Шаг вперёд, шаг назад, мяч перекладывать над головой из руки в руку.

4. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вывести вперёд на носок перед степом, одновременно вынести вперёд правую (левую) руку с мячом; вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.

5. И.п.: о.с. выполняется то же движение вправо (влево) от степа.

6. И.п.: о.с. То же назад от степа.

7. И.п.: о.с. на степе, руки в стороны, мяч в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.

8. И.п.: о.с. на степе, руки вперёд, мяч в правой руке. Поворот направо (налево), поднимаясь на носки и отводя правую (левую) руку с мячом назад. Вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.

9. И.п.: то же. Тот же поворот вправо (влево), но ногу ставить на степ – доску поочерёдно. Поворот направо – правую ногу, поворот налево – левую ногу.

10. И.п.: о.с. на степе. Выпад правой (левой) ногой вперёд за степ – доску, руки вперёд, мяч переложить; вернуться в и.п.

11. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести назад за степ и поставить на носок; руки поднять вверх, мяч переложить, вернуться в и.п.

12. И.п.: о.с. перед степом, мяч в правой руке. Шаг на степ, мяч переложить над головой; вернуться в и.п.

13. Бег на месте, на степ доске.

14. И.п.: о.с. на степе, руки сверху над головой, мяч зажат между ладонями. Кружиться на носках вокруг себя, одновременно ладонями «растирать» мяч.

15. Бег вокруг степ – доски в правую и левую сторону.

16. Повторить упр. №14

17. И.п.: о.с. на степе. Бросание мяча вверх и ловля его после хлопка.

18. То же, сидя на степ – доске, ноги в стороны.

19. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Перебрасывать мяч из рук в руку, переминаясь с ноги на ногу.

20. И.п.: о.с. на степ – доске, мяч в правой руке. Прыжком – ноги врозь, за степ в разные стороны; мяч переложить в другую руку; прыжком вернуться в и.п.

21. Ходьба на степе, «растирая» мяч в ладонях.

И.п.: правая нога – на степе, левая на полу слева от степа, руки в стороны, мяч в левой руке. Прыжком сменить положение ног, переложить в другую руку.

22. Повторить №20

23. Ходьба на месте, на степ – доске.

24. Перестроение в колонну по одному, мяч положить на место.

25. Перестроение в три звена к степ доскам. Взять степы.

26. Перестроение в круг. Положить степ – доски по кругу.
27. Ходьба на месте на степ – доске.
28. Шаг назад – вперед.
29. Приставной шаг вправо по кругу, до возвращения на место.

Заключительная часть.

Музыка для релаксации.

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

Приложение 2

Логоритмические упражнения

Дует ветер нам в лицо.

(махать руками ладонками к себе)

Закачалось деревцо.

(руки подняты, покачивания туловищем из стороны в сторону)

Ветерок всё тише-тише,

(плавно опустить руки)

Деревцо всё выше-выше.

(поднять руки и тянуться вверх)

Физкульт-привет

На болоте две подружки,

Две зеленые лягушки

Утром рано умывались,

(имитировать умывание)

Полотенцем растирались.

(имитировать растирание спины полотенцем)

Ножками топали,

Ручками хлопали.

Вправо-влево наклонялись

И обратно возвращались.

(имитировать движения, указанные в тексте)

Вот здоровья в чем секрет:

Всем друзьям - физкульт-привет!

(резко поднять руки вверх)

Бабочка

Спал цветок

(исходное положение: присесть, спрятав голову в колени, и обхватив колени руками)

И вдруг проснулся.

(поднять голову, выпрямить руки; затем опустить руки вдоль тела)

Больше спать не захотел.

Шевельнулся, потянулся.

Взвился вверх и полетел.

(выпрямить спину, подняться; слегка покачаться вправо-влево; отвести руки назад - «вырастают крылья»)

Солнце утром лишь проснется -

Бабочка кружит и вьется.

(«летать», имитируя движения бабочки)

Водичка

Водичка, водичка,

(двумя руками по-очереди показывать, как сверху льется водичка)

Умой мое личико.

(ладошками имитировать умывание)

Чтобы глазки блестели,

(дотрагиваться до глазок по-очереди)

Чтобы щечки краснели,

(тереть щечки)

Улыбался роток

(улыбаться, гладить руками ротик)

И кусался зубок.

(стучать зубками, показывать руками, как закрывается ротик)

Кулачок

Как сожму я кулачок,

(сжать руки в кулачки)

Да поставлю на бочок.

(поставить кулачки большими пальцами вверх)

Разожму ладошку,

(распрямить кисть)

Положу на ножку.

(положить руку на колено ладонью вверх)

тук-тук

- Тук-тук-тук.

(три удара кулаками друг о друга)

- Да-да-да.

(три хлопка в ладоши)

- Можно к вам?

(три удара кулаками друг о друга)

- Рад всегда!

(три хлопка в ладоши)

Зайчики

Жили-были зайчики

(показывать на голове заячьи ушки)

На лесной опушке.

(разводить руками перед собой, описывая окружность)

Жили-были зайчики

(показывать на голове заячьи ушки)

В серенькой избушке.

(сложить руки над головой в форме домика)
Мыли свои ушки,
(проводить руками по воображаемым ушкам)
Мыли свои лапочки.
(имитировать мытье рук)
Наряжались зайчики,
(руки на бока, слегка поворачиваться в обе стороны, в полуприседе)
Одевали тапочки.
(руки на бока, поочередно выставляя вперед правую и левую ноги)
Снег
Как на горке снег, снег,
(показывать руками «горку»)
Снег, снег, снег, снег.
(двигать руками, перебирая пальцами)
И под горкой снег, снег,
(показывать руками «под горкой»)
Снег, снег, снег, снег.
(двигать руками, перебирая пальцами)
А под снегом спит медведь.
(сначала ладошки под щечку, а потом изобразить ушки медведя)
Тише, тише, не шуметь!
(пальчик ко рту, грозить пальчиком)

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 скользкие 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 скользкими. 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 ступени, вначале правой, а затем левой ногой. Через 3-5 минуты ногу можно сменить. Необходимо добиться максимальной естественности, выполняя основной шаг, корпус не стоит наклонять назад, а колени выгибать. Упражнение желательно делать в максимально возможном темпе.

Вариация Бейсик-степа, в котором задействованы руки. В исходном положении руки на поясе. Шаг левой ногой на степ, левая рука поднимается к левому плечу, во время шага правой ногой, к правому плечу поднимается правая рука. Спускаясь со скамейки, поочередно отпускаем руки на талию, вначале с левой ногой спускаем левую руку, а с правой - правую. Положение рук можно разнообразить. После того, как упражнение будет выполняться с легкостью, для усиления его можно взять в руки гантели.

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 ступени, а таз не перекашивался.

Упражнение 7. Шаг-колени

Делаем шаг правой ногой на степ, левую, сгибая в колени, необходимо подтянуть к животу. Корпус можно подать чуть вперед, нога должна быть направлена прямо, колени 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 ступу 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 ступа 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 ступа 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 ступа, 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 ступу 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

В зависимости от физической подготовки степ поднимается на максимальную высоту. Встаньте боком к скамейке, двумя ногами запрыгните на нее, на скамейке делаем прыжки вокруг своей оси с максимально возможным оборотом до возвращения в исходное положение на ступе. Для

начала это может быть четыре оборота, затем за три, два. Повторяйте упражнение меня ось поворота - по часовой стрелке, затем против. Усложнить упражнение можно выполнением прыжков поочередно то на одной ноге, то на другой - запрыгиваем на степ и делаем повороты вокруг себя на степе вначале на левой ноге, затем на правой. При выполнении упражнения будьте внимательны, не отвлекайтесь.

Упражнение 20

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 ставится 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.

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 подошвы.

Упражнение на растягивание. Тильная 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.

Подощу 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)

Методы, средства, приемы.

Форма занятий	Приёмы	Средства	Методы	Используемый инвентарь
Подгруппа детей	-игровые; переключе я с одной деятельнос и на другую; поощрения	-общеразвивающие ражнения; -общеукрепляющие упражнения в положении стоя, сидя, лёжа, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног; -дыхательные упражнения; -упражнения для формирования правильной	<i>Дидактическ е методы.</i> 1. Методы использовани слова: -рассказ -объяснение; -указания. 2. Метод	степ – платформ ы мячи малого размера; гантели; магнитоф он

		осанки; -упражнения для развития координации движений; -просмотр видеофильмов.	наглядного воздействия: -показ.	
--	--	---	---------------------------------------	--

Список литературы:

1. Борисова М.М. «Степ-аэробика в работе с дошкольниками», журнал «Детский сад от А до Я». 2012, №6 С 94-99.
2. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г.
3. Кузина И. «Степ-аэробика для дошкольников», журнал «Дошкольное образование» 2007, № 12
4. Машукова Ю. М. «Степ-гимнастика в детском саду», научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» 2009, №4 с.98-100
5. Раскатова Г.В., Белова Т.А. «Использование степ- платформы в оздоровительной работе с детьми», «Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения» 2009, №7 С. 47-51.
6. « Степ-аэробика», журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.