

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №47 «ГУСЕЛЬКИ»

РАССМОТРЕНА
на заседании Педагогического
совета от 26.03.2025
Протокол № 4

УТВЕРЖДЕНО
Приказом от 26.03.2025
№ ДС47-11-106/5
Заведующий МБДОУ №47 «Гусельки»
О.В. Набатова

Подписано электронной подписью
Сертификат:
7AD427D7DF7D9266CA1EC8D453F86368
Владелец:
Набатова Ольга Владимировна
Действителен: 19.01.2024 с по 13.04.2025

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**
физкультурно-спортивной направленности
«Степ-аэробика»

Срок реализации: 9 месяцев
Возраст обучающихся: 5-7 лет
Количество часов в год: 73ч.
Автор-составитель программы:
Курбанова Яна Геннадьевна, педагог
дополнительного образования

АННОТАЦИЯ

Программа по степ-аэробике учитывает морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдаются основные физиологические принципы: рациональный подбор упражнений, равномерное распределение нагрузки на организм; постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки.

Упражнения для степ-аэробики носят преимущественно циклический характер (в основном, это ходьба), вызывают активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливают обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям.

Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс степ-аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемые в медленном темпе.

Программа «Степ-аэробика» предназначена для дошкольников в возрасте от 5 до 7 лет, срок реализации 9 месяцев, объем программы 73 ч. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятия – 30 минут. Форма обучения – очная; форма организации занятий - групповая (9 человек). Направленность программы – физкультурно-спортивная.

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

Название программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Степ - аэробика»
Направленность программы	физкультурно-спортивная
Уровень программы	стартовый
ФИО автора (составителя) программы	Курбанова Яна Геннадьевна, педагог дополнительного образования
Год разработки или модификации	2025
Где, когда и кем утверждена программа	Приказ МБДОУ №47 «Гусельки» от 26.03.2025г. №ДС47-11-106/5
Информация о наличии рецензии/ экспертного заключения	нет
Цель дополнительной общеразвивающей программы	Сохранение и укрепление здоровья дошкольников, формирование ценностей здорового образа жизни посредством занятий степ-аэробикой
Задачи дополнительной общеразвивающей программы	<i>Обучающие:</i> - Обучить правильной технике выполнения базовых шагов (шаг на степ, приставной шаг, V-шаг, захлест и др.). - Учить согласовывать движения с музыкой и счетом. - Обучать элементам самоконтроля (правильная осанка, постановка стопы, дыхание). <i>Развивающие:</i> - Развивать координацию, гибкость и выносливость; - Развивать память (запоминание последовательности движений). <i>Воспитательные:</i> - Воспитывать интерес к здоровому образу жизни и физической активности; - Воспитывать уверенность в себе через успешное выполнение упражнений.
Планируемые результаты освоения программы	- У детей сформируется правильная осанка, укрепится костно-мышечный корсет, улучшится музыкальная и двигательная память. - Повысится уровень двигательной активности возрастёт интерес к занятиям по физической культуре, сформируется осознанное отношение к укреплению своего здоровья. - Воспитанники освоят все базовые шаги и будут применять их в самостоятельной деятельности при выполнении музыкально-ритмических комплексов.
Срок реализации программы	9 месяцев
Количество часов в неделю/год	2 часа/73ч.
Возраст обучающихся	5-7 лет
Формы занятий	Групповая (9 человек)
Методическое обеспечение	Методы: - игровой метод (игроритмика, игрогимнастика, танец, музыкально-ритмическая гимнастика); - метод сравнения - наглядная демонстрация образцов

	правильного и неправильного владения исполнительскими навыками; - метод звуковых и пространственных ориентиров; - метод наглядно-слухового показа; метод активной импровизации; метод коммуникативного соревнования; - метод упражнения (многократные повторения музыкально-ритмических и танцевальных движений). Структура каждого занятия по программе «Степ-аэробике» строится в соответствии с требованиями современной тренировки по степ-аэробике, но адаптирована по времени и содержанию для детей дошкольного возраста.
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	- степ-платформа на каждого ребенка - гимнастические коврики - обруч средний 70 - 80 см - обруч малый 60 см - ленты - гантели - технические средства обучения (ноутбук, видеопроектор, колонки)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовое обеспечение программы:

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Степ-аэробика» разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документами:

1. [Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» \(с изменениями\).](#)
2. [Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».](#)
3. [Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».](#)
4. [Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».](#)

А также другими Федеральными законами, иными нормативными правовыми актами РФ, законами и иными нормативными правовыми актами субъекта РФ (Ханты-Мансийского автономного округа – Югры), содержащими нормы, регулирующие отношения в сфере дополнительного образования детей, нормативными и уставными документами МБДОУ № 47 «Гусельки».

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Степ-аэробика» осуществляется за пределами Федеральных государственных образовательных стандартов и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

Актуальность программы в том, что занятия на степ платформах уникальны по своему воздействию на организм занимающихся, ориентированы на физическое развитие детей, где дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Новизна программы и отличительная особенность программы. Новизна программы заключается в синтезе фитнес-направления с дошкольной педагогикой, игровыми технологиями и здоровьесберегающими методиками, что делает её уникальной и эффективной для гармоничного развития детей.

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень освоения программы: стартовый

Адресат программы: программа предназначена для обучения детей в возрасте от 5 до 7 лет.

Количество обучающихся в группе: 9 человек.

Срок освоения программы: 9 месяцев

Объем программы: 73 часов

Режим занятий: 2 раза в неделю по 30 минут

Форма обучения: очная.

Цель программы: Сохранение и укрепление здоровья дошкольников, формирование ценностей здорового образа жизни посредством занятий степ аэробикой.

Задачи программы:

Обучающие задачи:

- Обучить правильной технике выполнения базовых шагов (шаг на степ, приставной шаг, V-шаг, захлест и др.).
- Учить согласовывать движения с музыкой и счетом.
- Обучать элементам самоконтроля (правильная осанка, постановка стопы, дыхание).

Развивающие задачи:

- Развивать координацию, гибкость и выносливость.
- Развивать память (запоминание последовательности движений).

Воспитательные задачи:

- Воспитывать интерес к здоровому образу жизни и физической активности.
- Воспитывать уверенность в себе через успешное выполнение упражнений.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Что такое «степ-аэробика»? Основы техники безопасности на занятиях	1	1	2	входной
2	Разучивание базовых шагов	-	10	10	текущий
3	Закрепление базовых шагов	-	8	8	текущий
4	Разучивание комплексов	-	20	20	текущий
5	Совершенствование комплексов	-	17	17	текущий
6	Повторение пройденного материала	-	6	6	текущий
7	Подвижные игры	-	8	8	текущий
8	Итоговое занятие «Веселые ступеньки»	-	2	2	итоговый
	Итого	1	72	73	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Что такое «степ-аэробика». Основы техники безопасности (2ч.)

Теория: Знакомство дошкольников с понятием «степ-аэробика», правилами безопасности на занятиях.

Практика: Провести дополнительный инструктаж по технике безопасности на занятиях по СА.

Раздел 2. Введение (10ч.)

Тема 2.1 Разучивание базовых шагов (2ч.)

Практика: формировать правильное положение pp и ног при выполнении упражнений.

Тема 2.2 Разучивание базовых шагов (2ч.)

Практика: Разучивание аэробных шагов: открытый шаг.

Тема 2.3 Разучивание базовых шагов (2ч.)

Практика: Разучивание открытый шаг, V-степ.

Тема 2.4 Разучивание базовых шагов (2ч.)

Практика: Разучивание страддел.

Тема 2.5 Разучивание базовых шагов (2ч.)

Практика: Разучивание шоссе-подскок отбив ногу - без ступеней.

Раздел 3. Закрепление (8ч.)

Тема 3.1-3.4 Закрепление «Базовых шагов» (8ч.)

Практика: закрепить техники пройденного материала

Раздел 4. Комплексы (20ч.)

Тема 4.1 Разучивания комплексов (2ч.)

Практика: Разучивание Комплекс №1 на степ – платформах с предметами.

Тема 4.2 Разучивания комплексов (2ч.)

Практика: Разучить комплекс №2 на степ – платформах.

Тема 4.3 Разучивания комплексов (2ч.)

Практика: Разучить комплекс № 3 на степ-платформе.

Тема 4.4 Разучивания комплексов (2ч.)

Практика: Силовая гимнастика на степ-платформе комплекс №4.

Тема 4.5 Разучивания комплексов (2ч.)

Практика: Силовая гимнастика на степ-платформе комплекс №5.

Тема 4.6 Разучивания комплексов (2ч.)

Практика: Силовая гимнастика на степ-платформе комплекс №6.

Тема 4.7 Разучивания комплексов (2ч.)

Практика: Силовая гимнастика на степ-платформе комплекс №7.

Тема 4.8 Разучивания комплексов (2ч.)

Практика: Силовая гимнастика на степ-платформе комплекс №8.

Тема 4.9 Разучивания комплексов (2ч.)

Практика: Силовая гимнастика на степ-платформе комплекс №9.

Тема 4.10 Разучивания комплексов (2ч.)

Практика: Силовая гимнастика на степ-платформе комплекс №10.

Раздел 5. Совершенствование (18ч.)

Тема 5.1-5.8 Закрепление пройденного материала (16ч.)

Практика: Совершенствование техники Комплексов №1 - №10

Раздел 6. Повторение пройденного материала (6ч.)

Тема 6.1 Повторение (2ч.)

Практика: Повторить базовые шаги.

Тема 6.2 Повторение (2ч.)

Практика: повторить базовые шаги под музыку и с предметом.

Тема 6.3 Повторение (2ч.)

Практика: Повторить комплексы упражнений.

Раздел 7. Подвижные игры (8ч.)

Тема 7.1-7.4 Подвижные игры

Практика: Повысить функциональную деятельность организма и укрепить костно-связочный аппарат.

Раздел 8. Итоговое занятие «Веселые ступеньки» (2ч.)

Планируемые результаты освоения программы

- у детей сформируется правильная осанка, укрепится костно-мышечный корсет, улучшится музыкальная и двигательная память;
- повысится уровень двигательной активности, возрастет интерес к занятиям по физической культуре, сформируется осознанное отношение к укреплению своего здоровья;
- воспитанники освою все базовые шаги и будут применять их в самостоятельной деятельности при выполнении музыкально-ритмических комплексов.

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Количество учебных недель: 38

Количество учебных дней: 73

Сроки учебных периодов: 1 полугодие – 01.09.25 - 30.12.2025

2 полугодие – 12.01.2026 - 29.05.2026

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Раздел 1. Что такое «степ-аэробика». Основы техники безопасности (2ч.)								
1 2	сентябрь	02.09.2025 05.09.2025	16.45-17.15 16.35-17.05	групповая	2	Что такое степ-аэробика? Основы техники безопасности	Территория физкультуры и спорта	входной

Раздел 2. Разучивание базов шагов (10ч.)								
3 4	сентябрь	09.09.2025 12.09.2025	16.45-17.15 16.35-17.05	групповая	2	Разучивание базовых шагов	Территория физкультуры и спорта	текущий
5 6	сентябрь	16.09.2025 19.09.2025	16.45-17.15 16.35-17.05	групповая	2	Разучивание аэробных шагов	Территория физкультуры и спорта	текущий
7 8	сентябрь	23.09.2025 26.09.2025	16.45-17.15 16.35-17.05	групповая	2	Разучивание V-образного шага	Территория физкультуры и спорта	текущий
9 10	сентябрь октябрь	30.09.2025 03.10.2025	16.45-17.15 16.35-17.05	групповая	2	Разучивание страддл	Территория физкультуры и спорта	текущий
11 12	октябрь	07.10.2025 10.10.2025	16.45-17.15 16.35-17.05	групповая	2	Разучивание шоссе-подскок отбив ногу - без степен.	Территория физкультуры и спорта	текущий
Раздел 3. Закрепление базовых шагов (8ч.)								
13 14	октябрь	14.10.2025 17.10.2025	16.45-17.15 16.35-17.05	групповая	2	Закрепление базовых шагов	Территория физкультуры и спорта	текущий
15 16	октябрь	21.10.2025 24.10.2025	16.45-17.15 16.35-17.05	групповая	2	Закрепление аэробных шагов	Территория физкультуры и спорта	текущий
17 18	октябрь	28.10.2025 31.10.2025	16.45-17.15 16.35-17.05	групповая	2	Закрепление V-образного шага и страддл	Территория физкультуры и спорта	текущий
19 20	ноябрь	07.11.2025 11.11.2025	16.35-17.05 16.45-17.15	групповая	2	Закрепление шоссе-подскок отбив ногу - без степен.	Территория физкультуры и спорта	текущий
Раздел 4. Разучивание комплексов (20ч.)								
21 22	ноябрь	14.11.2025 18.11.2025	16.35-17.05 16.45-17.15	групповая	2	Разучивание Комплекс №1	Территория физкультуры и спорта	текущий
23 24	ноябрь	21.11.2025 25.11.2025	16.35-17.05 16.45-17.15	групповая	2	Разучивание Комплекс №2	Территория физкультуры и спорта	текущий
25 26	ноябрь декабрь	28.11.2025 02.12.2025	16.35-17.05 16.45-17.15	групповая	2	Разучивание Комплекс №3	Территория физкультуры и спорта	текущий
27 28	декабрь	05.12.2025 09.12.2025	16.35-17.05 16.45-17.15	групповая	2	Разучивание Комплекс №4	Территория физкультуры и спорта	текущий
29 30	декабрь	12.12.2025 16.12.2025	16.35-17.05 16.45-17.15	групповая	2	Разучивание Комплекс №5	Территория физкультуры и спорта	текущий
31 32	декабрь	19.12.2025 23.12.2025	16.35-17.05 16.45-17.15	групповая	2	Разучивание Комплекс №6	Территория физкультуры и спорта	текущий
33 34	декабрь	26.12.2025 30.12.2025	16.35-17.05 16.45-17.15	групповая	2	Разучивание Комплекс №7	Территория физкультуры и спорта	текущий
35 36	январь	13.01.2026 16.01.2026	16.45-17.15 16.35-17.05	групповая	2	Разучивание Комплекс №8	Территория физкультуры и спорта	текущий
37 38	январь	20.01.2026 23.01.2026	16.45-17.15 16.35-17.05	групповая	2	Разучивание Комплекс №9	Территория физкультуры и спорта	текущий
39 40	январь	27.01.2026 30.01.2026	16.45-17.15 16.35-17.05	групповая	2	Разучивание Комплекс №10	Территория физкультуры и спорта	текущий
Раздел 5. Совершенствование комплексов (17ч.)								
41	февраль	03.02.2026	16.45-17.15	групповая	2	Совершенствование	Территория	текущий

42		06.02.2026	16.35-17.05			комплексов 1, 2	физкультуры и спорта	
43 44	февраль	10.02.2026 13.02.2026	16.45-17.15 16.35-17.05	групповая	2	Совершенствование Комплексов 3	Территория физкультуры и спорта	текущий
45 46	февраль	17.02.2026 20.02.2026	16.45-17.15 16.35-17.05	групповая	2	Совершенствование Комплексов 4	Территория физкультуры и спорта	текущий
47 48	февраль	24.02.2026 27.02.2026	16.45-17.15 16.35-17.05	групповая	2	Совершенствование Комплексов 5	Территория физкультуры и спорта	текущий
49 50	март	03.03.2026 06.03.2026	16.45-17.15 16.35-17.05	групповая	2	Совершенствование Комплексов 6	Территория физкультуры и спорта	текущий
51 52	март	10.03.2026 13.03.2026	16.45-17.15 16.35-17.05	групповая	2	Совершенствование Комплексов 7	Территория физкультуры и спорта	текущий
53 54	март	17.03.2026 20.03.2026	16.45-17.15 16.35-17.05	групповая	2	Совершенствование Комплексов 8	Территория физкультуры и спорта	текущий
55 56	март	24.03.2026 27.03.2026	16.45-17.15 16.35-17.05	групповая	2	Совершенствование Комплексов 9	Территория физкультуры и спорта	текущий
57	март	31.03.2026	16.45-17.15	групповая	1	Совершенствование Комплексов 10	Территория физкультуры и спорта	текущий
Раздел 6. Повторение пройденного материала (6ч.)								
58 59	апрель	03.04.2026 07.04.2026	16.35-17.05 16.45-17.15	групповая	2	Повторить базовые шаги	Территория физкультуры и спорта	текущий
60 61	апрель	10.04.2026 14.04.2026	16.35-17.05 16.45-17.15	групповая	2	Повторить базовые шаги под музыку и с предметом	Территория физкультуры и спорта	текущий
62 63	апрель	17.04.2026 21.04.2026	16.35-17.05 16.45-17.15	групповая	2	Повторить комплексы упражнений	Территория физкультуры и спорта	текущий
Раздел 7. Подвижные игры (8ч.)								
64 65	апрель	24.04.2026 28.04.2026	16.35-17.05 16.45-17.15	групповая	2	Подвижные игры	Территория физкультуры и спорта	текущий
66 67	май	05.05.2026 08.05.2026	16.45-17.15 16.35-17.05	групповая	2	Подвижные игры	Территория физкультуры и спорта	текущий
68 69	май	12.05.2026 15.05.2026	16.45-17.15 16.35-17.05	групповая	2	Подвижные игры	Территория физкультуры и спорта	текущий
70 71	май	19.05.2026 22.05.2026	16.45-17.15 16.35-17.05	групповая	2	Подвижные игры	Территория физкультуры и спорта	текущий
Раздел 8. Итоговое занятие (2ч.)								
72 73	май	26.05.2026 29.05.2026	16.45-17.15 16.35-17.05	групповая	2	«Веселые ступеньки»	Территория физкультуры и спорта	итоговый

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимы следующие условия:

- место проведения занятий (оборудованный спортивный зал);
- материально-техническая база (спортивное оборудование и инвентарь).

Методическое обеспечение программы:

При разучивании комплекса степ – аэробики необходимо придерживаться следующих приемов:

- показ педагогом движений должен быть зеркальным, чётким, без искажения ритма;
- наиболее сложные упражнения разучиваются поэтапно, а простые выполняются совместно с педагогом;
- при построении детей необходимо, чтобы все дети видели педагога;
- во избежание неправильного выполнения и запоминания упражнений детьми, педагог должен подсказывать и направлять действия ребёнка.

На занятиях степ-аэробикой применяются следующие направления детского фитнеса: игроритмика (упражнения для согласования движений с музыкой);

- игрогимнастика;
- игротанцы;
- танцевально-ритмическая гимнастика;
- игропластика;
- пальчиковая гимнастика;
- игровой самомассаж;
- музыкально-подвижные игры;
- игры-путешествия;
- креативная гимнастика.

Структура каждого занятия по программе «Степ-аэробике» строится в соответствии с требованиями современной тренировки по степ-аэробике, но адаптирована по времени и содержанию для детей дошкольного возраста.

Целью каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья. В ходе занятий по степ-аэробике дети выполняют различные комплексы, игровые упражнения, играют в подвижные игры. В содержание занятий включены дыхательная гимнастика, упражнения на расслабление. Комплексы степ-аэробики в игровой форме имеют подражательный и имитационно-игровой характер.

Музыка создает положительный эмоциональный фон занятий, помогает детям запомнить движения, выразительно передать ее характер. Весь подобранный материал связан с содержанием занятия и является психологическим настроением на занятие или логическим его окончанием.

Структура занятий включает в себя вводную часть – разминку под музыку, которая подготавливает организм к выполнению основной части занятия и более сложным упражнениям. Продолжительность 3 минут. Элементы степ-аэробики, упражнения на силу мышц, ловкость и выносливость обычно включены в данную часть.

Основная часть предполагает обучение упражнениям на развитие ритма, мышечной организованности, силовой аэробики, танцевальной аэробики. Структура данной части зависит от направленности и цели занятия, от возможностей детей. Продолжительность составляет 12-15 минут.

Заключительная часть. Может включать упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики совместно с дыхательными и релаксационными, в том числе упражнениями на растяжку. Продолжительность заключительной части - 5 минут.

Методы работы с детьми:

- игровой метод (игроритмика, игрогимнастика, танец, музыкально-ритмическая гимнастика);
- метод сравнения - наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками;
- метод звуковых и пространственных ориентиров;
- метод наглядно-слухового показа; метод активной импровизации; метод коммуникативного соревнования;

- метод упражнения (многократные повторения музыкально-ритмических и танцевальных движений).

Материально-техническое обеспечение программы:

Перечень спортивного инвентаря и оборудования:

- наличие степа на каждого ребенка;
- гимнастические коврики;
- обруч средний 70 - 80 см
- обруч малый 60 см
- ленты;
- гантели.
- технические средства обучения (ноутбук, видеопроектор, колонки)

Формы промежуточной аттестации и итогового контроля

Входной, текущий по программе «Степ-аэробика» осуществляется в виде педагогических наблюдений за процессом деятельности дошкольников. В конце программы проводится итоговое занятие - выполнение комплекса музыкально-ритмических упражнений.

Оценочные материалы

Контроль включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей. Эффективность усвоения программы оценивается по уровню сформированных 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:
В – степ.
А – степ.
10. Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу).
11. Прыжки.
12. 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.

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

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

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

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

Список литературы

1. Буренина А.И. Программа по ритмической пластике «Ритмическая мозаика». //СПб., 2000г. 220с.
2. Вавилова Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать» // пособие для воспитателя детского сада; Москва «Просвещение» 1983 г.144с.
3. Долгорукова О. «Фитнес-аэробика» // Обруч 2005 № 2.
4. Ефименко Н.Н. «Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» М., 1999г. 255 с.
5. Зинатулин С.Н. «Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания» //методическое пособие Айрис дидактика 2007 г.
6. Картушина М.Ю. Зелёный огонёк здоровья// Программа оздоровления дошкольников. Творческий центр «Сфера», 2009-207с.
7. Картушина М.Ю. Конспекты логоритмических занятий с детьми 6-7 лет//Творческий центр «Сфера», 2010.160с.
8. Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет// творческий центр «Сфера», 2008.220с.
9. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008г.
10. Кулик, Н.Н. Сергиенко «Школа здорового человека» программа для ДОУ //Москва 2006г.
11. Лазарев М.Л. Программа формирования здоровья детей дошкольного возраста «Здравствуй!»// М., 1997г. 273с.
12. Лазарев М. Л. «Воздушный волшебник» //книга сказок; Москва 2006 г. 107с.
13. Лазарев М. Л. «Синяя капелька» // книга сказок; Москва 2006 г.95с.
14. Маханева М.Д. С физкультурой дружить - здоровыми быть// Методическое пособие Творческий центр «Сфера», 2009-239с.
15. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г.
16. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-7 лет. – М., 2012г.
17. Прищепа «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Москва 2009г.
18. «Степ-танс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
19. Рунова М.А. Движение день за днём// Линка - пресс. Москва 2007 г.255с.
20. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СП. Детство-пресс., 2000.