**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «Детский сад № 25»**

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 25»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Деева Е.В.

«\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021

Общеобразовательная программа дополнительного образования

по направлению «Физическое развитие»

**Степ-тренировки «Веселые ступеньки»**

**Возраст детей от 5 до 7 лет**

Автор проекта:

Варламова Ольга Викторовна

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,

воспитатель

первой кв. категории

ЗАТО Северск

Томская область

2021 г.

**Глава 1. Целевой раздел.**

1.1. Пояснительная записка 3

1.2.Актуальность 4

Цель. Задачи 5

1.3. Новизна 5

1.4. Возрастные и индивидуальные особенности детей 5 – 7 лет 7

Возраст детей и срок реализации программы 8

2. Материально – технические (пространственные) условия

организации степ-тренировок 10

**Глава 2. Содержательная часть**

2.1.Структура занятий 11

2.2.Рекомендации к проведению занятий 15

Методика проведения занятий оздоровительной

(степ) аэробикой 15

Перспективное планирование занятий по степ-аэробике

**Глава 3. Планируемый результат** 19

3.1.Система мониторинга достижения детьми

планируемых результатов освоения программы 21

Диагностические методики 21

Список литературы 24

ПРИЛОЖЕНИЯ 25

**Глава 1. Целевой раздел.**

**1.1 Пояснительная записка**

Детский сад – первая ступень общей системы образования, главной целью которой является разностороннее развитие ребенка. Одна из задач дошкольного образования на современном этапе создание максимально благоприятных условий для укрепления здоровья гармоничного физического развития ребенка.

В настоящее время детские сады посещает много детей с ослабленным здоровьем, часто болеющие. В основном это заболевания органов дыхания, сердечно – сосудистые, нарушение осанки и плоскостопие.

Все это заставляет педагогов быть в постоянном поиске новых современных технологий по сохранению и укреплению здоровья дошкольников. Этому способствуют занятия со степ доской, т.к. упражнения на ней формируют у дошкольников осанку, укрепляют и развивают сердечно – сосудистую, дыхательную и костно – мышечную системы. Область применения степа довольно широка – это и индивидуальная работа, и самостоятельная двигательная деятельность, и занятия по физической культуре.

Для разработки программы по дополнительному образованию физкультурно – оздоровительной направленности «Степ - аэробика» послужила заинтересованность родителей при показе упражнений степ – аэробики на родительском собрании. Данная программа была составлена на основе программ и технологий: «Степ-аэробика для дошкольников» И. Кузиной, «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Фирилева Ж. Е, Сайкина Е. Г, «Детский фитнес» Сулим Е.В, Рабочая программа разработана с учетом методических рекомендаций по физическому воспитанию дошкольников. Программа развития и воспитания детей в детском саду «От рождения до школы» / Веракса Н. Е. Комарова Т. С. Васильева М.А. и др., изд. «Мозайка-Синтез», Москва 2010г. Федеральные государственные образовательные стандарты к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования Приказ от 17 октября 2013г. N 1155, СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях. В данной рабочей программе представлены занятия, разработанные на основе следующих положений:

Физкультурно – оздоровительное направление является частью всей воспитательно-образовательной работы в ДОУ и взаимосвязана со всеми ее направлениями. Особенно, важное, значение для воспитания и развития ребенка имеет связь занятий физической культуры с игрой. Такая разносторонняя связь повышает интерес детей к занятиям физической культуры и к игре. Для развития физической культуры необходимо создавать развивающую среду, постепенно вовлекая в этот процесс детей, вызывая у них радость, удовольствие, от материала в физкультурных уголках. Большое значение имеет удачный подбор материалов для занятий, удобное и рациональное размещение, доброжелательное отношение педагога к каждому ребенку; эмоционально – положительная атмосфера занятий.

**Что такое аэробика.**

***Аэробика –*** это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счёт использования кислорода. К видам двигательной активности, стимулирующим повышение потребления кислорода во время занятий, относятся различные циклические движения, выполняемые с невысокой интенсивностью достаточно длительное время.

Слово "аэробика" впервые предложил известный американский врач Кеннет Купер в конце 60-х годов прошлого века. Вод его руководством проводилась исследовательская работа для военно-воздушных сил США по аэробной тренировке. Основы этой тренировки, ориентированные на широкий круг читателей, были изложены в книге "Аэробика", изданной в 1963 году.

Термин "аэробный" заимствован из физиологии, он используется при определении химических и энергетических процессов, обеспечивающих работу мышц. Известно, что обмен веществ представляет собой сложную систему сочетаются с процессами синтеза (восстановления) богатых энергией веществ. Эти процессы могут идти только в присутствии кислорода, то есть в аэробных условиях. Углекислый газ и вода являются основными продуктами распада при аэробном способе выработки энергии и легко удаляются из организма при помощи дыхания и пота.

В широком смысле к аэробике относятся: ходьба, бег, плавание, катание на коньках, лыжах, велосипеде, и другие виды двигательной активности. Выполнение общеразвивающих и танцевальных упражнений, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс, также стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Это и дало основание использовать термин "аэробика" для разнообразных программ, выполняемых под музыкальное сопровождение и имеющих танцевальную направленность. Это направление оздоровительных занятий получило огромную популярность во всем мире.

В последнее время возрастает роль физических упражнений в укреплении здоровья, профилактике различных заболеваний, организации досуга, продлении жизни и творческой активности. В этой связи появляются новые виды оздоровительных занятий, которые пользуются популярностью среди детей.

**1.2. Актуальность**

В настоящее время проблема оздоровления детей дошкольного возраста занимает центральное место в современном обществе. Именно в этом периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, формируются двигательные способности, интерес к занятиям любимым делом.

Забота о здоровье ребенка, взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. По мнению специалистов – медиков, 75 % всех болезней человека заложено в детские годы. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально физиологически адаптирован.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Заболеваемость детей, посещающих детские сады, продолжает оставаться высокой.

Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма. По степени влияния на детский организм все виды оздоровительной физической культуры (в зависимости от структуры движений) можно разделить на две большие группы: упражнения циклического и ациклического характера. Циклические упражнения это такие двигательные акты, в которых длительное время постоянно повторяется один и тот же законченный двигательный цикл. К ним относятся ходьба, бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание.

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

Аэробика это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. Опыт работы с детьми дошкольного возраста показывает, что все формы оздоровительно физической культуры положительно влияют на организм ребенка.

Но наиболее эффективно аэробика. К аэробике можно отнести любые упражнения, от которых ваше сердце начинает биться быстрее, а дыхание становится тяжелее. Плавание, бег, быстрая ходьба, длительная прогулка что угодно, просто надо разнообразить свою двигательную активность, поскольку каждые упражнения тренируют разные группы мышц. Чем более разнообразные движения включает оздоровительная программа, тем меньше будут скучать, и по*.*лучать тра*.*вмы дети.

Особенности состо*.*ит том, что те*.*мп движени*.*й и интенс*.*ивность вы*.*полнения у*.*пражнений з*.*адается рит*.*мом музыка*.*льного сопро*.*вождения. У*.*мелое и выр*.*азительное в*.*ыполнение движений по*.*д музыку пр*.*иносит ребе*.*нку удовлет*.*ворение, р*.*адость. Муз*.*ыка, хоро*.*шо подобра*.*нная к дви*.*жениям, по*.*могает закреп*.*ить мышечное чу*.*вство, а с*.*луховым ан*.*ализаторам з*.*апоминать д*.*вижения в с*.*вязи со звуч*.*анием музы*.*кальных отр*.*ывков. Все это посте*.*пенно восп*.*итывает муз*.*ыкальную п*.*амять, закрепляет пр*.*ивычку дви*.*гаться рит*.*мично, крас*.*иво. Овладе*.*вая новыми, все бо*.*лее сложны*.*ми музыкал*.*ьными движе*.*ниями дети стре*.*мятся сораз*.*мерить их во вре*.*мени и простр*.*анстве, по*.*дчинять рит*.*мическому р*.*исунку, требо*.*ваниям пласт*.*ики и внеш*.*ней выразительности.

Детям от пр*.*ироды свойст*.*венно выра*.*жать себя в д*.*вижении: бе*.*гать, прыг*.*ать, разма*.*хивать рук*.*ами. И чаще все*.*го, ребено*.*к только н*.*а занятии по ф*.*изической ку*.*льтуре может дать волю, энер*.*гии, заложенной в нем. Но это*.*го, конечно, не дост*.*аточно для то*.*го, чтобы дет*.*и вдоволь мо*.*гли подви*.*гаться. Вот поче*.*му в наше вре*.*мя стали т*.*ак популяр*.*ны занятия аэроб*.*икой, в част*.*ности сте*.*п - аэроби*.*кой. На за*.*нятиях дет*.*и учатся не только крас*.*иво двигат*.*ься, преодо*.*левая труд*.*ности образо*.*вательного про*.*цесса, но и р*.*азвиваться ду*.*ховно, эмо*.*ционально, ф*.*изически, интеллектуально, пр*.*иобретают н*.*авыки грациозных д*.*вижений, уч*.*аствуют в концертных в*.*ыступления*.*х, учатся а*.*ккуратности, це*.*леустремле*.*нности.

**Цель:** укрепление з*.*доровья дете*.*й, повышен*.*ие сопроти*.*вляемости ор*.*ганизма.

**Задачи:**

1. Развить все звенья опорно-двигательного аппарата, формировать правильную осанку.
2. Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, и координацию
3. Развить чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
4. Развивать творческие способности.
5. Предупреждать развитие плоскостопия - укреплять мышцы стопы и голени.
6. Воспитывать смелость, доброжелательность, выдержку.

**1.3. Новизна**

Новизна да*.*нной прогр*.*аммы заключ*.*ается в то*.*м, что нар*.*яду с трад*.*иционными фор*.*мами упраж*.*нений, про*.*водятся специальные упражнения по сте*.*п – аэроби*.*ке, а также логоритмические упражнени*.*я. Оптимал*.*ьное сочетание которых в хо*.*де занятий поз*.*воляет реш*.*ать не только зад*.*ачи по физ*.*ическому вос*.*питанию но и развивать коор*.*динацию д*.*вижений и реч*.*ь.

У детей, за*.*нимающихся оздоровите*.*льной аэроб*.*икой, повышаются адаптив*.*ные возмож*.*ности организма бла*.*годаря регу*.*лярной напр*.*авленной д*.*вигательно*.*й активност*.*и, положите*.*льным эмоц*.*иям. Музыкальное со*.*провождение - стимул научиться танце*.*вать, сфор*.*мировать красивую фигуру, быт*.*ь здоровым и бо*.*дрым.

Степ аэроб*.*ика популяр*.*на во всем м*.*ире. Этот в*.*ид спорта из*.*вестен более 10 лет, хот*.*я в России о не*.*м узнали совсе*.*м недавно. «Step» в перево*.*де с английс*.*кого языка бу*.*квально означает «*.*шаг». Он в к*.*ачестве аэроб*.*ики был изобрете*.*н в США известным ф*.*итнес инструктором Джинной Миллер. Сте*.*п аэробика это р*.*итмичные движения в*.*верх и вниз по с*.*пециальной степ платформе. Сте*.*п аэробика ис*.*пользуется д*.*ля профилактики з*.*аболеваний Которые вызваны ги*.*подинамией, т.е. не*.*достатком д*.*вижений.

Она развив*.*ает подвиж*.*ность в суст*.*авах. Форм*.*ирует свод сто*.*пы. Тренирует р*.*авновесие и поз*.*воляет сжигать бо*.*льшое количест*.*во калорий. З*.*анятия усложн*.*яется и, нес*.*мотря на в*.*нешнюю простоту, у*.*пражнения могут быть вес*.*ьма непрост*.*ыми для выполнения.

Степ аэроб*.*ика уникал*.*ьна в свое*.*м роде: особ*.*ых приспособлений не н*.*адо, достаточ*.*но шаговой скамейки и мяча. Мяч по*.*дойдет любо*.*й от теннисного, до футбо*.*льного. Сте*.*п аэробико*.*й можно за*.*ниматься в р*.*азличных в*.*ариантах. В фор*.*ме утреней г*.*имнастики, что усиливает ее оз*.*доровитель*.*ный и эмоц*.*иональный эффе*.*кт. В пок*.*азательных в*.*ыступления*.*х на празд*.*никах. Как сте*.*п развлече*.*ние.

**1.4 Возрастные и индивидуальные особенности детей 5 – 7 лет**

Возраст 5-7 лет называют часто «*.*периодом пер*.*вого вытяже*.*ния», когд*.*а за год ребе*.*нок может вырасти на 7-10 с*.*м. Но все-таки эти показате*.*ли у детей п*.*ятого год ж*.*изни чуть н*.*иже, чем у воспитанников ст*.*аршей и подготовительной к ш*.*коле групп*.*ы. По средним данн*.*ым рост ребе*.*нка пяти лет соста*.*вляет око*.*ло 106,0-107,0 с*.*м, а масс*.*а тела - 17,0-18,0 к*.*г.

На протяжении шесто*.*го года ж*.*изни сред*.*няя прибавка масс*.*ы тела в мес*.*яц - 200,0 г, а рост*.*а - 0,5 см. К*.*аждый возр*.*астной этап хара*.*ктерен, кро*.*ме того, р*.*азной инте*.*нсивностью рост*.*а отдельных ч*.*астей тела. В тече*.*ние шесто*.*го года, напр*.*имер, быстро у*.*величиваютс*.*я длина конечносте*.*й, ширина т*.*аза и плеч у дете*.*й обоего по*.*ла.

Вместе с тем имеются инди*.*видуальные различия в этих пок*.*азателях, а также различ*.*ия их у мальчиков и девочек. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается и*.*нтенсивнее, чем у мальчиков. Антропометрические признаки (масс тела, рост, окру*.*жность грудной к*.*летки, шир*.*ина таза, д*.*лина туловища и конечносте*.*й) в разной степени вз*.*аимосвязан*.*ы, и это в*.*лияет на физическу*.*ю подгото*.*вленность дете*.*й.

Позвоночный сто*.*лб ребенка п*.*яти-семи лет чу*.*вствителен к дефор*.*мирующим воз*.*действиям. Скелетная мускулатур*.*а характер*.*изуется слабым раз*.*витием сухо*.*жилий, фас*.*ций, связок. При изл*.*ишней массе те*.*ла, а также при неблагоприятных условиях, н*.*апример при ч*.*астом подн*.*ятии ребенком т*.*яжестей, н*.*арушается ос*.*анка, появляется вз*.*дутый или от*.*вислый живот, раз*.*вивается п*.*лоскостопие, у мальчиков образуетс*.*я грыжа.

В развитии м*.*ышц выделя*.*ют несколь*.*ко «узловых» этапов. О*.*дин из них - это возраст шесть лет. К шест*.*и годам у ребенка хорош развиты кру*.*пные мышцы туловища и ко*.*нечностей, но по-прежнему с*.*лабы мелкие м*.*ышцы, особенно к*.*истей рук. Поэто*.*му дети от*.*носительно легко ус*.*ваивают за*.*дания на ходьбу, бе*.*г, прыжки, но з*.*атрудняются в вы*.*полнении у*.*пражнений, требу*.*ющих работ*.*ы мелких м*.*ышц.

Основой проявлен*.*ия двигате*.*льной деяте*.*льности яв*.*ляется раз*.*витие устойчивого равновесия. С возрасто*.*м ребенка по*.*казатели со*.*хранения усто*.*йчивого равновес*.*ия улучшаютс*.*я. При выполне*.*нии упраж*.*нений на р*.*авновесие де*.*вочки имеют не*.*которое пре*.*имущество пере*.*д мальчика*.*ми.

Старший дошкольни*.*к способен дифференцировать свои мышечные усилия. Поэтому на занятиях физической культурой о*.*н может вы*.*полнять упражнения с различной амплитудой. Так же интенсивно формируется и сердечн*.*ая деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частот*.*а его к шести-семи годам составляет 92 - 95 ударов в минуту. Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем - 1100—1200 с*.*м3, но она зависит и от других факторов (длины тел*.*а, типа ды*.*хания и др.).

К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Ч*.*исло дыхан*.*ий 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 корре*.*кционных медицинских центров Европы. Степ - платформа является многофункциональны*.*м оборудов*.*анием, обеспечивающим решение обще развивающих и профилактических задач. В соответствии с вышеизложенным, мы, разработали программу работы физкультурно - оздоровительного кружка.

Разработана обоснов*.*анная эффективная методика работы с дошкольникам*.*и на степ – доске для развития чувства ритма, координационных способностей, физических качеств.

**1.5 Возраст детей и срок реализации программы.**

Курс программы «Степ – аэробика» рассчитан на 1 год при проведении занятий по 1 р. в неделю (общий объём – 36 занятий в год).

Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста.

В соответствии с ФГОС Программа опирается на научные принципы ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:

- принцип *развивающего образования*,целью которого является развитие ребенка.Развивающий характер образования реализуется через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития;

- сочетание *принципа научной обоснованности и практической применимости.* Содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики;

- соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности, то есть позволять решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «*.*минимуму»;

- единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процессаобразования детей дошкольно*.*го возраст*.*а, в процессе ре*.*ализации котор*.*ых формиру*.*ются такие з*.*нания, уме*.*ния и навы*.*ки, которые и*.*меют непосре*.*дственное от*.*ношение к р*.*азвитию дете*.*й дошкольно*.*го возраст*.*а;

- принцип интеграции образовате*.*льных областей (физическая культура, здоровье, безопасность, со*.*иализация, труд, познание, коммуникация, чтение художественной литературы, художественное творчество, музыка) в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательн*.*ых областей;

- принципы гуманизации, дифференциации и индивидуализации, непрерывности и системности образования.

- дифференциация и индивидуализация воспитани*.*я и обучения обеспеч*.*ивает развитие ребенка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями. Осуществляется этот принцип учитывая индивидуальные особенности развития ребенка;

- принцип последовательности и систематичности.Последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы пост*.*янно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого;

- принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей;

- при организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального похода. Педагог должен ориент*.*ироваться на состояние здоровья каждого ребёнка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребёнка. Очень важно соблюдать баланс: так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными.

- принцип оздоровительной направленности,обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

- принцип - развивающий эффект. Этот принцип требует соблюдения по*.*вторяемости и постепенности педагогических воздействий (многократное выполнение нагрузки как в рамках одного занятия, так и системы занятий; постепенное наращивание развивающе - тренирующих воздействий - планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма).

**2. Материально – технические (пространственные) условия организации степ-тренировок**

1. Физкультурный зал
2. Музыкальный зал
3. Мячи малого размера
4. Гантели
5. Степ – платформы
6. Музцентр
7. Лампа Чижевского (по-возможности; либо любой аппарат обеззараживания, увлажнения или ионизации воздуха)
8. Видео и аудио материал
9. Игровые атрибуты; «Живые игрушки», стихи, загадки

**Классификация аэробики.**

В связи со специфичными целями и задачами, решаемыми в разных направлениях современной аэробики танцевальной направленности, можно использовать следующую классификацию аэробики:

- оздоровительная

- прикладная

- спортивная

**Оздоровительная аэробика** - одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой. Характерной чертой оздоровительной аэробики является наличие аэробной части занятия, на протяжении которой поддерживается на определенном уровне работа кардиореспираторной системы.

**Спортивная аэробика** - это вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высоко интенсивный комплекс упражнений, включающий сочетания ациклических движений со сложной координацией, а также различные по сложности элементы разных структурных групп и взаимодействия между партнерами (в программах смешанных пар, троек и групп). Основу хореографии в этих упражнениях составляют традиционные для аэробики "базовые" аэробные шаги и их разновидности.

В каждом из существующих направлений спортивной аэробики проводятся чемпионаты мира, матчевые встречи и другие виды соревнований.

**Прикладная аэробика** - получила определенное распространение как дополнительное средство в подготовке спортсменов других видов спорта (аэробоксинг), а также в производственной гимнастике, в лечебной физкультуре (кардиофанк) и в различных рекреационных мероприятиях (шоу программы, группы поддержк*.*и спортсменов, черлидинг). Все многообразие современных направлений базируется на основах, заимствованных из систем оздоровительных занятий.

**Классификация аэробики зависит от содержания программ:**

- программа без предметов, приспособлений;

- программы с использованием предметов и приспособлений (с утяжелителями, гантелями, амортизаторами.

**Требования к размеру доски и правила её пользования.**

Степ-аэробика уникальна в своем роде. Вам не придется приобретать дорогостоящие тренажеры. Достаточно самого минимума, который состоит из шаговой скамейки, которую можно изготовить своими руками.

Высота скамейки влияет на интенсивность тренировки. Чем лучше подготовка, тем выше можно подниматься. Однако, использование высокой скамьи, приведет к слишком большой нагрузке на коленные суставы и нижний поясничный отдел. Поэтому рекомендуемая высота ступени - не более 8 см.

Также являетс*.*я решающим моментом постановка ноги. На доске шириной 25 с*.*м. и длиной 40 см. вполне удобно размещаются ноги.

Несколько простых, но важных правил. Подъем на платформу надо осуществлять за счет работы ног, а не спины. Ступню ставить на платформу полностью. Спину всегда держать прямо. Не делать резких движений, а также движений одной и той же ногой или рукой больше одной минуты.

Шагать нужно вперед с пятки, назад с носка. При спуске с платформы пятки следует прижимать на пол. Стараться не смотреть на ногу, это н*.*арушит осанку и может повлечь за собой травму. Повреждения могут быть следствием слишком сильного толчка ногой либо неправильного размещения стопы. Чтобы этого не произошло, для занятий степ-аэробикой необходим*.*а комфортная обувь с хорошей амортизацией и фиксацией голеностопа.

**Глава 2. Содержательная**

**2.1.Структура занятий.**

Шаговая аэроб*.*ика проста, она не требует излишнего сосредоточения и концентрации мыслей на правильном усвоении тех и*.*ли иных движений. Все, что вам нужно - это уметь красиво ходить. Только не стоит думать, что она означает однообразное хождение по спортивному залу или собственной квартире. Степ-аэробика интересна и разнообразна.

Не бойтесь фантазировать! Степ-аэробика - это тот вид спорта, в котором есть место выдумке и творчеству. Сочиняйте свои собственные танцевальные композиции, ведь поклонники степа справедливо считаются хорошими танцорами. Главное - не переусердствовать. Заниматься не более дух раз в неделю. Научит*.*ь детей быть чуткими к ощущениям в ногах.

Движения на степе довольно просты, их легко выучить. Базовые шаги образуют множество комбинаций. Легкие, ритмичные движения под музыку равноценны пробежке. Для достижения эффекта продолжительность выполнен*.*ия этих упражнений должна составлять не менее 20 -30 минут, этого времени вполне хватает для того, чтобы получить необходимую физическую нагрузку.

Упражнения для степ - аэробик*.*и подбираются преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба), вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям.

Комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку е*.*го к главной физическо*.*й нагрузке. Все упражнения основной части выполняются на степе в легком танцевальном ритме с небольшой амплитудой. Заканч*.*ивается комплекс аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе.

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

Один компле*.*кс степ-аэробики, как полного занятия, выполняется дет*.*ьми в течение трёх месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться.

**Каждый комплекс занятий должен состоять из трёх частей:**

- подготов*.*ительная часть (разм*.*инка) 5-7 минут;

- основная часть 15 - 20 минут;

- заключительная част*.*ь 4 - 6 минут.

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

Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и с*.*корость метаболически*.*х 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 являетс*.*я выполнение низкоамплитудных, изо*.*лированных движений, производимые в медленном темпе, по принципу "сверху вниз": наклоны головы в стороны, вперед, круговые движения в плечевом суставе, движения таза вперед назад, подъемы пятки и т.д. Во время разминки должна проиходить 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 кровоток: 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;

Все это способствует увеличению возможности кардиореспираторной системы переносить кислород к мышцам, переходу в процессе разминки к аэробному механизму энергообеспечения организма. Продолжительнось 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 с*.*провоцировать 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 ф*.*иксацией в конечном положении, разведение ног в стороны и т.д.

Из седа следует продуманный переход в положение стоя, в котором выполняютс*.*я всевозмо*.*жные 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 аэроб*.*ки в условиях образовательного учреждения, выбирать оптимальную нагрузку (Смотреть рисунок 1)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Время** | **Содержание** | **Темп музыки** | **Контроль нагрузки** | **Преимущественная**  **направленность упражнений** |
| **Подготовительная часть** | | | | |
| 5-7 мин. | Обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. Стретчинг. | 120 акценто*.*в в минуту | Внешнее про*.*явление, с*.*амооценка. | Но осанку  Типы ходьб*.*ы,  Движения ру*.*к,  хлопки в т*.*акт. |
| **Аэробная часть (основная)** | | | | |
| 15-20 мин. | Комбинации из элементов степ-аэробики, новые упражнения или комплекс стилизованных танцевальных движений, в завершении основной части можно включить в подвижную игру.  Танцевальные шаги;  Акробатические упражнения;  Гимнастический этю | 130-140 акцентов в минуту  24 мин  6 мин-10 мин  8 мин | Пульс, дых.ание, внешнее проявление. | Для мышц шеи, Для мышц плечевого пояса,  Для мышц туловища,  Для ног,  Для развития мышц силы,  Для развития гибкости |
| **Заключительная часть** | | | | |
| 4-6 мин. | Упражнения на расслабле.ние, равновесие, растягивание, а так же на гибкость – стретчинг, выполняемый в положен.ии сидя, лё.жа, стоя. | Медленная танцеваль.ная музыка. | Внешнее про.явление, с.амооценка. | Массаж рук;  На дыхание;  Расслабление |

**Рис.1**

**2.2.Рекомендации к проведению занятий.**

Этот новый вид спорта способствует гармоничному развитию и укреплению мышечной системы, улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела, нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, помогает выработать прекрасную осанку, красивые, выразительные и точные движения.

Коллективные занятия детей под музыкальное сопровождение воспринимаются гораздо лучше, повышают их эмоциональность. Выполняя совместн*.*ые упражнения, дети не чувствуют себя неуверенно, даже если не всё получается.

Аэробика для детей должна носить ярко выраженный игровой характер. Детские упражнения должны быть доступными, интересными и приносить радость. Но при этом нужно помнить, что дети быстро утомляются и не могут долго делать однообразные движения. Значит, необходимо разнообразить упражнения и положения, посте*.*пенно менят*.*ь темп их выполнения.

Легче всего ребенок освоит и запомнит такие упражнения, которые в его воображении будут создавать какой-то конкрет*.*ный зрительный образ. У детей дошкольного возраста мышление развито еще очень слабо. Поэтому для большего интереса каждому упражнению в комплексе даётся подходящее название. Или можно осваивать степ - аэробику, изображая при этом животных, которые похоже двигаются. Такие моменты доставляют детям огромную радость. Бодрость и положительный эмоциональный заряд вам будут обеспечены!

Занятия степ-аэробикой сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, котор*.*ая создаёт у детей хорошее настроение. Степ-аэробикой можно заниматься в различных вариантах:

- в форме полных занятий оздоровительно - тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста;

- как часть занятия (продолжительностью от 10 до 15 минут).

- в форме утренней гимнастики.

- в показательных выступлениях на праздниках.

- как степ-развлечение.

**Методика 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 эффективость 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 принци*.*а 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 уложнения. Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменен*.*ие 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.

- конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.)

- 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

**Основные элементы степ-аэробики.**

1. Базовый шаг (шагом правой ноги на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы, и.п. Выполняется на 4 счета то же с левой ноги).
2. Шаг ноги врозь, ноги вместе (Из и.п. стойка ноги врозь по сторонам платформы (вдоль), шаг павой на платформу, приставить левую, одновре*.*менно выпрям*.*ляя ноги, поочередно шагом правой, левой сойти с платформы. Движение выполняется на 4 счета).
3. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.
4. Шаги с подъёмом на платформу и сгибанием ноги вперёд (различные варианты).
5. Касание пл*.*атформы нос*.*ком свобод*.*ной ноги.
6. Шаг через платформу.
7. Выпады в сторону и назад.
8. Приставные шаги вправо, влево, вперёд, назад, с поворотами.
9. шаги на угол.
10. В – степ.
11. А – степ.
12. Подскоки (*.*наскок на платформу на одну ногу).
13. Прыжки.
14. Верхняя часть мышц спины. Лёжа на животе, на степ-платформе, голени лежат на полу, руки согнуты, предплечья вверх. Отвести руки назад, вернуться в и.п.
15. «Лодочка» на животе.
16. Приводящие мышцы бедра. Лежа на боку, положить «верхнюю» ногу на платформу. Работает (подъёмы вверх) «нижняя» нога.
17. Отжимание в упоре лёжа усложняться, если стопы фиксированы на платформе.
18. Упор сзади, используйте край платформы, является хорошим упражнением для трицепса.
19. Ряд упражнений для мышц живота целесообразно выполнять лёжа наспине, на платформе.
20. Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками.

Сначала разучивают шаги на степ, потом добавляют движения руками. Все упражнения должны выполняться в одну и другую сторону (*.*для гармоничного развития обеих частей тела). Нагрузку нужно повышать постепенно, увеличивая темп музыкального сопровождения, усложняя комплексы, сокращая паузы для отдыха. Выполнение упражнений возможны в различных построениях: в шахматном порядке, по кругу, по периметру зала и др.

**Основные правила техники выполнения Степ-тренировки**

- выполнять шаги в центр Сте*.*п-доски;

- ставить на степ-пл*.*атформу 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, и не подниматься и не опускаться со степ - доски, стоя к ней спиной;

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

**Варианты расстановки степ платформы во время занятия:**

|  |  |
| --- | --- |
| **В шахматном порядке.** | **По кругу** |
| **http://dob.1september.ru/2007/12/17.gif** | http://dob.1september.ru/2007/12/18.gif |

**Техника безопасности**

Для сохра*.*нения правильного положения тела во время степ-аэробики необходи*.*мо:

- держать плечи развернутым*.*и, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;

- 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;

- держать степ-платформу близко к телу приее переносе.

**Перспективное планирование занятий по степ - аэробике**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Задачи** | **Приемы** | **Часы**  **практические** |
| **Сентябрь** | 1. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 2. Разучивание аэробных шагов. (ви-степ, открытый шаг, страддел, шоссе-по.дскок отбив ногу, без степов. 3. Развивать равновесие, выносливость. 4. Развивать ориентировку в пространстве. 5. Познакомить со степ-дорожкой. 6. Разучить комплекс №1 на степ - платформах | Показ, объяснение, по  вала, поощрение  БЕСЕДА | 3 часа  1час |
| **Октябрь** | 1. Совершенствовать комплекс №1 2. Учить правильному выполнению степ шагов на степах.(подьем, спуск; подъм с оттягив*.*анием носка 3. Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. 4. Развивать мышечную силу ног. 5. Развивать умение работать в общем темпе. 6. С предметами - мелкими мячами. | Показ, объяснение, похвала, поощрение | 4 часа |
| **Ноябрь** | 1. Разучить ко*.*мплекс №2 на степ - платформах. 2. Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. 3. Разучивание новых шагов. 4. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 5. Укреплять дыхательную систему. 6. Развивать уверенность в себе. | Показ, объяснение, похвала, поощрение | 2 часа  2 часа |
| **Декабр** | 1. Совершенствовать комплекс №2 на степ – платформах. 2. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 3. Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. 4. Продолжать уить выполн*.*ять упражне*.*ния в такт музыке. 5. Развивать умения твердо стоять на степе. | Показ, объяснение, похвала, поощрение | 2часа  2 часа |
| **Январь** | 1. Разучить комплекс №3 на степ – платформах. 2. Закреплять ранее изученные шаги. 3. Разучить новый шаг. 4. Развивать выносливость, гибкость. 5. Развитие првильной осанки. | Показ, объяснение, похвала, поощрение | 3 часа  1 час |
| **Февраль** | 1. Совершенствовать комплекс №3 на степ – платформах. 2. Продолжать закреплять степ шаги. 3. Учить ре*.*агировать на визуальн*.*ые контакты 4. Совершенствовать точность движений 5. Развивать быстроту. 6. Комплекс№3 с гантелями. | Показ, объ*.*яснение, по*.*хвала, поощрение | 3часа  1 час |
| **Март** | 1. Разучить ко*.*мплекс №4. 2. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. 3. Совершенствовать разученные шаги. 4. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. 5. Воспитывать любовь к физкультуре. 6. Развивать ориентировку в пространстве. 7. Разучивание связок из нес*.*кольких шагов. | Показ, объяснение, похвала, поощрение | 3часа  1 час |
| **Апрель** | 1. Совершенствовать комплекс №4 2. Разучивание прыжков. 3. Упражнять в сочетании элементов. 4. Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов. 5. Продолжать развивать мышечную силу ног. | Показ, объяснение, похвала, поощрение | 2часа  2часа |
| **Май** | 1. Повторение комплексов. 2. Закреплять разученное. 3. Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. 4. Развивать умение действовать в общем темпе. | Показ, объяснение, похвала, поощрение | 4 часа |

**Глава3. Планируемый результат**

Целенаправленная работа с использованием степ – платформ позволит достичь следующих результатов:

- сформированность навыков правильной осанки;

- сформированность правильноого речевого дыхания;

- развитость двигате*.*льных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки фестибулярного аппарата ребенка)

- сформированность согласованно выполнять степ - шаги под музыку;

- выработка четких коорди*.*нированных движений во взаимосвязи с речью.

- воспитывать эмоционально - положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

**Система мониторинга достижения детьми планируемых**

**результатов освоения программы.**

**Диагностические методики**

**I. Равновесие**

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

2. Упражнение *«Ровная дорожка»*

Носок сзад*.*и 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.

Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки (смотреть рис.1)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| пол | 5 | 6 | 7 |
| мальчики | 8,7 - 12 | 12,1 – 25,0 | 25,1 – 30,*.*2 |
| девочки | 7,3 – 10,6 | 10,7 – 23,7 | 23,8 - 30 |

рис. 1

3.Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

**II.Гибкость и силовая выномливость.**

1. Стоя на гимнастической скамейки, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях (смотрет рис.2)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 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 |

рис. 2

1. Лежа на спине поднимание туловища за 30 сек. (смотрет рис.3)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Уровни | 5-6 лет | 6-7 лет |
| Мальчики | высокий | 10-12 | 12-14 |
| средний | 8-10 | 10-12 |
| низкий | 6-8 | 8-10 |
| Девочки | высокий | 8-10 | 9-12 |
| средний | 5-8 | 6-9 |
| низкий | Менее 5 раз | Менее 6 раз |

рис. 3

**III.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.

**IV. Знание базовых шагов.**

Высокий –свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов

**V. Быстрота**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | пол | 5 лет | 6 лет | 7 лет |
| 10 м/с хода (сек) | мальчики | 2,5 – 2,1 | 2,4 – 1,9 | 2,2 – 1,8 |
| девочки | 2,7 – 2,2 | 2,5 – 2,0 | 2,4 – 1,8 |
| 30 м/с со старта | мальчики | 9.2 – 7,9 | 8,4 – 7,6 | 8,0 – 7,4 |
| девочки | 9,8 – 7,3 | 8,9 – 7,7 | 8,7 – 7,3 |

**VI. Координационные способности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | пол | 5 лет | 6 лет | 7 лет |
| Челночный бег | мальчики | 12,7 | 11,5 | 10,5 |
| девочки | 13,0 | 12,1 | 11,0 |

**Тест по определению прироста показателей психофизических качеств**

Для оценки темпов прироста показате*.*лей психофизических к*.*ачеств предлагаю пользоваться формулой, предложенной В.И. Усачевым:

100(V2 – V1)

W = ½ (V1+V2)

где W - прирост показателей темпов в %

V1 - исходный уровень

V2 - конечный уровень.

Например: Саша Д. прыгнул в длину с места вначале года на 42 см., а в конце – на 46с*.*м. подставляя эти значения в формулу, получаем:

W= 100(46-42) = 9%

1/2(42+46)

Хорошо это или плохо? Ответ на этот вопрос можно найти в шка*.*ле оценки темпов прироста физических качеств.( смотреть рис. 4)

**Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Темпы прироста (%)*** | ***Оценка*** | ***За счет чего достигнут прирост*** |
| До 8 | Неудовлетворительно | За счет естественного рост*.*а |
| 8-10 | Удовлетворительно | За счет естественного роста и естественной двигательной активности |
| 10-15 | Хорошо | За счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания |
| Свыше 15 | Отлично | За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений |

рис. 4

**Список используемой литературы.**

1. Бардышева Т. Рассказываем стихи руками // Обруч. 1*.*998. №5
2. Глазырина Л. Д. Физическая культура дошкольникам. Москав. Владос,1999
3. Журнал «Инструктор по физкультуре», №4 2020 год.
4. Журнал «Обруч», №1 2019 год.
5. Журнал «Обруч», №5 2007 год.
6. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения. Павлова М. А, Лысогорская М. В. Волгоград 2009г.
7. Картушина М. Ю. Логоритмические занятия в детском саду. Москва 2004г.
8. Лечебно профилактический танец «Фитнес - данс» . Санктпетербург Детство - Пресс, 2019
9. Лисицкая Т*.*атьяна Газета «Спорт и школа» №13/*.*2009
10. Приложение к журналу «Дошкольная педагогика», январь, февраль 2005
11. Программа развития и воспитания детей в детском саду «Детство» В. И. Логинова, Т. И. Бабаева, Н. А. Ноткина. Санктпетербург: Детство - Пресс, 2005г.
12. Погадаев Г. И., «Настольная книга учителя физической культуры» -Москва: Физкультура и спорт, 2000 - 496с.
13. Рунова М. А. «Двигательная активность ребенка в детском саду»,
14. издательство МОЗАИКА - Синтез, Москва 2000 г.
15. «Справочн*.*ик старшего воспитателя дошкольного учреждения», №7 2009г

**Приложение 1**

**Комплекс №1**

На полу в шахматном порядке разложены степы.

**Подготовительная часть.**

Логоритмическое упражнение

1. Ходьба обычная на месте. (*.*Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).Разновидности ходьбы
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, руками рисуя поочерёдно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочерёдно 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 иза 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, поочерёдно 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 зме*.*йкой вокру*.*г 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.

1. 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 – дос*.*ки располо*.*жены 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 по*.*лу 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. Ногу 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 ага 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 вверху 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 стэпе. 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 – вперёд.

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**

**Упражнения на развитие осанки.**

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, острым перекатным, пружинным шагом) и бега в чередовании с остановками на носках; прыжки толчком двумя с поворотом на 180-360град.

Упр. «Черепаха»

Установка: Сидим на стуле, нас привязали к спинке стула.

И.П. сидя на коврике, ноги вытянуты вперёд, носки вытянуты, руки лежат на ковр*.*ике по сторонам, спина прямая, плечи расправлены. На 4 счёта плечи собираются вперёд, голова опускается в низ, но спина не наклоняется (черепаха влезла в свой панцирь), на следующие 4 счёта возвращаемся в исходное положение; упражнение «коробочка». Упражнение «кошка», «лодочка», «мячик»: с начало подъём верхний части туловища, затем нижней части и одновременно.

**Упражнения на развития гибкости.**

Наклоны вперёд, назад, в сторону(вправо, влево) с максимальным н*.*апряжении(из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опоры). Наклон*.*м назад мост на обеих ногах и на одной ноге. Шпагат, шпагат с различным наклонами вперёд, назад, в сторону с различными движениями руками. Движение ногами (махи) в различных направлениях и с м*.*аксимально*.*й амплитудой; медленными движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Сед с глубоким наклоном, голова опущена ( держать 20-40 с.), У*.*пражнения на развитие подвижности стопы: И.П. сидя на полу, спина прямая, ноги вытянуты вперёд, 6 поз. На раз – вытянуть носки, пятки прижаты к полу, стремимся пальцами коснуться пола, на два носки на себя (поочерёдно, одновременно, по кругу).

Выполнение упражнений в парах: «лягушка», «бабочка», «складочка», упр. для растяжк*.*и мышц ног: И.П. дети в паре сидят друг напротив друга, ноги 1партнёра упираются в щиколотку второго, руки сцеплены. На раз – два первый медленно ложится назад, упираясь в ноги партнёра, на следующие 4 счёта фиксируют положение, на следующие 2 счёта возвращаются в исходное положение.

**Упражнения для туловища, шеи, спины.**

Наклоны головы вправо, влево, вперёд, назад; поворот головы вправо, влево, одновременно с поворотом наклон головы вверх и вниз. Наклоны туловища вперёд, назад, в сторону(вправо, влево) с максимальным напряжении(из различн*.*ых положений – сидя, стоя, без опоры и с опоры), движения по кругу, скручивание вправо, влево, смещение туловища вправо, влево, прогиб вперёд, назад. Упражнения на пресс в различных положениях. Упражнение «кошка», «лодочка»: с начало подъём верхний части туловища, затем нижней части и одновременно.

**Упражнения для ног.**

Сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприсяды и присяды в быстром и медленном темпе; то же н*.*а одной ноге с одновременным подниманием другой ноги вперёд или в сторону ) с опорой и без опоры. Выпады вперёд, назад, в сторону. Пружинистые полуприседания в выпадами сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями, слитно, толчком обеими ногами или одной. Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперёд-книзу) в сторону, назад, в сторону вперёд, (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. и более). Поднимание ног в различных положениях: стоя, сидя, лёжа, в висах, упорах. Удерживание ног в различных положениях(вперёд, в сторону, назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками(на месте и в движении).

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков(20 прыжков за 8сек.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, использование скакалки и др. предметы. Пружинный шаг(10-15с.), пружинный бег(*.*20-45с.) Приседания с отягощениями, с партнёром, поднимание на носки(в подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин.) Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком ногами с разбега с доставанием предмета. Прыжки с предметами в руках. Прыжки из глубокого приседа.

**Строевые упражнения**.

Понятия: «строй», «*.*шеренга», «*.*колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, пол-оборота расчёт. Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперё*.*д и обозначение шага на месте. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом. Граница площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противоходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

**Упражнения для рук.**

Поднимание и опускание рук вперёд, вверх, назад, в стороны; движение прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочерёдные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, Упражнения с гантелями.

**Логоритмические упражнения**

**Дует ветер нам в лицо.**

(махать руками ладошками 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 во*.*вращались.

(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 рук*.*и 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-ту*.*к.

(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 выставлять вперед правую и левую ноги)

**Снег**

Как на горке снег, с*.*нег,

(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. Сте*.*п-тач

Приставной шаг, выполняемый на полу без степ-платформы. Легко сгибая ноги в коленях, выполняются пружинистые шаги из стороны в сторону, приста*.*вляя 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" выполняютс*.*я 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

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 степе. 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 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.

**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.