

Принята
на Педагогическом совете
от 10.04.21 № 9/1

Приказом от



Утверждено
№ 258

**Дополнительная общеобразовательная программа
«Веселый шаг» для детей 6-7 лет**
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 72»

Программа рассчитана на детей от 6 до 7 лет
Срок реализации Программы для детей от 6 до 7 лет жизни - 8 месяцев

Период реализации: 8 месяцев

Составитель: воспитатель
О.А. Кайсина

г. Нижний Новгород
2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Актуальность	3
3. Цель и задачи	4
4. Планируемые результаты освоения детьми программы	5
5. Организационно-педагогические условия	7
6. Материально-техническое обеспечение	9
7. Форма аттестации	9
8. Учебный план	9
9. Рабочая программа: для детей 6-7 лет	10
10. Оценочные и методические материалы: Диагностика уровня сформированности для детей 6-7 лет	15
Методическое обеспечение	15
Комплексы для занятий на степ-платформе	16

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная программа «Веселый шаг» для детей 6-7 лет (далее программа) разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

-Федеральным Законом от 29.12.2012, № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013, № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Правительства РФ от 15.09.2020 № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг».

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 общеобразовательная программа 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 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

на 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 здоровым и бодрым).

3. Цель и задачи программы.

Главная цель программы - 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 на ступах 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.

Для детей 6 - 7 лет:

1. Развитие двигательных качеств и умений:

- развитие ловкости, точности, координации движений;
- развитие гибкости и пластичности;
- воспитание выносливости, развитие силы.

2. Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:

- развитие творческого воображения и фантазии;
- развитие способности к импровизации: в движении, в изобразительной деятельности, в слове.

3. Развитие и тренировка психических процессов:

- развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике;
- тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов; развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.

4. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

- воспитание умения сопереживать другим людям и животным;
- воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.
- конкретизируя содержание каждого направления, выделим самое основное в каждом из них по возрастным группам. ➔

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 (показ движений педагогом).

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДЕТЬМИ ПРОГРАММЫ

Для детей 6 - 7 лет:

1. Развитие двигательных качеств и умений

• *общеразвивающие упражнения* — «базовый шаг» на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность); упражнения на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости движений, координации рук и ног;

• *имитационные движения* — различные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние, динамику настроений, а также ощущения тяжести или легкости, разной среды — "в воде", "в воздухе" и т.д.);

2. Развитие творческих способностей:

• формирование умений исполнять знакомые движения в игровых ситуациях под другую музыку, импровизировать в драматизации, самостоятельно создавая пластический образ;

• развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, умение оценивать свои творческие проявления и давать оценку другим детям.

3. Развитие и тренировка психических процессов:

• развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления — на основе усложнения заданий (увеличение объема движений, продолжительности звучания музыки, разнообразия сочетаний упражнений и т.д.);
развитие умения выражать различные эмоции в мимике и пантомимике: радость, грусть, страх, тревога, и т.д., разнообразные по характеру настроения, например: "Рыбки легко и свободно резвятся в воде", "Кукла не хочет быть марионеткой, она мечтает стать настоящей бабочкой".

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-аэробики 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 объема двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

Формы проведения итогов реализации программы.

Способом открытых занятий.

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Срок реализации программы – 1 год.

Занятия проводятся в групповой форме (группы по 6-14 человек одного возраста).

- дети подготовительной группы - год обучения.

Формы организации деятельности воспитанников на занятии:

- в парах;
- групповая;
- индивидуально-групповая;

Режим работы с октября по май включительно (8 месяцев).

В соответствии с СанПиНом занятия по программе проводятся:

- 6-7 лет - 2 раза в неделю, продолжительность занятий 30 минут.

Структура занятий

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

Части занятия	Цель	Содержание	
		6-7	
Подготовительная	Подготовка опорно-двигательного аппарата и все системы организма к предстоящей работе.	3 мин	Строевые упражнения. Разминка.
Основная	Разучивание шагов, «связок», музыкально-ритмических композиций.	24 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 (6-14 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 дошкольного возраста, продолжительностью 30 мин.;
 - в показательных выступлениях детей на праздниках;
 - как степ-развлечение.
- Для занятия на степ платформе необходима облегченная одежда - футболка, шорты, носки, обувь - фиксирующая ногу.

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).

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Занятия проводятся в спортивном зале, который соответствует требованиям техники безопасности, пожарной безопасности, СанПиН

№	Наименование
1	MP3 проигрыватель
3	Флэшка с музыкальным репертуаром
4	Флажки
5	Султанчики
6	Цветные ленты
7	Цветы
8	Маски на ленточках (овощи)
9	Маски на ленточках (фрукты)
10	Маски на ленточках (животные)
11	Плоскостные листья на палочках
12	Степ - платформа

7. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Аттестация не проводится.

Основной метод - наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий, выступления на открытых занятиях.

8. Учебный план.

Месяц	Содержание рабочей учебной программы	Объем учебной нагрузки по программе (количество занятий)
Октябрь- Ноябрь	Комплекс №1,2 подготовительная группа (6-7л)	16 зан. * 30 мин = 480мин.
Декабрь- Январь	Комплекс №3,4 подготовительная группа (6-7л)	16 зан. * 30 мин = 480мин.
Февраль - март	Комплекс №5,6 подготовительная группа (6-7л)	16 зан. * 30 мин = 480мин.
Апрель - май	Комплекс №7,8 подготовительная группа (6-7л)	16 зан. * 30 мин = 480мин.
Итого в учебный год:		64 зан. = 1920 мин.

Подготовительная группа (6-7 лет)

№	Тема	Количество часов	Месяц
1	«Радостные встречи»	8	Октябрь
2	«Танцующие зонтики»	4	Ноябрь
3	«Осенние фантазии»	4	
4	«Белые снежинки»	4	Декабрь
5	«Новогодний карнавал»	4	
6	«Прощай ёлочка»	4	Январь
7	«Зимние забавы»	4	
8	«Музыка и спорт»	6	Февраль
9	«Праздник Масленицы»	2	
10	«Музыкальные подарки к дню 8 Марта»	4	Март
11	«В ожидании весны»	4	
12	«Первые весенние цветы»	6	Апрель
13	«Праздник весны»	2	
14	«Любимые танцы»	6	Май
15	«Здравствуй, лето красное!»	2	
Итого:		64	
Длительность одного занятия (академический час)		30 мин	
Количество занятий в неделю		2	
Количество занятий в учебном году		64	

9. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Основные элементы упражнений в степ – аэробики:

- Базовый шаг. Шагом правой ноги на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы, исходное положение, выполняется на 4 счета то же с левой ноги.
- Шаги –ноги вместе, ноги врозь. Из исходного положения - 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 исходного положения –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. (исходное положение стойка ноги врозь; стоя на платформе ноги вместе). Исходное положение может быть лицом к ступу, боком, с левой или правой стороны, а также позади.
- Все вышеперечисленные позиции обычно варьируются для того, чтобы упражнения действовали как можно больше групп мышц и при этом не были бы монотонными.

Рабочая программа

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Период прохождения материала/ Тема занятия	Программное содержание	Содержание комплекса
ОКТАБРЬ 1-4 неделя «Радостные встречи»	1-2 занятие Развитие муз. памяти, обогащение муз. слух. Представлений. Закрепление умения двигаться в соответствии с метрической пульсацией, выделять сильную долю, умение показать в движении паузу.	Комплекс № 1 «Базовый шаг с правой ноги» (счет: вверх-вверх-вниз-вниз) Атрибуты: степ-платформа
	3-4 занятие Развитие умений выполнять руками плавные, мягкие движения. Создавать условия для импровизации движений под музыку	Комплекс № 1 «Базовый шаг с левой ноги» Атрибуты: степ-платформа
	5-6 занятие Развитие образного восприятия музыки, умения передавать в движениях нюансы музыки: паузы, акценты, формирование навыков различных видов движений: лёгкий, отрывистый и широкий бег, бег с «за хлестом»	Комплекс №1 «Ноги вместе – ноги врозь» (счет: вверх-вверх-вниз-вниз) Атрибуты: степ-платформа, маски на ленточках (фрукты)
	7-8 занятие Развитие танцевального творчества в муз.-ритмических играх и упражнениях.	«Комплекс №1 «Касание назад» (счет-вверх, назад-вверх) Атрибуты: степ-платформа, маски на ленточках (овощи)
НОЯБРЬ 1 - 2 неделя «Танцующие зонтики»	9-10 занятие Воспитание потребности выступать перед другими детьми. Подведение детей к пластической импровизации в движениях. Развитие выразительности движений, мимики.	Комплекс № 2 «Ноги вместе – ноги врозь» Атрибуты: степ-платформа, листья плоскостные на палочках
	11-12 занятие Закреплять умения детей самостоятельно менять движения со сменой муз. фраз. Развивать воображение. Выполнять движения в одном. Способствовать желанию к импровизации.	Комплекс № 2 «Базовый шаг правым боком» (счет: вверх – вверх – вниз – вниз) Атрибуты: степ-платформа, ленты цветные
3-4 неделя «Осенние фантазии»	13-14 занятие Добиваться выразительности исполнения движений. Развивать образное мышление. Движения с музыкальным сопровождением. Совершенствовать выразительное исполнение. Побуждать к активному участию в совместном творчестве с педагогом.	Комплекс № 2 «Ноги вместе – ноги врозь» Атрибуты: степ-платформа, листья плоскостные на палочках
	15-16 занятие Повторять и закреплять умения выполнять движения степа. Развивать способность к	Комплекс № 2 «Через платформу» Атрибуты: степ-платформа

	импровизации. Следить за ритмичностью хлопков. Развивать ориентацию в пространстве.	
ДЕКАБРЬ 1-2 неделя «Белые снежинки»	17-18 занятие Познакомить и разобрать основные движения в степе. Побуждать детей к поиску изобразительных и выразительных движений.	Комплекс №2 «Базовый шаг левым боком» Атрибуты: степ-платформа, ленты цветные
	19-20 занятие Развитие тембрового слуха, чувства ритма: умения исполнять ритмическую пульсацию под умеренную по темпу мелодию, отмечать сильную долю в степе.	Комплекс №2 «Катание снизу» (счет: вперед-вниз-вперед-вниз) Атрибуты: степ-платформа
3-4 неделя «Новогодний карнавал»	21-22 занятие Воспринимать и передавать в движении темп и характер музыки. Развивать чувство ритма, активизировать внимание	Комплекс № 2 «Базовый шаг с чередованием» (счет: вверх-вверх-вниз-касание) Атрибуты: степ-платформа, султанчики
	23-24 занятие Развивать коммуникативные качества, умение двигаться слаженно, в темпе и характере музыки. Вызвать положительные эмоции от веселой игры.	Комплекс № 3 «Базовый шаг» Атрибуты: степ-платформа, султанчики
ЯНВАРЬ 2- неделя «Прощай ёлочка»	25-26 занятие Развитие умений импровизировать под музыку с различными атрибутами: лентами, шарфиками, звездочками, фонариками и др.	Комплекс № 3 «Ноги вместе - ноги врозь с чередованием» Атрибуты: степ-платформа
	27-28 занятие Самостоятельно реагировать на смену музыкальных фраз. Развивать пластичность и мягкость движений.	Комплекс № 3 «Касание снизу», «Касание назад» Атрибуты: степ-платформа
3-4 неделя «Зимние забавы»	29-30 занятие Развивать умение сочетать движения со словами. Развивать чувство ритма и темпа. Закреплять умение двигаться выразительно в характере музыки. Развивать эмоциональную сферу детей, умение мимикой, пластикой, движением передавать игровой образ.	Комплекс № 4 «Базовый шаг правым боком», «Базовый шаг левым боком» Атрибуты: степ-платформа, флажки
	31-32 занятие Развитие умений импровизировать под музыку с различными атрибутами: лентами, шарфиками, звездочками, фонариками и др. Развивать внимание, быстроту реакций, чувство ритма	Комплекс № 4 «Из угла в угол» (справа налево) «Из угла в угол (слева направо) Атрибуты: степ-платформа
ФЕВРАЛЬ 1-3 неделя «Музыка и спорт»	33-34 занятие Развитие основных, общеразвивающих движений, укрепление осанки. Совершенствовать самостоятельное, выразительное исполнение степа. Развивать творчество, фантазию детей.	Комплекс № 4 «Базовый шаг» с чередованием «Касание» Атрибуты: степ-платформа

	Выразительно передавать движениями характер музыки.	
	35-36 занятие Развивать внимание, быстроту реакций, чувство ритма. Отрабатывать движения степа. Развивать координацию движений, память и внимание. Продолжать развивать воображение, умение в миме и пластике передавать разное состояние и настроение.	Комплекс № 5 «Через платформу» «Касание вперед» Атрибуты: степ-платформа
	37-38 занятие Закреплять навыки выразительного движения, выполнять движения ритмично, музыкально. Формировать умение слышать и передавать в творческих движениях настроение в музыке.	Комплекс № 5 «Базовый шаг» с чередованием «Касание вверх» Атрибуты: степ-платформа
4 неделя «Праздник Масленицы»	39-40 занятие Приобщение к традиционной русской культуре. Закреплять эмоционально-выразительное исполнение степа, продолжать развивать умение общаться друг с другом посредством движений.	Комплекс № 5 «Касание вверх с левой ноги» «Из угла в угол с правой ноги» «Из угла в угол с левой ноги» Атрибуты: степ-платформа
МАРТ 1 неделя «Музыкальные подарки к дню 8 Марта»	41-42 занятие Развивать творческое воображение. Разучить отдельные элементы степа. Закрепление умений воспроизводить в движении ритм, пульсацию, несложный ритм, рисунок, сильную долю.	Комплекс № 6 «Касание вниз» (счет: вниз - назад-вверх-вверх) «Касание вниз» с левой ноги Атрибуты: степ-платформа, цветы
	43-44 занятие Формировать умение исполнять слаженно, ритмично в соответствии с текстом. Закреплять способность двигаться в характере и темпе музыки, способность к импровизации. Развивать память, творческое воображение	Комплекс № 6 «Шаги в сторону» (счет: вниз-вниз-вверх-вверх) Атрибуты: степ-платформа
2-4 неделя «В ожидании весны»	45-46 занятие Продолжать развивать чувство ритма, слуховую память, внимание. Слышать муз. фразы. Развивать пластичность, музыкальность, мягкость, движений.	Комплекс № 6 «Ноги вместе – ноги врозь» с правой ноги «Ноги вместе – ноги врозь» с левой ноги Атрибуты: степ-платформа
	47-48 занятие Развивать эмоциональную сферу детей, умение мимикой, пластикой, движением передавать игровой образ. Развивать умение гибкости, пластичности, умение чувствовать свое тело, двигаться всем телом.	Комплекс № 7 «Базовый шаг» с правой стороны «Базовый шаг с левой стороны» Атрибуты: степ-платформа
АПРЕЛЬ 1 - 3 неделя «Первые весенние цветы»	49-50 занятие Тренировать детей в исполнении основного движения степ. Побуждать к совместному творчеству, подводить детей к умению передавать сюжет по средствам движений.	Комплекс № 7 «Шаги с подъемом колена» с чередованием ног (счет: вверх-колени-вниз-вниз) Атрибуты: степ-платформа, флажки

	51-52 занятие Закреплять умение двигаться в характере музыки, соблюдая шаги степа. Работать над качественным исполнением движений. Развивать творческое воображение, выразительность пластики.	Комплекс № 7 «Шаги в центр» Атрибуты: степ-платформа
	53-54 занятие Двигаться в одном темпе с музыкой. Развивать творческие способности, желание свободно двигаться под музыку. Закреплять коммуникативные навыки.	Комплекс № 7 «Касание назад», «Касание вперед» Атрибуты: степ-платформа
4 неделя «Праздник весны»	55-56 занятие Работать над четким и чистым выполнением различных шагов степа. Развивать музыкальность и плавность движений. Выполнение движений по показу, импровизация движений в соответствии с характером музыки	Комплекс № 8 «Касание вверх», с правой ноги «Касание вверх», с левой ноги Атрибуты: степ-платформа
МАЙ 1 - 3 неделя «Любимые танцы»	57-58 занятие Закрепление умения начинать и заканчивать движения с музыкой, перестраиваться в соответствии с музыкальной формой. Продолжать развивать воображение, умение в мимике и пластике передавать разное состояние и настроение. Отрабатывать движения степа.	Комплекс № 8 «Шаги с подъемом колена сверху» (счет: вниз-вниз-вверх-колени) Атрибуты: степ-платформа, ленточки с масками животных
	59-60 занятие Развивать координацию движений, память и внимание. Развивать внимание, быстроту реакций, чувство ритма.	Комплекс № 8 «Шаги в стороны» «Шаги в центр» «Поворот» Атрибуты: степ-платформа, ленточки с масками животных
	61-62 занятие Закреплять навыки выразительного движения, выполнять движения ритмично, музыкально. Формировать умение слышать и передавать в творческих движениях настроение в музыке.	Комплекс № 8 «Шаги с подъемом ноги снизу» «Шаги с отведением ноги назад снизу» Атрибуты: степ-платформа, ленточки с масками животных
4 неделя «Здравствуй, лето красное»	63-64 занятие Воспитание у детей устойчивого интереса к музыкально-ритмической деятельности. Совершенствование двигательных навыков и умений	Комплекс № 8 «Через скамью» «Ноги вместе – ноги врозь» с чередованием Атрибуты: степ-платформа, ленточки с масками животных

10. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ 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 страддел).
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.

ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ

Оценка детей 6-7 года жизни:

3 балла - обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности;

2 балла - проявляет любознательность, задает вопросы взрослым, не склонен наблюдать экспериментировать;

1 балл - не понимает эмоциональные состояния взрослых и других людей, выраженные в мимике, пантомимике, действиях, интонации речи, проявляет готовность помочь.

Методическое обеспечение

1. Г.В. Вострецова «Степ –аэробика для дошкольников» -Методическое пособие по работе с детьми дошкольного возраста. -Н. Новгород -2009г

КОМПЛЕКСЫ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ НА СТЕП-ПЛАТФОРМЕ.

Подготовительная группа (6-7 лет)

Комплекс № 1 (октябрь) (6-7л)

«Базовый шаг с правой ноги» (счёт: вверх - вверх - вниз - вниз)

И.п.: стоя лицом к скамье, ноги вместе, руки на поясе.

- В.: 1 - правая нога на скамью;
2 - левая нога на скамью;
3 - правая нога на пол;
4 - левая нога на пол.

Пять раз.

«Базовый шаг с левой ноги»

То же, начиная с левой ноги.

«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.

Пять раз.

«Ноги вместе - ноги врозь».

То же, начиная с левой ноги.

«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.

Пять раз.

«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.

Пять раз.

Комплекс № 2 (ноябрь) (6-7л)

«Ноги вместе - ноги врозь»

И.п.: стоя лицом к скамье, ноги вместе, руки на поясе.

- 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.

Пять раз.

«Ноги вместе - ноги врозь»

С левой ноги.

5 раз.

«Базовый шаг правым боком» (счёт: вверх - вверх - вниз - вниз)

И.п.: стоя правым боком к платформе, ноги вместе, руки на поясе.

- В.: 1 - правая нога вверх на платформу
2 - левая нога вверх на платформу
3 - левая нога вниз на пол

- 4 - правая нога вниз на пол
- 5 раз.

«Базовый шаг левым боком»

То же, стоя левым боком, с левой ноги.

5 раз.

«Касание снизу» (счёт: вперёд - вниз - вперёд - вниз)

И.п.: стоя лицом к платформе.

В.: 1 - правая нога слегка касается платформы, вес тела переносить на неё не следует;

2 - правая нога возвращается в исходное положение

3 — левая нога слегка касается платформы, вес тела переносить на неё не следует;

4 - правая нога возвращается в исходное положение.

Пять раз.

«Базовый шаг с чередованием» (счёт: вверх - вверх — вниз — касание)

И.п.: стоя лицом к платформе, ноги вместе, руки на поясе.

В.: 1 - левая нога вверх на платформу

2 - правая нога вверх на платформу

3 - левая нога вниз на пол

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

Следующее упражнение начинать с левой ноги. Пять раз.

Комплекс № 3 (декабрь) (6-7л)

«Базовый шаг» с правой ноги

5 раз.

«Базовый шаг» с левой ноги

5 раз

«Через платформу»

И.п.: стоя левым боком к скамье.

В.: 1 - левая нога вверх на платформу;

2 - правая нога вверх на платформу;

3 - левая нога вниз с другой стороны платформы на пол;

4 - правая нога вниз с другой стороны платформы на пол.

5-6-7-8 Назад в обратном порядке.

Пять раз.

«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.

Пять раз.

«Касание снизу»

5 раз.

«Касание назад»

5 раз.

Комплекс № 4 (январь) (6-7л)

«Базовый шаг правым боком»

5 раз.

«Базовый шаг левым боком»

5 раз.

«Из угла в угол» (справа налево)

И.п.: лицом к платформе у правого угла.

В.: 1 - левая нога вверх на левую сторону платформы;

2 - правую ногу приставить;

3 - правую ногу на пол у правого угла платформы;

4 - левую ногу приставить.

Пять раз.

«Из угла в угол» (слева направо)

То же.

«Базовый шаг» с чередованием

И.П.: стоя лицом к скамье, ноги вместе, руки на поясе.

5 раз.

«Касание вперёд» 5 раз.

Комплекс № 5 (февраль) (6-7л)

«Через платформу»

5 раз.

«Касание вперёд»

5 раз.

«Базовый шаг» с чередованием

5 раз.

«Касание вверх» (счёт: вверх - вверх - вниз - вниз)

И.п.: стоя лицом к платформе.

В.: 1 - пр. нога на платформу;

2 - левой ногой слегка коснуться платформы;

3 - левую ногу опустить вниз;

4 - приставить правую ногу.

5 раз.

«Касание вверх с левой ноги»

5 раз.

«Из угла в угол с правой ноги»

5 раз.

«Из угла в угол с левой ноги»

5 раз.

Комплекс № 6 (март) (6-7л)

«Ноги вместе - ноги врозь» с чередованием

5 раз.

«Касание вниз» (счёт: вниз - назад - вверх - вверх)

И.п.: стоя на платформе.

В.: 1 - правая нога спускается на пол за платформой;

2 - левая нога слегка касается пола носком за платформой;

3 - левая нога вверх на платформу;

4 - правую ногу приставить.

Пять раз.

«Касание вниз» с левой ноги

5 раз.

«Шаги в стороны» (счёт: вниз - вниз - вверх - вверх)

И.п.: стоя на платформе лицом к узкому краю.

В.: 1 - правую ногу спустить на пол справа от платформы;

2 - левую ногу спустить слева от платформы;

3 - правую ногу на платформу;

4 - левую ногу на платформу.

Пять раз.

«Ноги вместе - ноги врозь» с правой ноги

5 раз.

«Ноги вместе - ноги врозь» с левой ноги

Пять раз.

Комплекс № 7 (апрель)

«Базовый шаг» с правой ноги

5 раз.

«Базовый шаг» с левой ноги

5 раз.

«Шаги с подъёмом колена» с чередованием ног (вверх - колено - вниз - нога)

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.

Пять раз.

«Шаги в центр»

И.п.: стоя боком, платформа между ног.

- В.: 1 - правая нога на платформу;
2 - левая нога на платформу;
3 - правая нога на пол справа;
4 - левая нога на пол слева.

Пять раз.

«Касание назад» 5 раз.

«Касание вперёд» 5 раз.

Комплекс № 8 (тай)

«Касание вверх» с правой ноги

5 раз.

«Касание вверх» с левой ноги

5 раз.

«Шаги с подъёмом колена сверху» (счёт: вниз - вниз - вверх - колено)

И.п.: стоя на платформе лицом к широкому краю.

- В.: 1 - левая нога на пол за платформой;
2 - правая нога на пол за платформой;
3 - левая нога вверх на платформу;
4 - правую ногу согнуть в колене.
5-6-7-8 То же с правой ноги.

Пять раз.

«Шаги в стороны» 5 раз.

«Шаги в центр» 5 раз.

«Поворот» (счёт: вверх - вверх - вниз - вниз)

И.п.: стоя левым боком к платформе.

- В.: 1 - левая нога на платформу с разворотом вперёд;
2 - правую ногу приставить
3 - левая нога с разворотом влево на пол;
4 - правую ногу приставить.
5 - правая нога на платформу с разворотом вперёд;
6 - левую ногу приставить
7 - правая нога с разворотом вправо на пол;
8 - левую ногу приставить.

Пять раз.

Прошнуровано, пронумеровано и
скреплено печатью в количестве 20
(двадцать) листов

Заседующий МБДОУ

«Детский сад № 72»

О.В.Филатова

20 21 год

