

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №3  
ГОРОДА КРОПОТКИН МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
КАВКАЗСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании  
педагогического совета  
от "31"августа 2021 г.



Утверждаю

Заведующий МБОУ д/с-к/в №3

МБОУ

А/с-к/в

№ 3

А.А. Сокол

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Степ-аэробика»

Разработал  
инструктор ФК: Маркова М.В.

2021 г.  
г. Кротокин

## Пояснительная записка

Традиционные формы физической культуры в детском саду (с использованием ациклических упражнений) не способствуют существенному росту функциональных возможностей системы кровообращения и уровня физической работоспособности, а значит, не имеют решающего значения в качестве оздоровительных программ. Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Научные исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит». В результате снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Как же нужно воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость здоровья и его составляющих? Первостепенное значение в решении этого вопроса имеет научно – обоснованная организация системы физического воспитания дошкольников. Физическое воспитание в нашем ДОУ осуществляется по программе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. В программе выделены оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания, которое осуществляется как в специально организованной педагогом деятельности (занятия), так и в совместной деятельности педагога с детьми (игровая деятельность, режимные моменты, досуги, спартакиады, развлечения, динамические часы и т.д.), а также в самостоятельной деятельности воспитанников. Учитывая интерес детей к физкультурным занятиям с музыкальным сопровождением и то обстоятельство, что с каждым годом все больше детей имеют проблемы со здоровьем. Мы решили ввести в систему физкультурно- оздоровительной работы ДОУ кружок «Степ – аэробика» для детей подготовительного дошкольного возраста, так как именно этот возраст является наиболее важным периодом для формирования двигательной активности. Дети этого возраста обладают большим творческим воображением и стремятся удовлетворить свою биологическую потребность в движениях. Занятия аэробикой способны эффективно удовлетворить эту потребность в доступной и интересной для детей форме. Рабочая программа разработана с учетом методических рекомендаций по физическому воспитанию дошкольников в соответствии с требованиями ФГОС ДО.

## Актуальность, практическая значимость Программы

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

Забота о здоровье ребёнка взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей.

Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. По мнению специалистов – медиков, 75 % всех болезней человека заложено в детские годы.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей в сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Заболеваемость детей, посещающих детские сады, продолжает оставаться высокой.

Здоровье ребёнка зависит от ряда факторов – биологических, экологических, социальных, гигиенических, демографических, климатических условий, а именно:

1. наследственность;
2. неблагоприятная экологическая обстановка;
3. «электронно-лучевое» и «металло- звуковое» облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов, постоянно звучащая рок-музыка);
4. образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья);
5. а также от характера педагогических воздействий.

В многоаспектном выражении нормальное психофизическое развитие старшего дошкольника и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для дошкольника является естественной. Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма.

По степени влияния на детский организм все виды оздоровительной

физической культуры (в зависимости от структуры движений) можно разделить на две большие группы: упражнения циклического и ациклического характера. Циклические упражнения это такие двигательные акты, в которых длительное время постоянно повторяется один и тот же законченный двигательный цикл. К ним относятся ходьба, бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание.

В ациклических упражнениях структура движений не имеет стереотипного цикла и изменяется в ходе их выполнения. К ним относятся гимнастические и силовые упражнения, прыжки, метания, спортивные и подвижные игры. Ациклические упражнения оказывают преимущественное влияние на функции опорно-двигательного аппарата, в результате чего повышается сила мышц, быстрота реакции, гибкость и подвижность в суставах, лабильность нервно мышечного аппарата.

К видам с преимущественным использованием ациклических упражнений можно отнести утреннюю гимнастику, ритмическую гимнастику, аэробику и степ аэробику.

Утренняя гимнастика способствует быстрому приведению организма в рабочее состояние, поддержанию высокого уровня работоспособности в течение дня, совершенствованию координации нервно мышечного аппарата, деятельности сердечно сосудистой и дыхательной системы.

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

К аэробике можно отнести любые упражнения, от которых ваше сердце начинает биться быстрее, а дыхание становится тяжелее. Плавание, бег, быстрая ходьба, длительная прогулка что угодно, просто надо разнообразить свою двигательную активность, поскольку каждое упражнения тренируют разные группы мышц. Чем более разнообразные движения включает оздоровительная программа, тем меньше будут скучать, и получать травмы дети.

Особенности ритмической гимнастики состоит том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения.

Умелое и выразительное выполнение движений под музыку приносит ребенку удовлетворение, радость. Музыка, хорошо подобранная к движениям, помогает закрепить мышечное чувство, а слуховым анализаторам запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Все это постепенно воспитывает музыкальную память, закрепляет привычку двигаться ритмично, красиво. Овладевая новыми, все более сложными музыкальными движениями дети стремятся соразмерить их во времени и пространстве, подчинять ритмическому рисунку, требованиям пластики и внешней выразительности.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на занятии по

физической культуре может дать волю, энергии заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности степ - аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

## Принципы и подходы к формированию Программы

Программа опирается на научные принципы ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:

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

2. Принцип интеграции образовательных областей (физическая культура, здоровье, безопасность, социализация, труд, познание, коммуникация, чтение художественной литературы, художественное творчество, музыка) в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;

3. Принципы гуманизации, дифференциации и индивидуализации, непрерывности и системности образования.

Отражение принципа гуманизации в образовательной программе означает:

— признание уникальности и неповторимости личности каждого ребенка;

— признание неограниченных возможностей развития личного потенциала каждого ребенка;

— уважение к личности ребенка со стороны всех участников образовательного процесса.

Дифференциация и индивидуализация воспитания и обучения обеспечивает развитие ребенка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями. Осуществляется этот принцип, учитывая индивидуальные особенности развития ребенка.

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

достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

4. Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей.

При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей 12 обязательно требует индивидуального подхода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребёнка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребёнка. Очень важно соблюдать баланс: так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными.

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

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

### Цель, задачи, уровень программы, объём и сроки

<b>Цель программы</b>	укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости организма; создание условий для формирования у детей дошкольного возраста потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании
<b>Задачи:</b>	Укрепление здоровья: - развивать и укреплять костно-мышечную систему организма дошкольника; - формировать правильную осанку, стопу; - стимулировать работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма; - приобщать к здоровому образу жизни. II. Развитие двигательных качеств и умений: - развивать точность и координацию движений; - развивать гибкость, пластичность; - воспитывать выносливость; - развивать умение ориентироваться в пространстве; - обогащать двигательный опыт ребенка. III. Развитие музыкальности. - развивать способность слушать и чувствовать музыку; - развивать чувство ритма; - развивать музыкальную память. IV. Развитие психических процессов

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление;</li> <li>- тренировать подвижность и гибкость нервных процессов.</li> </ul> <p>V. Воспитание нравственно-коммуникативных качеств личности</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитывать активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость;</li> <li>- воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимной поддержке.</li> </ul>
Содержание программы	<p>Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Степ-аэробика» содержит комплекс занятий с использованием степ-платформ для дополнения основных форм физического развития предусмотренных в основной образовательной программе по физическому развитию. Но самый главный результат занятий степ - аэробикой – укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата. Степ - аэробика — это система физических упражнений, направленная на укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости организма; создание условий для формирования у детей дошкольного возраста потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.</p>
Реализация программы	<p>Содержание образовательной программы основывается на положениях культурно-исторической теории Л.С.Выготского и отечественной научной психолого-педагогической школы о закономерностях развития ребенка в дошкольном возрасте и обеспечивает в целом:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. сохранение и укрепление здоровья воспитанников;</li> <li>2. развитие позитивного эмоционально-ценностного отношения к окружающей среде, практической и духовной деятельности человека;</li> <li>3. развитие потребности в реализации собственных творческих способностей.</li> </ol>
Срок реализации, особенности организации	<p>На основании СанПиНа:</p> <p>объем программы рассчитан на: 1 год,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- предельная наполняемость групп – 8-12 человек,</li> <li>- в группе могут быть дети разного возраста и пола,</li> <li>- состав группы может меняться.</li> </ul> <p>Виды занятий - практические и теоретические: занятия-игры, занятия-путешествия.</p>
Режим занятий	<p>Общее количество часов в год -64 часов,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- продолжительность одного занятия – 30 минут.</li> <li>- по 1-ому занятию 2 раза в неделю,</li> </ul>
Набор	<p>Принимаются все желающие <b>от пяти до семи лет</b>, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.</p>
Форма проведения занятий	<p>Форма проведения занятия очная. Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используется различная работа с</p>

	<p>воспитанниками:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тематическая</li> <li>2. Индивидуальная</li> <li>3. Круговая тренировка</li> <li>4. Подвижные игры</li> <li>5. Лого ритмика</li> <li>6. Интегрированная деятельность</li> <li>7. Сюрпризные моменты</li> </ol> <p>В процессе реализации программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>8. Показательные выступления</li> </ol>
<p>Кадровые условия реализации программы</p>	<p>Реализовать программу физкультурно-спортивной направленности «Степ-аэробика» имеет право педагог, обладающий профессиональными знаниями (со средне-специальным или высшим педагогическим образованием), имеющим практические навыки организации физкультурно-спортивной и досуговой деятельности детей.</p>
<p>Результат реализации программы</p>	<p>Целенаправленная работа с использованием степ – платформ позволит достичь следующих результатов:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. сформированность навыков правильной осанки;</li> <li>2. сформированность правильное речевого дыхания.</li> <li>3. развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).</li> <li>4. сформированность умений ритмически согласованно выполнять степ - шаги под музыку.</li> <li>5. выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.</li> <li>6. Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.</li> <li>7. воспитывать чувство уверенности в себе.</li> </ol>



Учебный план

Месяц	Задачи:	Методические приемы:
Октябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Музыкально подвижные игры.</li> <li>2. Закреплять правильное выполнение степ шагов на степенях.</li> <li>3. Закреплять упражнения с различным подходом к платформе.</li> <li>4. Развивать мышечную силу ног.</li> <li>5. Закреплять умение работать в общем темпе.</li> <li>6. С различными предметами.</li> <li>7. Сюжетный урок.</li> </ol>	Показ, объяснение, похвала, поощрение
Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ритмический танец на степ – платформах.</li> <li>2. Закреплять разученные упражнения с добавлением рук и ног.</li> <li>4. Развивать выносливость, равновесие, гибкость.</li> <li>5. Укреплять дыхательную систему.</li> <li>6. Развивать уверенность в себе.</li> <li>7. Сюжетный урок.</li> </ol>	Показ, объяснение, похвала, поощрение
Декабрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Танцевально-ритмическая аэробика на степ – платформах.</li> <li>2. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук.</li> <li>3. Пальчиковая гимнастика.</li> <li>4. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке.</li> <li>5. Развивать умения твердо стоять на степе.</li> <li>6. Сюжетный урок.</li> </ol>	Показ, объяснение, похвала, поощрение
Январь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игроритмика.</li> <li>2. Строевые упражнения.</li> <li>3. Танцевально-ритмическая гимнастика.</li> <li>4. Развивать выносливость, гибкость.</li> <li>5. Танцевальные шаги на степ платформах.</li> <li>6. Сюжетный урок.</li> </ol>	Показ, объяснение, похвала, поощрение
Февраль	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Хореографические упражнения на степ – платформах</li> <li>2. Продолжать закреплять степ шаги.</li> <li>3. Игровой самомассаж.</li> <li>4. Совершенствовать точность движений.</li> <li>5. Развивать быстроту.</li> <li>6. Сюжетный урок.</li> </ol>	Показ, объяснение, похвала, поощрение

Март	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на расслабление мышц дыхания, мышечной силы.</li> <li>2. Поддерживать интерес заниматься степ аэробикой.</li> <li>3. Совершенствовать разученные шаги.</li> <li>4. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног.</li> <li>5. Воспитывать любовь к физкультуре.</li> <li>6. Развивать ориентировку в пространстве.</li> <li>7. Общеразвивающие упражнения на степ платформах.</li> <li>8. Сюжетный урок.</li> </ol>	Показ, объяснение, похвала, поощрение
Апрель	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Креативная гимнастика на степ – платформах.</li> <li>2. Разучивание прыжков.</li> <li>3. Упражнять строевые.</li> <li>4. 5. Продолжать развивать мышечную силу ног.</li> <li>6. Сюжетный урок.</li> </ol>	Показ, объяснение, похвала, поощрение
Май	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мониторинг Наблюдение, тестирование</li> <li>2. Повторение комплексов</li> <li>3. Закреплять разученное</li> <li>4. Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту.</li> <li>5. Развивать умение действовать в общем темпе</li> <li>6. Сюжетный урок.</li> </ol>	Показ, объяснение, похвала, поощрение

### Содержание учебного плана

№ п/п	ООД	ЗАДАЧИ, ОБОРУДОВАНИЕ	ИСТОЧНИК
1.	ООД № 1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Строевые упражнения</li> <li>2. Игроритмика.</li> <li>3. Ритмический танец на степенях.</li> <li>4. Общеразвивающие упражнения на степенях.</li> <li>5. Танцевальная аэробика.</li> <li>6. Музыкально-подвижная игра.</li> <li>7. Упражнение на расслабление мышц.</li> </ol> Оборудование: степ-платформы.	Сайкина Е.Г. Кузьмина С.В. Танцевально-игровая гимнастика «Сафидансе».
2.	ООД № 2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Строевые упражнения.</li> <li>2. Музыкально-подвижная игра.</li> <li>3. Основные виды движений.</li> <li>4. Общеразвивающие упражнения на степенях.</li> <li>5. Бальный танец.</li> <li>6. Игропластика.</li> <li>7. Упражнение на расслабление мышц.</li> </ol> Оборудование: степ-платформы.	Сайкина Е.Г. Кузьмина С.В. Танцевально-игровая гимнастика «Сафидансе».

3.	ООД № 3	1.Строевые упражнения. 2.Игроритмика. 3.Ритмический танец на степах. 4.Общеразвивающие упражнения на степах. 5.Акробатические упражнения. 6.Музыкально-подвижная игра. 7.Упражнение на расслабление мышц. Оборудование: степ-платформы.	Сайкина Е.Г. Кузьмина С.В. Танцевально-игровая гимнастика «Сафидансе».
4.	ООД № 4	1.Строевые упражнения. 2.Игроритмика. 3.Общеразвивающие упражнения на степах. 4.Комбинированные упражнения. 5.Музыкально-подвижная игра. 6.Хореографические упражнения. 7.Игропластика. 8.Упражнение на расслабление мышц. Оборудование: степ-платформы.	Сайкина Е.Г. Кузьмина С.В. Танцевально-игровая гимнастика «Сафидансе».
5.	ООД № 5	1.Строевые упражнения. 2.Игроритмика. 3.Общеразвивающие упражнения на степах. 4.Акробатические упражнения. 5.Хореографические упражнения. 6.Танцевальные шаги. 7.Бальный танец. 8.Музыкально-подвижная игра. 9.Упражнение на расслабление мышц. Оборудование: степ-платформы.	Сайкина Е.Г. Кузьмина С.В. Танцевально-игровая гимнастика «Сафидансе».
6.	ООД № 6	1.Строевые упражнения. 2.Игроритмика. 3.Общеразвивающие упражнения на степах. 4.Ритмический танец. 5.Игропластика. 6.Музыкально-подвижная игра. 7.Упражнение на расслабление мышц. Оборудование: степ-платформы.	Сайкина Е.Г. Кузьмина С.В. Танцевально-игровая гимнастика «Сафидансе».
7.	ООД № 7	1.Строевые упражнения. 2.Игроритмика. 3.Общеразвивающие упражнения на степах. 4.Ритмический танец. 5.Игропластика. 6.Музыкально-подвижная игра. 7.Упражнение на расслабление мышц, дыхания и осанки Оборудование: степ-платформы.	Сайкина Е.Г. Кузьмина С.В. Танцевально-игровая гимнастика «Сафидансе».

8.	ООД № 8	1. Сюжетный урок. Тема: «Путешествие на северный полюс». Цель: Закрепить выполнение танца «Конькобежцы». Способствовать развитию ловкости, быстроты и ориентировки в пространстве. Способствовать развитию внимания и равновесия. Оборудование: степ-платформы.	Сайкина Е.Г. Кузьмина С.В. Танцевально-игровая гимнастика «Сафидансе».
9.	ООД № 9	1. Строевые упражнения. 2. Музыкально-подвижная игра. 3. Общеразвивающие упражнения на степях. 4. Хореографические упражнения на степях. 5. Танцевальная шага. 6. Танцевально-ритмическая гимнастика. 7. Упражнение на расслабление мышц. Оборудование: степ-платформы.	Сайкина Е.Г. Кузьмина С.В. Танцевально-игровая гимнастика «Сафидансе».
10.	ООД № 10	1. Строевые упражнения. 2. Игроритмика. 3. Танцевальные шаги. 4. Ритмический танец. 5. Музыкально-подвижная игра. 6. Танцевально-ритмическая гимнастика. 7. Упражнение на расслабление мышц. Оборудование: степ-платформы.	Сайкина Е.Г. Кузьмина С.В. Танцевально-игровая гимнастика «Сафидансе».
11.	ООД № 11	1. Строевые упражнения. 2. Игроритмика. 3. Хореографические упражнения на степях. 4. Танцевальные шаги на степях. 5. Ритмический танец. 6. Игропластика. 7. Упражнение на расслабление мышц. Оборудование: степ-платформы.	Сайкина Е.Г. Кузьмина С.В. Танцевально-игровая гимнастика «Сафидансе».
12.	ООД № 12	1. Строевые упражнения. 2. Игроритмика. 3. Музыкально-подвижная игра. 4. Танцевальные шаги на степях. 5. Ритмический танец. 6. Танцевально-ритмическая гимнастика. 7. Упражнение на расслабление мышц, дыхание и укрепление осанки. Оборудование: степ-платформы.	Сайкина Е.Г. Кузьмина С.В. Танцевально-игровая гимнастика «Сафидансе».

13	ООД № 13	<p>1. Строевые упражнения.  2. Игроритмика.  3. Музыкально-подвижная игра.  4. Ритмический танец.  5. Ритмический танец на степах.  6. Танцевальные шаги на степах.  7. Бальный танец.  8. Танцевально-ритмическая гимнастика.  9. Упражнения на расслабление мышц, дыхание и укрепление осанки.  Оборудование: степ-платформы.</p>	Сайкина Е.Г. Кузьмина С.В. Танцевально-игровая гимнастика «Сафидансе».
14	ООД № 14	<p>1. Строевые упражнения.  2. Игроритмика.  3. Музыкально-подвижная игра.  4. Ритмический танец.  5. Танцевальные шаги на степах.  6. Танцевально-ритмическая гимнастика.  7. Пальчиковая гимнастика.  8. Упражнение на расслабление мышц.  Оборудование: степ-платформы.</p>	Сайкина Е.Г. Кузьмина С.В. Танцевально-игровая гимнастика «Сафидансе».
15	ООД № 15	<p>1. Музыкально-подвижная игра.  2. Игроритмика.  3. Танцевальные шаги на степах.  4. Ритмический танец.  5. Игропластика.  6. Танцевально-ритмическая гимнастика.  7. Упражнения на расслабление мышц, дыхания и осанки.  Оборудование: степ-платформы.</p>	Сайкина Е.Г. Кузьмина С.В. Танцевально-игровая гимнастика «Сафидансе».
16	ООД № 16	<p>1. Сюжетный урок.  Тема: «Боевая тревога».  Цель: совершенствовать умение выполнять комплексные упражнения танцевально-ритмические на степах. Закрепить умение выполнять построение в шеренгу по сигналу. Содействовать развитию внимания, ловкости правильно выполнять движения и ориентироваться в пространстве. Воспитывать ответственность при выполнении коллективных действий.  Оборудование: степ-платформы.</p>	Сайкина Е.Г. Кузьмина С.В. Танцевально-игровая гимнастика «Сафидансе».
17	ООД № 17	<p>1. Игроритмика. 2. Ритмический танец.  3. Танцевальные шаги на степах.  4. Ритмический танец на степах.  5. Танцевально-ритмическая гимнастика.  6. Музыкально-подвижная игра.  7. Упражнение на расслабление мышц,</p>	Сайкина Е.Г. Кузьмина С.В. Танцевально-игровая гимнастика «Сафидансе».

		дыхания и укрепление осанки. Оборудование: степ-платформы.	
18	ООД № 18	1.Строевые упражнения. 2.Игроритмика. 3.Хореографические упражнения. 4.Танцевально-ритмическая аэробика. 5.Ритмический танец. 6.Пальчиковая гимнастика. 7.Музыкально-подвижная игра. Оборудование: степ-платформы.	Сайкина Е.Г. Кузьмина С.В. Танцевально-игровая гимнастика «Сафидансе».
19	ООД № 19	1.Ритмический танец. 2.Игроритмика. 3.Танцевальные шаги на степях. 4.Ритмический танец. 5.Игровой самомассаж. 6.Игропластика. 7.Упражнение на расслабление мышц. Оборудование: степ-платформы.	Сайкина Е.Г. Кузьмина С.В. Танцевально-игровая гимнастика «Сафидансе».
20	ООД № 20	1.Строевые упражнения. 2.Аэробика. 3.Музыкально-подвижная игра. 4.Хореографические упражнения. 5.Ритмический танец. 6.Танцеваль-ритмическая аэробика. 7.Упражнения на расслабление мышц, дыхание и укрепление осанки. Оборудование: степ-платформы.	Сайкина Е.Г. Кузьмина С.В. Танцевально-игровая гимнастика «Сафидансе».
21	ООД № 21	1.Сюжетный урок. Тема: «Морские учения». Цель: Совершенствовать занимающихся в выполнении упражнений танцевально-ритмической аэробики с флажками на степях. Совершенствовать развитие специальных жизненно необходимых умений и навыков в преодолении препятствий. Развивать ритмичность и согласованность движений в танце с хлопками. Содействовать развитию внимания. Оборудование: степ-платформы.	Сайкина Е.Г. Кузьмина С.В. Танцевально-игровая гимнастика «Сафидансе».
22	ООД № 22	1.Строевые упражнения. 2.Аэробика. 3.Музыкально-подвижная игра. 4.Хореографические упражнения. 5.Танцеваотно-ритмическая аэробика. 6.Пальчиковая гимнастика. 7.Упражнение на расслабление мышц,	Сайкина Е.Г. Кузьмина С.В. Танцевально-игровая гимнастика «Сафидансе».

		дыхание и укрепление осанки. Оборудование: степ-платформы.	
23	ООД № 23	1.Строевые упражнения. 2.Аэробика. 3.Танцевальные шаги на степах. 4.Ритмический танец. 5.Танцевально-ритмическая аэробика. 6.пальчиковая гимнастика. 7.Упражнения на расслабление мышц, дыхания и осанки. Оборудование: степ-платформы.	Сайкина Е.Г. Кузьмина С.В. Танцевально-игровая гимнастика «Сафидансе».
24	ООД № 24	1.Сюжетный урок. Тема: «Путешествие в Спортландию». Цель: ознакомить ребят с Олимпийскими играми. Закрепить выполнение танцев на степах «Падеграс» и «Модный рок». Способствовать развитию ловкости, быстроты, ориентировки в пространстве. Оборудование: степ-платформы.	Сайкина Е.Г. Кузьмина С.В. Танцевально-игровая гимнастика «Сафидансе».
25	ООД № 25	1.Строевые упражнения. 2.Танцевальные шаги на степах. 3.Аэробика. 4.Ритмический танец гимнастика. 5.Игроритмика. 6.Пальчиковая гимнастика. 7.Упражнение на расслабление мышц, дыхания и укрепление осанки. Оборудование: степ-платформы.	Сайкина Е.Г. Кузьмина С.В. Танцевально-игровая гимнастика «Сафидансе».
26	ООД № 26	1.Строевые упражнения. 2.Игропластика. 3.Музыкально- подвижная игра. 4.Танцевальные шаги на степах. 5.Танцевально ритмическая аэробика. 6.Пальчиковая гимнастика. 7. Упражнение на расслабление мышц, дыхания и укрепление осанки. Оборудование: степ-платформы.	Сайкина Е.Г. Кузьмина С.В. Танцевально-игровая гимнастика «Сафидансе».
27	ООД № 27	1.Сюжетный урок. Тема: «Россия родина моя». Цель: дать представление детям о народных забавах и Русских традициях. Закрепить выполнение разученных упражнений танцевально-ритмической аэробики. Содействовать развитию ловкости и быстроты движений. Воспитывать любовь к Русским традициям.	Сайкина Е.Г. Кузьмина С.В. Танцевально-игровая гимнастика «Сафидансе».

		Оборудование: степ-платформы.	
28	ООД № 28	1.Строевые упражнения. 2.Игроритмика. 3.Музыкально-подвижная игра. 4.Танцевальные шаги на степах. 5.Ритмический танец. 6.Танцеваль-ритмическая аэробика. 7.Игропластика. 8.Игровой самомассаж. Оборудование: степ-платформы.	Сайкина Е.Г. Кузьмина С.В. Танцевально-игровая гимнастика «Сафидансе».
29	ООД № 29	1.Строевые упражнения. 2.Музыкально-подвижная игра. 3.Общеразвивающие упражнения на степах. 4.Общеразвивающие упражнения с предметами. 5.Танцеваотно-ритмическая аэробика. 6.Ритмический танец. 7.Игровой самомассаж. 8.Упражнение на расслабление мышц, дыхание и укрепление осанки. Оборудование: степ-платформы, мячи.	Сайкина Е.Г. Кузьмина С.В. Танцевально-игровая гимнастика «Сафидансе».
30	ООД № 30	1.Сюжетный урок. Тема: «Маугли». Цель: ознакомить детей с героями книги Редьяра Киплинга «Маугли». Совершенствовать выполнение разученных танцевальных композиций. Содействовать развитию ритмичности, гибкости. Способствовать развитию силы, ловкости. Оборудование: степ-платформы.	Сайкина Е.Г. Кузьмина С.В. Танцевально-игровая гимнастика «Сафидансе».
31	ООД № 31	1.Строевые упражнения. 2.Игроритмика. 3.Общеразвивающие упражнения на степах. 4.Акробатические упражнения. 5.Ритмический танец на степах. 6.Музыкально-подвижная игра. 7.Упражнение на расслабление мышц, дыхания и осанки. Оборудование: степ-платформы.	Сайкина Е.Г. Кузьмина С.В. Танцевально-игровая гимнастика «Сафидансе».
32	ООД № 32	1.Строевые упражнения. 2.Игроритмика. 3.Музыкально-подвижная игра. 4.Ритмический танец. 5.Танцевально-ритмическая аэробика на степах. 6.Креативная гимнастика.	Сайкина Е.Г. Кузьмина С.В. Танцевально-игровая гимнастика «Сафидансе».



		7. Упражнение на расслабление мышц, дыхания и осанки. Оборудование: степ-платформы.	
33	ООД № 33	1. Музыкально-подвижная игра. 2. Хореографические упражнения. 3. Ритмический танец. 4. Танцевально-ритмическая аэробика. 5. Игропластика. 6. Игровой самомассаж. 7. Упражнение на расслабление мышц, дыхания и укрепление осанки. Оборудование: степ-платформы.	Сайкина Е.Г. Кузьмина С.В. Танцевально-игровая гимнастика «Сафидансе».
34	ООД № 34	1. Игроритмика. 2. Строевые упражнения. 3. Музыкально-подвижная игра. 4. Общеразвивающие упражнения на степенях с предметами. 5. Акробатические упражнения. 6. Ритмический танец. 7. Игровой самомассаж. 8. Упражнение на расслабление мышц, дыхания и укрепление осанки. Оборудование: степ-платформы, ленты.	Сайкина Е.Г. Кузьмина С.В. Танцевально-игровая гимнастика «Сафидансе».
35	ООД № 35	1. Музыкально-подвижная эстафета. 2. Строевые упражнения. 3. Хореографические упражнения на степенях. 4. Танцевально-ритмическая аэробика на степенях. 5. Танцевальные шаги на степенях. 6. Игровой самомассаж. 7. Упражнение на расслабление мышц, дыхания и укрепление осанки. Оборудование: степ-платформы, ленты.	Сайкина Е.Г. Кузьмина С.В. Танцевально-игровая гимнастика «Сафидансе».
36	ООД № 36	1. Игроритмика. 2. Строевые упражнения. 3. Музыкально-подвижная игра. 4. Общеразвивающие упражнения на степенях с предметами. 5. Танцевально-ритмическая аэробика. 6. Ритмический танец на степенях. 7. Игропластика. 8. Игровой самомассаж. 9. Упражнение на расслабление мышц, дыхание и укрепление осанки. Оборудование: степ-платформы, флажки.	Сайкина Е.Г. Кузьмина С.В. Танцевально-игровая гимнастика «Сафидансе».

37	ООД № 37	<p>1. Сюжетный урок. Тема: «Королевство волшебных мячей». Цель: повторить броски и ловлю мяча. Закрепить выполнение упражнений танцевально-ритмической аэробики с мячом «Белочка». Содействовать укреплению мышц пальцев и рук кисти. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве и координацию движений. Оборудование: степ-платформы.</p>	Сайкина Е.Г. Кузьмина С.В. Танцевально-игровая гимнастика «Сафидансе».
38	ООД № 38	<p>1. Сюжетный урок. Тема: «Цветик Семицветик». Цель: закрепить выполнение упражнений танцевально-ритмической гимнастики «Всадник» и «Облака». Повторить ранее изученные игры и танцевальные упражнения. Способствовать развитию творческих способностей и фантазии детей. Воспитывать доброе отношение друг к другу. Оборудование: степ-платформы.</p>	Сайкина Е.Г. Кузьмина С.В. Танцевально-игровая гимнастика «Сафидансе».
39	ООД № 39	<p>1. Игровой самомассаж. 2. Игроритмика. 3. Танцевальные шаги на стечах. 4. Танцевально-ритмическая аэробика. 5. Музыкально-подвижная игра. 6. Игропластика. 7. Ритмический танец. 8. Упражнение на расслабление мышц, дыхания и осанки. Оборудование: степ-платформы.</p>	Сайкина Е.Г. Кузьмина С.В. Танцевально-игровая гимнастика «Сафидансе».
40	ООД № 40	<p>1. Строевые упражнения. 2. Музыкально-подвижная игра. 3. Хореографические упражнения на стечах 4. Танцевальные шаги. 5. Танцевально-ритмическая аэробика на стечах. 6. Игропластика. 7. Упражнение на расслабление мышц, дыхания и осанки. Оборудование: степ-платформы.</p>	Сайкина Е.Г. Кузьмина С.В. Танцевально-игровая гимнастика «Сафидансе».
41	ООД № 41	<p>1. Строевые упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения на стечах. 3. Общеразвивающие упражнения с предметами. 4. Танцевальные шаги. 5. Акробатические упражнения. 6. Игровой самомассаж. 7. Упражнение на расслабление мышц,</p>	Сайкина Е.Г. Кузьмина С.В. Танцевально-игровая гимнастика «Сафидансе».

		дыхания и укрепление осанки. Оборудование: степ-платформы, обручи.	
42	ООД № 42	1.Игроритмика. 2.Строевые упражнения. 3.Музыкально- подвижная игра. 4.Хореографические упражнения. 5.Танцевально-ритмическая аэробика. 6.Ритмический танец. 7.Игровой самомассаж. 8.Упражнение на расслабление мышц, дыхания и укрепление осанки. Оборудование: степ-платформы.	Сайкина Е.Г. Кузьмина С.В. Танцевально-игровая гимнастика «Сафидансе».
43	ООД № 43	1.Креативная гимнастика. 2.Танцевальные шаги. 3.Танцевально ритмическая аэробика на степах. 4.Музыкально-подвижная игра. 5.Игровой самомассаж. 6.Упражнение на расслабление мышц, дыхания и укрепление осанки. Оборудование: степ-платформы, ленты.	Сайкина Е.Г. Кузьмина С.В. Танцевально-игровая гимнастика «Сафидансе».
44	ООД № 44	1.Сюжетный урок. Тема: «Искатели клада». Цель: добиться правильного выполнения бега с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени в упражнении танцевально-ритмической аэробике «Бег по кругу». Развивать у детей музыкальный слух, уметь различать громкое и тихое звучание музыкального произведения. Оборудование: степ-платформы.	Сайкина Е.Г. Кузьмина С.В. Танцевально-игровая гимнастика «Сафидансе».
45	ООД № 45	1.Креативная гимнастика. 2.Танцевальные шаги. 3.Танцевально ритмическая аэробика на степах. 4.Пальчиковая гимнастика. 5.Игровой самомассаж. 6.Упражнение на расслабление мышц, дыхания и укрепление осанки. Оборудование: степ-платформы, ленты.	Сайкина Е.Г. Кузьмина С.В. Танцевально-игровая гимнастика «Сафидансе».
46	ООД № 46	1.Строевые упражнения. 2.Хореографические упражнения. 3.Ритмический танец на степах. 4.Танцевально-ритмическая аэробика. 5.Упражнение на расслабление мышц, дыхания и осанки. Оборудование: степ-платформы.	Сайкина Е.Г. Кузьмина С.В. Танцевально-игровая гимнастика «Сафидансе».

47	ООД № 47	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Строевые упражнения.</li> <li>2. Танцевально-ритмическая аэробика.</li> <li>3. Ритмический танец на степах.</li> <li>4. Игропластика.</li> <li>5. Игровой самомассаж.</li> <li>6. Игропластика.</li> <li>7. Упражнение на расслабление мышц, дыхания и осанки</li> </ol> <p>Оборудование: степ-платформы.</p>	Сайкина Е.Г. Кузьмина С.В. Танцевально-игровая гимнастика «Сафидансе».
48	ООД № 48	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Строевые упражнения.</li> <li>2. Музыкально-подвижная игра.</li> <li>3. Общеразвивающие упражнения на степах.</li> <li>4. Акробатические упражнения.</li> <li>5. Хореографические упражнения на степах.</li> <li>6. Танцевальные шаги.</li> <li>7. Упражнение на расслабление мышц, дыхания и осанки.</li> </ol> <p>Оборудование: степ-платформы.</p>	Сайкина Е.Г. Кузьмина С.В. Танцевально-игровая гимнастика «Сафидансе».
49	ООД № 49	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сюжетный урок.</li> </ol> <p>Тема: «Спортивный фестиваль». Цель: закрепить выполнение упражнений танцевально-ритмической аэробики с предметами. Содействовать развитию быстроты движений и ловкости. Воспитывать сплоченность, организованность, чувство ответственности и сопереживания.</p> <p>Оборудование: степ-платформы.</p>	Сайкина Е.Г. Кузьмина С.В. Танцевально-игровая гимнастика «Сафидансе».
50	ООД № 50	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Музыкально-подвижная игра.</li> <li>2. Строевые упражнения.</li> <li>3. Танцевально-ритмическая аэробика.</li> <li>4. Ритмический танец.</li> <li>5. Креативная гимнастика.</li> <li>6. Упражнение на расслабление мышц, дыхания и укрепление осанки.</li> </ol> <p>Оборудование: степ-платформы.</p>	Сайкина Е.Г. Кузьмина С.В. Танцевально-игровая гимнастика «Сафидансе».
51	ООД № 51	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Строевые упражнения.</li> <li>2. Танцевально-ритмическая гимнастика.</li> <li>3. Ритмический танец на степах.</li> <li>4. Пружинящие движения на степах.</li> <li>5. Пружинящие шаги.</li> <li>6. Танцевально-ритмическая аэробика.</li> <li>7. Пальчиковая гимнастика.</li> <li>8. Упражнение на расслабление мышц, дыхания и укрепление осанки.</li> </ol> <p>Оборудование: степ-платформы.</p>	Сайкина Е.Г. Кузьмина С.В. Танцевально-игровая гимнастика «Сафидансе».

52	ООД № 52	<p>1.Строевые упражнения. 2.Музыкально-подвижная игра. 3.Ритмический танец на степах. 4.Игроритмика. 5.Строевые упражнения. 6.Танцевально-ритмическая аэробика на степах. 7.Пальчиковая гимнастика. 8. Упражнение на расслабление мышц, дыхания и укрепление осанки. Оборудование: степ-платформы, ленты.</p>	Сайкина Е.Г. Кузьмина С.В. Танцевально-игровая гимнастика «Сафидансе».
53	ООД № 53	<p>1.Сюжетный урок. Тема: «Путешествие в маленькую страну». Цель: закрепить выполнение изученных танцев на степах «Спенк», «Московский рок», «Самба». Способствовать развитию творческих способностей, самовыражению и выразительности движений. Оборудование: степ-платформы.</p>	Сайкина Е.Г. Кузьмина С.В. Танцевально-игровая гимнастика «Сафидансе».
54	ООД № 54	<p>1.Сюжетный урок. Тема: «Клуб веселых человечков». Цель: совершенствовать занимающихся в выполнении изученных танцевальных композиций. Развивать творчество, инициативу, самостоятельность в выполнении заданий. Развивать мелкую моторику рук. Содействовать развитию силы мышц брюшного пресса. Оборудование: степ-платформы.</p>	Сайкина Е.Г. Кузьмина С.В. Танцевально-игровая гимнастика «Сафидансе».
55	ООД № 55	<p>1.Музыкально-подвижная игра. 2.Танцевально-ритмическая аэробика на степах. 3.Ритмический танец на степах. 4.Танцевально-ритмическая аэробика. 5.Игровой самомассаж. 6.Пальчиковая гимнастика. 7.Упражнение на расслабление мышц, дыхания и осанки. Оборудование: степ-платформы.</p>	Сайкина Е.Г. Кузьмина С.В. Танцевально-игровая гимнастика «Сафидансе».
56	ООД № 56	<p>1.Строевые упражнения. 2.Игроритмика. 3.Музыкально-подвижная игра. 4.Ритмический танец. 5.Танцевальная аэробика на степах. 6.Игропластика. 7.Игровой самомассаж. 8.Упражнение на расслабление мышц, дыхания и осанки. Оборудование: степ-платформы.</p>	Сайкина Е.Г. Кузьмина С.В. Танцевально-игровая гимнастика «Сафидансе».

57	ООД № 57	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Строевые упражнения.</li> <li>2. Танцевально-ритмическая аэробика на степях.</li> <li>3. Ритмический танец.</li> <li>4. Танцевально-ритмическая аэробика.</li> <li>5. Музыкально-подвижная игра.</li> <li>6. Игровой самомассаж.</li> <li>7. Игропластика.</li> <li>8. Упражнение на расслабление мышц, дыхания и укрепление осанки.</li> </ol> <p>Оборудование: степ-платформы.</p>	Сайкина Е.Г. Кузьмина С.В. Танцевально-игровая гимнастика «Сафидансе».
58	ООД № 58	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подвижная игра.</li> <li>2. Строевые упражнения.</li> <li>3. Танцевальные шаги на степях.</li> <li>4. Ритмический танец.</li> <li>5. Танцевально-ритмическая аэробика.</li> <li>6. Игропластика.</li> <li>7. Игровой самомассаж.</li> <li>8. Упражнение на расслабление мышц, дыхания и укрепление осанки.</li> </ol> <p>Оборудование: степ-платформы.</p>	Сайкина Е.Г. Кузьмина С.В. Танцевально-игровая гимнастика «Сафидансе».
59	ООД № 59	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Музыкально-подвижная игра.</li> <li>2. Ритмический танец на степях.</li> <li>3. Танцевально ритмическая аэробика на степях.</li> <li>4. Пальчиковая гимнастика.</li> <li>5. Креативная гимнастика.</li> <li>6. Игроритмика.</li> <li>7. Упражнение на расслабление мышц, дыхания и укрепление осанки.</li> </ol> <p>Оборудование: степ-платформы.</p>	Сайкина Е.Г. Кузьмина С.В. Танцевально-игровая гимнастика «Сафидансе».
60	ООД № 60	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Строевые упражнения.</li> <li>2. Игроритмика.</li> <li>3. Музыкально-подвижная игра.</li> <li>4. Ритмический танец.</li> <li>5. Танцевально-ритмическая аэробика.</li> <li>6. Игропластика.</li> <li>7. Игровой самомассаж.</li> <li>8. Упражнение на расслабление мышц, дыхания и укрепление осанки.</li> </ol> <p>Оборудование: степ-платформы, ленты.</p>	Сайкина Е.Г. Кузьмина С.В. Танцевально-игровая гимнастика «Сафидансе».
61	ООД № 61	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сюжетный урок.</li> </ol> <p>Тема: Путешествие - «Играй город». Цель: уметь определять фрагменты музыкального произведения. Закреплять навык выполнения упражнения танцевально-ритмической аэробики на степях «Ванька-Встанька» и «Божья коровка».</p>	Сайкина Е.Г. Кузьмина С.В. Танцевально-игровая гимнастика «Сафидансе».

		Способствовать развитию пластичности, музыкальности и ловкости. Оборудование: степ-платформы.	
62	ООД № 62	1.Строевые упражнения. 2 .Музыкально-подвижная игра. 3.Ритмический танец на степах. 4.Танцевально-ритмическая аэробика. 5.Игропластика. 6.Игровой самомассаж. 7.Упражнение на расслабление мышц, дыхания и осанки Оборудование: степ-платформы.	Сайкина Е.Г. Кузьмина С.В. Танцевально-игровая гимнастика «Сафидансе».
63	ООД № 63	1.Сюжетный урок. Тема: «В гостях у трех поросят». Цель: добиться правильного выполнения упражнения танцевально-ритмической аэробики на степах «Три поросенка». Содействовать развитию прыгучести, ловкости, ориентировки в пространстве. Оборудование: степ-платформы.	Сайкина Е.Г. Кузьмина С.В. Танцевально-игровая гимнастика «Сафидансе».
64	ООД № 64	1.Сюжетный урок. Тема: «Приходи сказка». Цель: повторить изученный материал по танцевально-ритмической аэробики на степах. Содействовать развитию ритмичности, музыкальности и выразительности движений. Способствовать развитию внимания и ориентировке в пространстве. Оборудование: степ-платформы.	Сайкина Е.Г. Кузьмина С.В. Танцевально-игровая гимнастика «Сафидансе».

### Календарный учебный график

Дата начала и окончания учебного периода	4 октября 2021г.	до 30 мая 2022г.
Количество учебных недель	35	
Продолжительность каникул	=	
Место проведения занятия	МБДОУ д/с-к/в №3	Спортивный зал
Время проведения занятия	1 группа	
Перемены - 10 минут	День: <u>Понедельник</u> с 15.40—16.10 час. <u>Среда</u> с 15.40—16.10 час.	
Форма занятий	Групповая	

Сроки контрольных процедур	Начальный мониторинг-октябрь, итоговый мониторинг -май
Сроки выездов, экскурсий, походов.	нет
Участие в массовых мероприятиях (соревнованиях, конкурсах, фестивалях, праздниках)	* Итоговый показ занятия – май 2022 г.

### Перспективный план на 2022-2023г.

п/п	Дата	Тема занятия	Всего	Примечание
1.	04.10.2021	ООД № 1	1	
2.	06.10.2021	ООД № 2	1	
3.	11.10.2021	ООД № 3	1	
4.	13.10.2021	ООД № 4	1	
5.	18.10.2021	ООД № 5	1	
6.	20.10.2021	ООД № 6	1	
7.	25.10.2021	ООД № 7	1	
8.	27.10.2021	ООД № 8	1	
9.	01.11.2021	ООД № 9	1	
10.	08.11.2021	ООД № 10	1	
11.	10.11.2021	ООД № 11	1	
12.	15.11.2021	ООД № 12	1	
13.	17.11.2021	ООД № 13	1	
14.	22.11.2021	ООД № 14	1	
15.	24.11.2021	ООД № 15	1	
16.	29.11.2021	ООД № 16	1	
17.	01.12.2021	ООД № 17	1	
18.	06.11.2021	ООД № 18	1	
19.	08.12.2021	ООД № 19	1	
20.	13.12.2021	ООД № 20	1	
21.	15.12.2021	ООД № 21	1	
22.	20.12.2021	ООД № 22	1	
23.	22.12.2021	ООД № 23	1	
24.	27.12.2021	ООД № 24	1	
25.	29.12.2021	ООД № 25	1	
26.	10.01.2022	ООД № 26	1	
27.	12.01.2022	ООД № 27	1	
28.	17.01.2022	ООД № 28	1	
29.	19.01.2022	ООД № 29	1	



30.	24.01.2022	ООД № 30	1	
31.	26.01.2022	ООД № 31	1	
32.	31.01.2022	ООД № 32	1	
33.	02.02.2022	ООД № 33	1	
34.	07.02.2022	ООД № 34	1	
35.	09.02.2022	ООД № 35	1	
36.	14.02.2022	ООД № 36	1	
37.	16.02.2022	ООД № 37	1	
38.	21.02.2022	ООД № 38	1	
39.	28.02.2022	ООД № 39	1	
40.	02.03.2022	ООД № 40	1	
41.	09.03.2022	ООД № 41	1	
42.	14.03.2022	ООД № 42	1	
43.	16.03.2022	ООД № 43	1	
44.	21.03.2022	ООД № 44	1	
45.	23.03.2022	ООД № 45	1	
46.	28.03.2022	ООД № 46	1	
47.	04.04.2022	ООД № 47	1	
48.	06.04.2022	ООД № 48	1	
49.	11.03.2022	ООД № 49	1	
50.	13.04.2022	ООД № 50	1	
51.	18.04.2022	ООД № 51	1	
52.	20.04.2022	ООД № 52	1	
53.	25.04.2022	ООД № 53	1	
54.	27.04.2022	ООД № 54	1	
55.	04.05.2022	ООД № 55	1	
56.	11.05.2022	ООД № 56	1	

Планируемые результаты освоение детьми программы, в соответствии с целевыми ориентирами

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

гармоничное развитие детей, на воспитание нравственных и волевых качеств, на развитие многих психических процессов и свойств личности. Предметы физкультурного и спортивного – игрового оборудования в дошкольном учреждении необходимо подбирать с учетом возрастных особенностей детей. Разнообразное оборудование необходимо для оснащения физкультурно – музыкальных, залов, физкультурных и групповых площадок на участках дошкольного учреждения. Также нужно иметь измерительные приборы, которые необходимы для проведения диагностики физической подготовленности комплексной оценки двигательной активности, определения физической нагрузки и функционального состояния организма ребенка. Рациональный подбор физкультурного и спортивного – игрового оборудования поможет обеспечить реализацию содержания самых разных видов занятий по физической культуре. Но менее важно иметь необходимый набор оборудования для оптимального обеспечения организованной и самостоятельной двигательной деятельности детей. Наличие разных видов оборудования и пособий позволит наиболее рационально применять их в различных видах занятий, создавать разнообразные варианты упражнений. С целью создания большого пространства для двигательной деятельности детей и поддержания их интереса к разным пособиям важно большую часть их хранить в дополнительных помещениях. Располагать оборудование следует таким образом, чтобы дети могли свободно подойти к нему и самостоятельно пользоваться им. Середина зала должна быть свободной, чтобы на ней можно было разместить разнообразные предметы. Физкультурное оборудование необходимо содержать в чистоте. При оборудовании физкультурного зала нужно помнить и об эстетическом оформлении.

### Перечень оборудования, инструментов и материалов.

- 1.Физкультурный зал
- 2.Музыкальный зал
- 3.Выставка иллюстраций «Виды спорта» в физкультурном зале.
- 4.Мячи малого размера
- 5.Гантели
- 6.Степ – платформы
- 7.Магнитофон;
- 8.Лампа Чижевского
- 9.СD и аудио материал
- 10.Наглядный материал

Иллюстрации видов спорта и степ - шагов; игровые атрибуты; «Живые игрушки», стихи, загадки.

Реализовать программу физкультурно-спортивной направленности «Степ-аэробика» имеет право педагог, обладающий профессиональными знаниями (со средне-специальным или высшим педагогическим образованием), имеющим практические навыки организации физкультурно-спортивной и досуговой деятельности детей.

### **Планируемые результаты освоения детьми программы, в соответствии с целевыми ориентирами**

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

1. Сформированность навыков правильной осанки;
2. Сформированность правильное речевого дыхания.
3. развитость двигательных способностей детей и физических качеств(быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
4. Сформированность умений ритмически согласованно выполнять степ - шаги под музыку.
5. Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.
6. Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
7. Воспитывать чувство уверенности в себе.

### **Список литературы.**

1. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой издательства Мозаика -синтез, 2017 г.
2. Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина Степ- аробика «Топ-Топ» для дошкольников. Детство-пресс 2021
3. Ж. Е. Фирилёвой, Е. Г. Сайкиной Танцевально-игровая гимнастика «Сафидансе».
4. Различные Интернет ресурсы.

**Рецензия**  
**на программу дополнительного общеобразовательного**  
**общеразвивающего образования физкультурно-спортивной направленности**  
**«Степ-аэробика»**  
**инструктора ФК МБДОУ д/с-к/в №3**  
**г.Кропоткин муниципального образования Кавказский район**  
**Марковой Марины Викентьевне**

Представленная на рецензирование дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Степ-аэробика» является результатом социального заказа, имеет социально-педагогическую направленность и валеологический характер, ориентирована на детей 5-7 лет и адресована инструкторам по физической культуре.

В настоящее время жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. Исследования показывают, что число здоровых дошкольников уменьшается и состояние здоровья детей за последнее время имеет тенденцию к ухудшению, поэтому сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из самых важных задач, стоящих перед современным педагогом. Вместе с тем необходимо отметить, что ощущается явная необходимость в методических разработках, технологиях, нацеленных на решение проблемы, связанной с сохранением здоровья дошкольников. Таким образом, актуальность темы, выбранной автором, обусловлена, с одной стороны, важностью проблемы, а с другой стороны, недостаточным методическим обеспечением педагогов для реализации физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста.

Автором представлена программа, которая позволяет средствами оздоровительной степ-аэробики укрепить здоровье. В ходе реализации программы гармонически развиваются все звенья опорно-двигательного аппарата детей, формируется правильная осанка; развивается мышечная сила, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности; развиваются творческие и созидательные способности; у детей воспитывается смелость, доброжелательность, выдержка. Кроме того, занятия оказывают благотворное влияние на профилактику плоскостопия.

Программа включает упражнения, комплексы, направленные на развитие координации движений и формирование пространственных и временных ориентировок, силовых дифференцировок. Содержанием Программы являются следующие разделы: «Игроритмика», «Строевые упражнения», «Танцевальные шаги», «Акробатические упражнения», «Дыхательная гимнастика», «Игровой самомассаж».

Программа построена с учетом принципов дошкольного образования и ФГОС, а именно, учитывает дифференцированный подход к детям, партнерство с семьей - учет желания родителей и самого ребенка, осознанности и активности дошкольника, соответствует возрастной адекватности, а также решает такие задачи Стандарта как: охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе эмоционального благополучия; создания благоприятных условий развития детей в соответствии с его возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром.

Представленная на рецензию дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Степ-аэробика» имеет традиционную структуру, включая в себя пояснительную записку, в которой автором раскрывается актуальность темы, практическая значимость, новизна программы, четко формулируется цель, ставятся задачи, обозначаются отличительные особенности, срок реализации программы, формы и режим занятий, принципы и методы обучения и воспитания, ожидаемые результаты и формы подведения итогов реализации программы; учебно-тематический план с содержанием программы, отраженным в подробном описании занятий. В структуру программы также входят методическое обеспечение, список литературы и Приложение.

Методическое обеспечение программы включает перечень оборудования, инструментов и материалов: физкультурный зал, музыкальный зал, мячи малого размера,

гантели, степ-платформы, магнитофон, лампа Чижевского, CD и аудио материал, наглядный материал.

Несомненную ценность представляют умело подобранные автором интересные и разнообразные практические материалы для проведения занятий (комплекс ритмической гимнастики с обручем, музыкально-подвижные игры, игры-эстафеты, игры-забавы, игрогимнастика, которые с успехом могут быть использованы инструкторами по физической культуре для решения поставленных задач.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Степ-аэробика» соответствует Уставу МБДОУ д/с-к/в №3 муниципального образования Кавказский район, не дублирует содержание основных общеобразовательных программ, соответствует специфике дополнительного образования, представляет собой практический интерес для инструкторов по физической культуре, способствует более эффективной работе с дошкольниками 5- 7 лет и может быть рекомендована в качестве учебно-методического пособия для воспитателей и инструкторов по физической культуре.

Дата 27.08.2021г.

Руководитель РМО



Е.В.Дразкова

Подпись удостоверяю:

Руководитель МКУ ОмЦ  
МО Кавказский район



Е.В.Риккер