



Департамент образования  
администрации города Нижнего  
Новгорода  
Муниципальное автономное дошкольное  
образовательное учреждение  
«Детский сад № 37»  
(МАДОУ «Детский сад №37»)

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ  
«Детский сад №37»  
\_\_\_\_\_ Л.В. Сорокина  
09 января 2018г.

Дополнительная общеобразовательная - дополнительная общеразвивающая  
программа «**Ритмика**» (дети 4-5 лет)

Муниципального автономного дошкольного образовательного  
учреждения «Детский сад № 37»

Срок реализации: 8 месяцев

Составитель:  
Н.Н. Глухова

г. Нижний Новгород  
2019г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	2
2. Актуальность	3
3. Цель и задачи	3
4. Планируемые результаты освоения детьми программы дополнительного образования «Ритмика с элементами степ-аэробики»	5
5. Организационно-педагогические условия	7
5.1. Материально-техническое обеспечение	10
6. Форма аттестации	10
7. Рабочая программа	10
8. Оценочные материалы	16
8.1. Диагностика уровня сформированности	16
9. Методическое обеспечение	17

## **1. Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Ритмика» с элементами степ-аэробики разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;

- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Данная программа представляет собой комплексный вариант организации различных видов музыкальной деятельности по развитию чувства ритма у детей дошкольного возраста.

Представленная программа создана согласно праву альтернативного выбора форм и методов обучения. Содержание программы сориентировано на создание психологического комфорта и эмоционального благополучия каждого ребенка.

Дополнительная общеразвивающая программа «Ритмика» с элементами степ-аэробики носит универсальный характер и направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей воспитанников в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном и интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом. Все дисциплины, входящие в учебный план направлены на создание условий для развития интеллектуальных (общих и специальных) способностей детей; выявление и развитие творческой активности воспитанников; расширение кругозора; сохранение физического и психического здоровья детей.

## **2. Актуальность.**

Аэробика – это выполнение общеразвивающих и танцевальных упражнений, выполняемых под музыкальное сопровождение, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс. К аэробным относятся только те циклические упражнения, в которых участвует не менее 2/3 мышечной массы. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 20 – 30 мин. Именно для циклических упражнений, направленных на развитие общей выносливости, характерны важнейшие морфофункциональные изменения систем кровообращения и дыхания.

Программа раскрывает методику обучения дошкольников музыкально-ритмическим движениям с использованием степ-платформ. Формы, методы и средства организации обучения соответствуют возрасту, интересам и потребностям воспитанников. Педагоги дополнительного образования обеспечивают соблюдение санитарно-гигиенических норм в ходе учебного процесса, поддерживают одаренных и талантливых воспитанников, организуют участие детей в массовых мероприятиях, выставках, конкурсах, соревнованиях.

**Новизна.** Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные ритмические упражнения по степ – аэробике. Оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволяет решать не только задачи по воспитанию но и развивать координацию движений.

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

## **3. Цель и задачи программы.**

**Главная цель** программы «Ритмика» с элементами степ-аэробики - создание условий для музыкального и физического развития ребенка дошкольного возраста средствами различных видов музыкальной деятельности.

**Цель реализуется посредством задач:**

**Образовательные:**

- способствовать становлению чувства ритма,
- сформировать у ребенка активное творческое восприятие музыки, способность получать подлинное эстетическое наслаждение от контакта с музыкой и умение выразить ее содержание в движениях;

– выражение своих впечатлений от музыки посредством образного, эмоционально-насыщенного движения;

#### **Развивающие:**

– развитие координации, гибкости, пластичности, выразительности и точности движений;

– умение ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой;

– координация и укрепление опорно-двигательного аппарата;

– приобщение к совместному движению с педагогом.

#### **Воспитательные:**

– воспитание у детей интереса к занятиям «степ-аэробикой» путем создания положительного эмоционального настроения;

– психологическое раскрепощение ребенка;

– воспитание умения работать в коллективе.

#### **Основные приемы и методы в обучении детей ритмике.**

– Метод показа.

– Словесный метод.

– Импровизационный метод.

– Метод иллюстративной наглядности.

– Игровой метод.

– Концентрический метод.

– Музыкальное сопровождение как методический прием.

#### **3.1. Для детей 4- 5 лет:**

##### **Развитие двигательных качеств и умений:**

- развитие гибкости и пластичности;
- воспитание выносливости, развитие силы;

##### **Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:**

- развитие творческого воображения и фантазии;

##### **Развитие и тренировка психических процессов:**

- развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике;

##### **Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:**

- воспитание умения сопереживать другим людям и животным;

#### **Принципы построения программы:**

1. Принцип доступности и индивидуальности (определение посильных заданий с учётом возможностей ребёнка);
2. Принцип систематичности (непрерывность и регулярность занятий);

3. Принцип сознательности и активности (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям);
4. Принцип повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
5. Принцип наглядности (безукоризненный показ движений педагогом)

#### **4. Планируемые результаты освоения детьми программы дополнительного образования «Ритмика» с элементами степ-аэробики.**

##### **4.1. Развитие двигательных качеств и умений**

- **общеразвивающие упражнения** на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность); упражнения на гибкость, плавность движений на степ-платформе.

- **имитационные движения** - разнообразные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние ("веселый" или "трусливый зайчик", "усталая старушка", "бравый солдат" и т.д.). Уметь передавать динамику настроения, например, "обида - прощение — радость";

##### **4.2. Развитие творческих способностей:**

- воспитание потребности к самовыражению в движении под музыку;
- формирование умений исполнять знакомые движения на степ-платформе в различных игровых ситуациях, под другую музыку;
- развитие воображения, фантазии, умения самостоятельно находить свои, оригинальные движения, подбирать слова, характеризующие музыку и пластический образ.

##### **4.3. Развитие и тренировка психических процессов:**

- развитие умения **самостоятельно** начинать и заканчивать движение вместе с музыкой — развитие слухового внимания, способность координировать слуховое представление и двигательную реакцию;
- развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике — радость, грусть, страх, удивление, обида и т.д., т.е. разнообразные по характеру настроения, например: "Кошка обиделась", "Девочка удивляется» и др.;

##### **4.4. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:**

- воспитание культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми, привычки выполнять необходимые правила **самостоятельно**: пропускать старших впереди себя, мальчикам уметь пригласить девочку на танец и затем проводить ее на место, извиниться, если произошло нечаянное столкновение и т.д.

**Общие показатели развития детского художественно-эстетического развития:**

- компетентность (эстетическая компетентность);
- творческая активность;
- эмоциональность (возникновение умных эмоций);

- креативность;
- произвольность и свобода поведения;
- инициативность;
- самостоятельность и ответственность;
- способность к самооценке.

### **Планируемые результаты реализации программы**

- Повысится интерес к музыкально-двигательной деятельности на степ-платформе.
- Станут ритмичными движения.
- Ребенок будет более естественен и пластичен.
- Выработается коллективный ритм.
- Развивается: - внимание; - память; - речь.
- Выполнять основные шаговые движения степ-эробики ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Движения станут более разнообразными.
- Появится свобода самовыражения.
- Возрастет общая активность.
- Повысится способность переключаться с одного вида деятельности на другой.
- Успешнее станет владение навыками движения с различными атрибутами.
- Повысится уровень исполнительской выразительности.
- Улучшится здоровье детей.
- Самостоятельно пользоваться картами – схемами упражнений степ-аэробики

Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, критериальных диагностических методик и тестовых методов. Диагностические тесты подбираются с учётом: развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей; способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

### **Формы проведения итогов реализации программы.**

В мероприятиях МБДОУ «Детский сад № 37»: выступления на праздниках других возрастных групп, открытых занятиях МБДОУ «Детский сад № 37»;

### **5. Организационно-педагогические условия**

Срок реализации программы – 1 год.

Занятия проводятся в групповой форме (группы по 10-15 человек одного возраста).

### **Формы организации деятельности воспитанников на занятии:**

- в парах;

- групповая;
- индивидуально–групповая;

Примерный режим работы с октября по май включительно (8 месяцев).

В соответствии с СанПиН занятия по программе проводятся:

1 раз в неделю, продолжительность занятий 20 минут;

### **Структура занятий**

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

<b>Части занятия</b>	<b>Цель</b>	<b>Длительность</b>	<b>Содержание</b>
Подготовительная	Подготовка опорно-двигательного аппарата и все системы организма к предстоящей работе.	3 мин	Строевые упражнения. Разминка.
Основная	Разучивание шагов, «связок», музыкально-ритмических композиций.	14 мин	Базовые шаги. Аэробная часть. Упражнения в партере. Подвижная игра (игровое упражнение)
Заключительная	Восстановление сил организма детей после физической нагрузки.	3 мин	Упражнения на расслабление. Дыхательная гимнастика. Подведение итогов занятия.

### **Занятия проводятся по подгруппам (10-15 человек).**

Степ-аэробикой могут заниматься дети разных групп здоровья, разного уровня физического развития и двигательной подготовленности. Важно, чтобы педагог знал особенности детей группы, с которой работает и учитывал это при определении физической нагрузки, при выборе методов и приёмов обучения. Необходимо дифференцированно подходить к определению состава подгруппы детей. Подгруппы могут подбираться по уровню здоровья детей. Например, дети первой группы здоровья получают более интенсивные нагрузки, способствующие дальнейшему повышению функциональных способностей, а дети второй группы здоровья получают нагрузки,

соответствующие их функциональным возможностям. Дети могут делиться на подгруппы, также, и по уровню физической подготовленности.

Одной из особенностей при обучении детей степ-аэробике является использование карт-схем, которые выступают в качестве наглядных опорных сигналов для ребенка (подробнее см. раздел «Методические рекомендации»).

### **«Методические рекомендации по проведению ритмики с элементами степ-аэробики»**

Во время занятий степ-аэробикой требуется соблюдать несколько простых, но важных правил:

- подъем на платформу осуществляется за счет работы ног, а не спины;
- ступню надо 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.

Основным принципом планирования занятий с включением степ-аэробики является постепенное усложнение упражнений, изменение темпа выполнения упражнений.

### **Степ-аэробикой можно заниматься в различных вариантах:**

- в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста, продолжительностью 25—30 мин.;
- как часть занятия (продолжительность от 10 до 15 мин.);
- в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;
- в показательных выступлениях детей на праздниках;
- как степ-развлечение.

### **Для занятия на степ платформе необходима форма:**

- **мальчики:** футболка, шорты, носки;
- **девочки:** купальник, юбка, носки.

Для занятий по ритмике с элементами степ-аэробики требуется платформа следующих размеров: 5-10 см. в высоту, 30 см. в ширину, 60-90 см. в длину. Поверхность платформы не должна быть скользкой и меньшей по площади. Платформа должна устойчиво стоять на полу и быть безопасной.

Обучение степ-аэробике проводится в музыкальном зале под музыку. Музыка используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений, как лидер задающий ритм и темп выполняемых упражнений.

Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка может быть использована и как фактор обучения, т. к. движения легче запоминаются.

Необходимо иметь фонотеку с достаточным количеством разнообразных музыкальных фрагментов, чтобы занятия были интересными. Воспитательный эффект музыки, под которую занимаются дети, факт немаловажный. На занятиях используются классические образцы детской музыки (классика, детские песни, музыка из детских мультфильмов и современная детская музыка).

При овладении техникой движений очень помогают зеркала. Если вы смотрите на детей или на их отражение в зеркалах, создаётся тёплая, дружеская атмосфера.

### **5.1. Материально-техническое обеспечение.**

Занятия проводятся в музыкальном зале, который соответствует требованиям техники безопасности, пожарной безопасности, СанПиН 2.4.1.3049- 13.

<b>№</b>	<b>Наименование</b>	<b>Количество</b>
1	MP3 проигрыватель	1
2	Фортепиано	1
3	Флешка с музыкальным репертуаром	4
4	Флажки разноцветные	2
5	Султанчики	15
6	Цветные ленты	30
7	Цветы	15
8	Маски на ленточках (овощи)	15
9	Маски на ленточках (фрукты)	15
10	Маски на ленточках (животные)	15
11	Плоскостные листья на палочках	15
12	Степ - платформа	15

### **6. Формы аттестации**

Аттестация не проводится.

Основной метод - наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий. Обследование проводится в ходе непосредственно образовательной деятельности.

## **7. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **Основные элементы упражнений в степ – аэробики:**

- 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.
- Шаги –ноги вместе, ноги врозь. Из и.п. - стойка ноги врозь по сторонам платформы (вдоль), шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги, поочередно шагом правой, левой сойти с платформы. Движение выполняется на 4 счета.

- Шаг через платформу. Из и.п. –стойка ноги вместе боком к платформе.
- Шагом левой в сторону встать на платформу, приставить правую, шагом левой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой.
- Шаги –ноги вместе, ноги врозь. (и.п. стойка ноги врозь; стоя на платформе ноги вместе) И.п. может быть лицом к ступе, боком, с левой или правой стороны, а также позади.
- Все вышеперечисленные позиции обычно варьируются для того, чтобы упражнения задействовали как можно больше групп мышц и при этом не были бы монотонными.

Месяц	Содержание рабочей учебной программы	Объем учебной нагрузки по программе (количество занятий)
Октябрь- Ноябрь	Комплекс № 1,2 средняя группа (4-5л)	16 зан. * 20 мин = 320 мин.
Декабрь- Январь	Комплекс № 3,4 средняя группа(4-5л)	16 зан. * 20 мин = 320 мин.
Февраль - март	Комплекс № 5 ,6 средняя группа(4-5л)	16 зан. * 20 мин = 320 мин.
Апрель - май	Комплекс № 7,8 средняя группа(4-5л)	16 зан. * 20 мин = 320 мин.
<b>Итого в учебный год:</b>		<b>64 зан. = 1280 мин. (21ч, 20 мин)</b>

№	Тема	Количество часов	Месяц
1	«Радостные встречи»	4	Октябрь
2	«Праздник осени»	4	
3	«Волшебные листики»	4	Ноябрь
4	«Осенние прогулки»	4	
5	«Запасливые зверушки»	4	Декабрь

6	«Новый год у ворот!»	4	
7	«Прощай ёлочка»	2	Январь
8	«Путешествие в зимний лес»	6	
9	«Снежные дорожки»	6	Февраль
10	«Масленичные гуляния»	2	
11	«Музыкальные подарки маме и бабушке»	4	Март
12	«Ожидание весны»	4	
13	«Весенние цветы»	6	Апрель
14	«Праздник весны»	2	
15	«Любимые игрушки»	6	Май
16	«Здравствуй, лето красное»	2	
Итого:		64	
Длительность одного занятия (академический час)		20 мин	
Количество занятий в неделю		2	
Количество занятий в учебном году		64	

Период прохождения материала/ Тема занятия	Программное содержание	Содержание комплекса
<b>ОКТАБРЬ</b> 1-2 неделя <b>Радостные встречи</b>	<b>1-2 занятие</b> Развитие сенсорных музыкальных способностей: различие контрастов в динамике, темпе и умения согласовывать темп движения с темпом музыки.	<b>Комплекс № 1</b> «Базовый шаг » (счет: вверх-вверх-вниз-вниз) <b>Атрибуты:</b> степ-платформа
	<b>3-4 занятие</b> Развитие умения менять темп движения в соответствии с музыкой. Создавать условия для импровизации движений под музыку.	<b>Комплекс № 1</b> «Базовый шаг » <b>Атрибуты:</b> степ-платформа
3-4 неделя <b>«Праздник осени»</b>	<b>5-6 занятие</b> Развитие образного восприятия музыки, умения в движениях передавать в движениях нюансы музыки: паузы, акценты.	<b>Комплекс №1</b> «Базовый шаг » (счет: вверх-вверх-вниз-вниз) <b>Атрибуты:</b> степ-платформа, маски на ленточках (фрукты)
	<b>7-8 занятие</b> Развивать умение сочетать движения с музыкой и словом. Развивать быстроту реакции.	<b>«Комплекс №1</b> «Базовый шаг » (счет-вверх, назад-вверх) <b>Атрибуты:</b> степ-платформа, маски на ленточках (овощи)
<b>НОЯБРЬ</b> 1-2 неделя <b>«Волшебные листики»</b>	<b>9-10 занятие</b> Учить детей видеть и находить своё место в зале. Начинать движение после вступления темпе и ритме с текстом. Формировать навыки выполнения движений ритмично, музыкально.	<b>Комплекс № 2</b> «Ноги вместе – ноги врозь» <b>Атрибуты:</b> степ-платформа, листья плоскостные на палочках

3-4 неделя <b>«Осенние прогулки»</b>	<b>11-12 занятие</b> Совершенствовать выразительное исполнение. Развивать образность и выразительность движений. Способствовать развитию игрового творчества.	<b>Комплекс № 2</b> «Ноги вместе – ноги врозь» (счет: вверх – вверх – вниз – вниз) <b>Атрибуты:</b> степ-платформа, ленты цветные
ДЕКАБРЬ 1 - 2 неделя <b>«Запасливые зверушки»</b>	<b>13-14 занятие</b> Побуждать детей к поиску изобразительных и выразительных движений. Учить слышать	<b>Комплекс №3</b> «Базовый шаг правым боком» <b>Атрибуты:</b> степ-платформа, ленты цветные
	<b>15-16 занятие</b> Развивать согласованность действий, умение чётко соотносить произносимый текст с выполняемым движением. Воспитывать выдержку, начинать движения в соответствии с динамическими оттенками в	<b>Комплекс №3</b> «Базовый шаг правым боком» <b>Атрибуты:</b> степ-платформа, ленты цветные
3-4 неделя <b>«Новый год у ворот»</b>	<b>16-17 занятие</b> Воспринимать и передавать в движении темп и характер музыки. Развивать чувство ритма, активизировать внимание	<b>Комплекс № 3</b> «Базовый шаг правым боком» (счет: вверх-вверх-вниз-касание) <b>Атрибуты:</b> степ-платформа, султанчики
	<b>18-19 занятие</b> Развивать коммуникативные качества, умение двигаться слаженно, в темпе и характере музыки. Вызвать положительные эмоции от веселой игры.	<b>Комплекс № 3</b> «Базовый шаг правым боком» (счет: вверх-вверх-вниз-касание) <b>Атрибуты:</b> степ-платформа, султанчики
ЯНВАРЬ 2 неделя <b>«Прощание с ёлочкой»</b>	<b>20 занятие</b> Развивать коммуникативные качества, умение взаимодействовать в паре, ориентироваться в пространстве зала.	<b>Комплекс № 4</b> «Базовый шаг левым боком » <b>Атрибуты:</b> степ-платформа
	<b>21 занятие</b> Развивать умение чувствовать и передавать в движении настроение музыки. Запоминать рисунок танца. Побуждать к самостоятельному, эмоциональному	<b>Комплекс № 4</b> «Базовый шаг левым боком», «Касание назад» <b>Атрибуты:</b> степ-платформа
3-4 неделя <b>«Путешествие в зимний лес»</b>	<b>22 -23 занятие</b> Развивать умение сочетать движения со словами. Развивать чувство ритма и темпа. Закреплять умение двигаться выразительно в характере музыки. Развивать пластичность и мягкость движений.	<b>Комплекс № 4</b> «Базовый шаг левым боком» <b>Атрибуты:</b> степ-платформа, флажки
	<b>24 -25 занятие</b> Побуждать к творческому движению под музыку. Формировать навыки четкого, ритмичного движения под музыку. Совершенствовать навык выразительного движения.	<b>Комплекс № 4</b> «Базовый шаг левым боком» <b>Атрибуты:</b> степ-платформа, флажки
ФЕВРАЛЬ 1 - 3 неделя <b>«Снежные дорожки»</b>	<b>26-27 занятие</b> Развивать творчество, фантазию детей. Выразительно передавать движениями характер музыки. Развивать внимание, быстроту реакций, чувство ритма.	<b>Комплекс № 5</b> «Касание назад» <b>Атрибуты:</b> степ-платформа

	<b>28-29 занятие</b> Развивать творчество, фантазию детей. Выразительно передавать движениями характер музыки.	<b>Комплекс № 5</b> «Касание назад» <b>Атрибуты:</b> степ-платформа
	<b>30-31 занятие</b> Развивать внимание, быстроту реакций, чувство ритма. Развивать координацию движений, память и внимание.	<b>Комплекс № 5</b> «Касание назад» <b>Атрибуты:</b> степ-платформа
4 неделя <b>«Масленич ые гуляния»</b>	<b>32-33 занятие</b> Продолжать развивать внимание, музыкальную память, коммуникативные навыки. Способствовать развитию эмоциональности и выразительности	<b>Комплекс № 5</b> «Касание назад» <b>Атрибуты:</b> степ-платформа
<b>МАРТ</b> 1 неделя <b>«Музыкаль ые подарки маме и бабушке»</b>	<b>34-35 занятие</b> Разучить отдельные элементы игры. Формировать умение исполнять слаженно, ритмично в соответствии с текстом. Закреплять способность двигаться в характере и темпе музыки. Развивать память, творческое воображение.	<b>Комплекс № 6</b> «Ноги вместе – ноги врозь» с чередованием <b>Атрибуты:</b> степ-платформа, цветы
2-4 неделя <b>«Ожидание весны»</b>	<b>36-37 занятие</b> Развивать умение передавать ритмический рисунок хлопками. Продолжать работу над сложными элементами.	<b>Комплекс № 6</b> «Ноги вместе – ноги врозь» с чередованием  <b>Атрибуты:</b> степ-платформа, цветы
	<b>38-39 занятие</b> Продолжать развивать чувство ритма, слуховую память, внимание. Развивать пластичность, музыкальность, мягкость движений.	<b>Комплекс № 6</b> «Ноги вместе – ноги врозь» с чередованием  <b>Атрибуты:</b> степ-платформа
	<b>40-41 занятие</b> Развивать эмоциональную сферу детей, умение мимикой, пластикой, движением передавать игровой образ.	<b>Комплекс № 6</b> «Ноги вместе – ноги врозь» чередованием <b>Атрибуты:</b> степ-платформа
	<b>42-43</b> Развивать умение гибкости, пластичности, умение чувствовать свое тело, двигаться всем телом. Развивать музыкальную и двигательную память.	<b>Комплекс № 6</b> Продолжение темы <b>Атрибуты:</b> степ-платформа
<b>АПРЕЛЬ</b> 1 - 3 неделя <b>«Весенние цветы»</b>	<b>44-45 занятие</b> Развивать умение двигаться в одном ритме и темпе с музыкой, передавать настроение музыки через движение, обогащать двигательный опыт.	<b>Комплекс № 7</b> «Шаги с подъемом колена» с чередованием ног (счет: вверх-колени-вниз-вниз) <b>Атрибуты:</b> степ-платформа, флажки
	<b>46-47 занятие</b> Закреплять умение двигаться в характере музыки. Работать над качественным исполнением движений.	<b>Комплекс № 7</b> «Шаги с подъемом колена» с чередованием ног (счет: вверх-колени-вниз-вниз) » <b>Атрибуты:</b> степ-платформа

	<b>48-49 занятие</b> Двигаться в одном темпе с музыкой. Развивать творческие способности, желание свободно двигаться под музыку.	<b>Комплекс № 7</b> «Шаги с подъемом колена» с чередованием ног (счет: вверх-колени-вниз-вниз)», Продолжение темы <b>Атрибуты:</b> степ-платформа
4 неделя <b>«Праздник весны»</b>	<b>50-51 занятие</b> Формировать умение слышать и передавать в творческих движениях настроение в музыке.	<b>Комплекс № 7</b> Продолжение темы Закрепление <b>Атрибуты:</b> степ-платформа
<b>МАЙ</b> 1 - 3 неделя <b>«Любимые игрушки»</b>	<b>52-53 занятие</b> Работать над координацией движений рук и ног. Развивать ритмический слух.	<b>Комплекс № 8</b> «Шаги с подъемом колена сверху» (счет: вниз-вниз-вверх-колени) <b>Атрибуты:</b> степ-платформа, ленточки с масками животных
	<b>54-55 занятие</b> Выразительно передавать движениями характер музыки. Продолжить развивать устойчивое внимание, умение повторять несложный ритм.	<b>Комплекс № 8</b> «Шаги с подъемом колена сверху» (счет: вниз-вниз-вверх-колени) <b>Атрибуты:</b> степ-платформа, ленточки с масками животных
	<b>56-57 занятие</b> Развивать координацию движений, память и внимание. Развивать внимание, быстроту реакций, чувство ритма.	<b>Комплекс № 8</b> «Шаги с подъемом колена сверху» (счет: вниз-вниз-вверх-колени) <b>Атрибуты:</b> степ-платформа, ленточки с масками животных
4 неделя <b>«Здравствуй, лето красное»</b>	<b>58-59 занятие</b> Поощрять желание самостоятельно импровизировать.	<b>Комплекс № 8</b> Повторение пройденного материала <b>Атрибуты:</b> степ-платформа, ленточки с масками животных

## **8. Оценочные материалы.**

Мониторинг. Мониторинг детского развития включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей. Эффективность усвоения программы оценивается по уровню сформированности умений выполнять основные элементы (базовые шаги):

1. Базовый шаг.
2. Шаг ноги врозь, ноги вместе (Шаг страдел).
3. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.
4. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты).
5. Касание платформы носком свободной ноги.
6. Шаг через платформу.
7. Выпады в сторону и назад.
8. Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.
9. Шаги на угол.
10. В – степ.
11. А – степ.
12. Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу).
13. Прыжки.
14. Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками.

Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе:

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

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

3 балла – выполнение движений самостоятельно, по показу, движения четкие, уверенные

### **8.1. Диагностика уровня сформированности**

3 балла – умение передавать характер музыки, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, менять движения на каждую часть музыки;

2 балла – в движениях выражается общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадают не всегда;

1 балл – движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения.

## **9. Методическое обеспечение.**

1. Г.В. Вострецова «Степ-аэробика для дошкольников» - Методическое пособие по работе с детьми дошкольного возраста .-Н.Новгород .-2009г
2. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г.
3. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010г.
4. Чудо-платформа / журнал «Обруч» № 6. 2008г.

## Комплексы для занятий на степ-платформе .Средняя группа (4-5 лет)

### Комплекс № 1(октябрь)

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены ступени. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади ступеней.

#### Подготовительная часть.

##### «Базовый шаг»

Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).

Ходьба на ступени. Базовый шаг с правой и левой ногой.

Сделать приставной шаг назад со ступени на пол и обратно на ступень, с правой ноги, бодро работая руками.

Приставной шаг назад со ступени, вперёд со ступени.

Ходьба на ступени; руки поочередно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

#### Основная часть.

Шаги со ступени на ступень. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.

Ходьба на ступени, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад.

Ходьба на ступени, руки вниз вдоль туловища, плечи вверх, плечи назад, плечи вниз.

И.п.: стойка на ступени, правая рука на пояс, левая вниз.

1 – шаг правой ногой в сторону со ступени; левая рука через сторону вверх;

2 – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз;

5. Подвижная игра «Маленький бубен» (у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен):

«Бубен, бубен, долгий нос,

Почём в городе овёс?»

Две копейки с пятакон,

Овса Ваня не купил,

Только лошадь утопил

Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!

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

## Комплекс № 2(ноябрь)

В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

1. Подготовительная часть.
2. **«Ноги вместе ,ноги врозь»**  
То же, начиная с правой и левых ног .
3. **Основная часть. «Ноги вместе - ноги врозь»**, (счёт: вверх - вверх - вниз - вниз)  
И.п.: то же.  
В.: 1 - правая нога вверх на правый край платформы;  
2 - левая нога вверх на левый край платформы;  
3 - правая нога на пол;  
4 - левая нога на пол.  
5 раз.
4. **«Ноги вместе - ноги врозь»**.  
То же, начиная с левой ноги.
5. **Подвижная игра «Цветные ленты»** (игра дети двигаются по залу,с окончанием музыки собираются в два круга у разных по цвету лент (синяя,желтая)

## Комплекс № 3(декабрь)

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

### **Подготовительная часть.**

Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).

### **Основная часть.**

#### **«Базовый шаг правым боком»**

И.п.: стоя на степе правым боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте , руки на поясе (5раз) И.п.: то же.

- В.: 1 - правая нога шаг вправо;  
2 - левая нога шаг влево;  
3 - правая нога шаг вправо;;  
4 - левая нога шаг влево.  
5 раз.

5. **Подвижная игра с цветными лентами**(игровые действия выполняются в соответствии с текстом)

## Комплекс № 4(январь)

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

### **Подготовительная часть.**

Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).

## **Основная часть.**

### **«Базовый шаг левым боком»**

И.п.: стоя на степе левым боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте, руки на поясе (5раз) И.п.: то же.

- В.: 1 -; левая нога шаг влево  
2 - правая нога шаг вправо;  
3 -; левая нога шаг влево;  
4 - правая нога шаг вправо.  
5 раз.

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

Вылез мишка из берлоги,

Разминает мишка ноги.

На носочках он пошёл

И на пяточках потом.

На качелях покачался,

И к лисичке он подкрался:

«Ты куда бежишь, лисица?

Солнце село, спать пора,

Хорошо, что есть нора!» (каждый ребёнок бежит в свою норку – на свой степ).

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

## **Комплекс № 5(февраль)**

В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

### **Подготовительная часть.**

Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).

6. **«Касание назад»** (счёт: назад - вверх, назад - вверх)

И.п.: стоя на платформе, руки на поясе

В.: 1 - левая нога назад, слегка касается пола, вес тела переносить не надо;

2 - левая нога возвращается в исходное положение

3 - правая нога назад, слегка касается пола;

4 - правая нога возвращается в исходное положение.

5 раз.

7. **«Касание вперёд»**

И.п.: то же, стоя на платформе

В.: 1 - левая нога вперёд, слегка касается пола, вес тела переносить не надо;

2 - левая нога возвращается в исходное положение

3 - правая нога вперёд, слегка касается пола;

4 - правая нога возвращается в исходное положение.

5 раз.

5. Подвижная игра «Маленький бубен» (у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен):

«Бубен, бубен, долгий нос,

Почём в городе овёс?»

Две копейки с пятаком,

Овса Ваня не купил,

Только лошадь утопил

Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!

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

### **Комплекс № 6(март)**

В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

#### **Подготовительная часть.**

Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).

#### **1. «Ноги вместе - ноги врозь с чередованием»**

И.п.: лицом к платформе, ноги вместе.

В.: 1 - левая нога вверх на левый край платформы;

2 - правая нога вверх на правый край платформы;

3 - левая нога вниз;

4 - правая нога слегка касается пола и это начало следующего шага.

5 раз.

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

Вылез мишка из берлоги,

Разминает мишка ноги.

На носочках он пошёл

И на пяточках потом.

На качелях покачался,

И к лисичке он подкрался:

«Ты куда бежишь, лисица?

Солнце село, спать пора,

Хорошо, что есть нора!» (каждый ребёнок бежит в свою норку – на свой степ).

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

### **Комплекс № 7(апрель)**

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

#### **Подготовительная часть.**

Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).

1. **«Шаги с подъёмом колена»** с чередованием ног (счёт: вверх - колена - вниз вниз)

И.п.: стоя лицом к платформе.

В.: 1 - левая нога на платформу;

2 - правую ногу согнуть в колене;

3 - правая нога возвращается вниз на пол;

4 - левая нога вниз на пол, приставить.

5-6-7-8 То же с правой ноги.

5 раз.

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

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

### **Комплекс № 8 (май)**

В хорошо проветренном зале степы расположены в хаотичном порядке. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

#### **Подготовительная часть.**

Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).

2. **«Шаги с подъёмом колена»** с чередованием ног (счёт: вверх - колена - вниз вниз)

И.п.: стоя лицом к платформе.

В.: 1 - левая нога на платформу;

6 - правую ногу согнуть в колене;

7 - правая нога возвращается вниз на пол;

8 - левая нога вниз на пол, приставить.

5-6-7-8 То же с правой ноги.

9 раз.

Подвижная игра «Бубен» (у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен):

«Бубен, бубен, долгий нос,

Почём в городе овёс?»

Две копейки с пятаком,

Овса Ваня не купил,

Только лошадь утопил

Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!

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

Вылез мишка из берлоги,  
Разминает мишка ноги.  
На носочках он пошёл  
И на пяточках потом.  
На качелях покачался,  
И к лисичке он подкрался:  
«Ты куда бежишь, лисица?  
Солнце село, спать пора,  
Хорошо, что есть нора!» (каждый ребёнок бежит в свою норку – на свой  
степ).

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

