

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы с детьми и подростками» с.Тербуны Тербунского
муниципального района Липецкой области**

СОГЛАСОВАНО:
на педагогическом совете
протокол № 01 от 28 августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
директор /О.А. Пашинцева/
приказ № 87 от 28 августа 2024 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
дополнительного образования детей
«Весёлая степ-аэробика»
направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 1 год
Возраст детей: 5-8 лет**

Программу подготовила
педагог дополнительного образования
Скляр Галина Юрьевна

с.Тербуны 2024 год

Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

Пояснительная записка

1.1 Направленность

Программа направлена на приобретение детьми опыта в двигательной деятельности (выполнение упражнений, нацеленных на развитие координации и гибкости, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук; выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны); формирование у детей начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

1.2 Новизна программы

Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ - аэробике, а также логоритмические упражнения. Оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволяет решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь. У детей, занимающихся оздоровительной аэробикой повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым).

1.3 Актуальность программы

В настоящее время много детей с ослабленным здоровьем, часто болеющие. В основном это заболевания органов дыхания, сердечно - сосудистые, нарушение осанки и плоскостопие. Все это заставляет педагогов быть в постоянном поиске новых современных технологий по сохранению и укреплению здоровья дошкольников. Например, степ-аэробика.

Почему именно степ-аэробика?

Первый плюс- это огромный интерес детей к занятиям степ-аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года.

Второй плюс - у детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры.

Третий плюс- это развитие у ребенка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений.

Четвертый плюс - воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др.

Повышается выносливость, а вслед за этим и сопротивляемость организма.

Но самое главное достоинство степ - аэробики - ее оздоровительный эффект (укрепляет опорно-двигательный аппарат и здоровье в целом).

1.4. Педагогическая целесообразность

МБУ ДО «Центр внешкольной работы с детьми и подростками» имеет необходимые условия и материальную базу, что позволяет в определенной степени заниматься оздоровлением детей.

1.5. Цели и задачи

Цель: создание условий для формирования у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании с использованием степ-платформы.

Задачи программы:

- поддерживать стойкий интерес к занятиям физической культуры;
- развивать уверенность ориентировки в пространстве;
- развивать общую выносливость;
- совершенствовать точность движений;
- развивать физические качества: ловкость, быстрота, сила, гибкость, пластичность.

1.6 Отличительные особенности

Степ аэробика популярна во всем мире. Этот вид спорта известен более 10 лет, хотя в России о нем узнали совсем недавно. «Step» в переводе с английского языка буквально означает «шаг». Он в качестве аэробики был изобретен в США известным фитнес инструктором Джинной Миллер. Степ аэробика — это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ платформе. Степ аэробика используется для профилактики заболеваний, которые вызваны гиподинамией, т.е. недостатком движений. Она развивает подвижность в суставах. Формирует свод стопы. Тренирует равновесие и позволяет сжигать большое количество калорий. Занятия усложняется и, несмотря на внешнюю простоту, упражнения могут быть весьма непростыми для выполнения. Степ аэробика уникальна в своем роде: особых приспособлений не надо, достаточно шаговой скамейки

и мяча. Мяч подойдет любой от теннисного, до футбольного. Степ аэробикой можно заниматься в различных вариантах: в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект. В показательных выступлениях на праздниках. Как степ развлечение.

Все упражнения дети должны выполнять в спортивной обуви (кроссовки) легком свободном костюме (футболка и шорты). Для упражнений лежа необходимы прорезиненные и чистые индивидуальные коврики.

Заниматься с детьми нужно в хорошо проветренном зале, в привычной обстановке, где по возможности отсутствовало бы все, что может отвлечь детей (шум, разговоры).

Обязательное использование индивидуальных степов (ступенька высотой не более 8 см, шириной 25 см, длиной 40 см.).

1.7. Возраст обучающихся – 5-8 лет

1.8. Сроки реализации - один год

1.9. Формы и режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Длительность занятия - 35 минут.

1.10. Ожидаемый результат

- сформированы: правильная осанка;
- стойкий интерес к занятиям физической культурой;
- интерес к собственным достижениям;
- мотивация здорового образа жизни;
- развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- снижение заболеваемости детей, посещающих детское объединение.

Упражнения на степ доске, совмещённые с танцевальными шагами, дают возможность координировать, сочетать работу всех групп мышц, развивают координационные способности у детей, вырабатывают точность движений, ритмичность, ловкость, умение правильно распределять силы.

1.11. Формы подведения итогов

Показательные выступления 2 раз в год (январь, май).

Диагностика - 2 раза в год (октябрь, май)

Критерии для оценивания:

- Владение доской;
- Строевые упражнения;

- Игроритмика;
- Танцевальные шаги.

К концу года дети выполняют:

Основные элементы упражнений в степ-аэробике:

- Базовый шаг (Basic Step)
- Шаг ноги врозь, ноги вместе (V-step)
- Приставной шаг (tapup, tapdown)
- Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (lift).
- Касание платформы носком свободной ноги (steptap).
- Шаги - ноги вместе, ноги врозь (Straddleup).
- Шаг с поворотом (turnstep)
- Шаги в диагональном направлении, из угла в угол платформы
- Шаги через платформу в продольном направлении (across)
- Выпады (lunges)
- Шаги углом (L-step)

Ф.И. ребенка	Владение доской		Строевые упражнения		Игроритмика		Танцевальные шаги		Гибкость		Статическое равновесие		Уровень усвоения программы	
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К

Н - начало года, К - конец года

2. Содержание программы

2.1. Характеристика разделов программы по степ - аэробике

Раздел «Игроритмика» является основой для развития чувства ритма, двигательных способностей занимающихся, умения правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры.

Раздел «Строевые упражнения» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят построения, перестроения, повороты, передвижения, бег.

Раздел «Танцевальные шаги» направлен на формирование у занимающихся танцевальных движений. В раздел входят танцевальные шаги, ритмические движения, музыкально - ритмические композиции, образно - подражательные движения, танцевальные этюды.

Раздел «Акробатические упражнения» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются упражнения, элементы гимнастических упражнений, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений дают ребенку возможность вволю покричать, погримасничать, свободно выразить свои эмоции.

Раздел «Дыхательная гимнастика» в программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики

Раздел «Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Основные этапы обучение степ - аэробики

- обучение простым шагам;
- при овладении в совершенстве движениями ног, обучать работе рук;
- после освоения медленного темпа, переходить на быстрый темп.

Основные элементы упражнений в степ - аэробики

- **Базовый шаг**

Шагом правой ноги на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы, и.п. Выполняется на 4 счета то же с левой ноги.

- **Шаги - ноги вместе, ноги врозь**

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

- **Шаг через платформу**

Из и.п. - стойка ноги вместе боком к платформе. Шагом левой в сторону встать на платформу, приставить правую, шагом левой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой.

- **Шаги - ноги вместе, ноги врозь** (и.п. стойка ноги врозь; стоя на платформе ноги вместе). И.п. может быть лицом к ступу, боком, с левой или правой стороны, а также позади.

Все вышеперечисленные позиции обычно варьируются для того, чтобы упражнения задействовали как можно больше групп мышц и при этом не были бы монотонными.

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

2.2. Подбор музыкального сопровождения

- наличие четкого ударного ритма;
- чередование медленного и быстрого темпа.

Музыкальное сопровождение на занятиях аэробикой способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой. Нагрузка регулируется характером упражнений, изменением исходных положений, темпа, длительности и интенсивности выполнения. Для сбалансированной работы всех функциональных систем организма гимнастические упражнения сочетаются с дыхательными.

Применение разнообразных форм, средств, методов физического воспитания имеют единую целевую направленность - это развитие координационных способностей детей.

Зрительное восприятие создает образ движения в его динамике, выразительности, пространственных отношениях. Упражнения на степе создают как бы зрительную направленность в развитии пространственных ориентировок, способствуют лучшей координации движений отдельных частей тела. Слух позволяет выполнять движения в определенном ритме и темпе. Мышечные ощущения сигнализируют о положении тела, напряжении мышц, происходит сложный процесс согласования в работе отдельных мышечных групп, корректировки выполненного движения в соответствии с заданными образами.

Упражнения, комплексы степ-аэробики направлены на развитие координации движений и формирование пространственных и временных ориентировок, силовых дифференцировок:

а) пространственные ориентировки - вправо, влево, вперед, назад, скрестно, одновременно, попеременно, поочередно в движениях туловища и конечностей (у детей дошкольного возраста лучше получается выполнять отдельные движения и одновременные);

б) временные - различаются по темпу (быстро, медленно), ритму, продолжительности удерживания позы и др. Темп и ритм возможно задавать счетом (раз-два; раз-пауза-два), музыкальной композицией. Старшие дети с особым интересом выполняют упражнения со сменой ритма, при этом стараются передать в движениях не только ритмический рисунок, но и плавность, и красоту движений; в) силовые - прыжки на степе, со степа, через степ.

Продумывая содержание занятий аэробикой необходимо учитывать морфофункциональные особенности детей, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдать при этом основные физиологические принципы:

- рациональный подбор упражнений;
- равномерное распределение нагрузки на организм;
- постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки.

Упражнения для степ-аэробики подбираются преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба), вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям. Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной, основной и заключительной части.

Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном

темпе.

2.3. Техника безопасности

Организуя степ - тренировку, нельзя забывать о технике безопасности и физической нагрузке для детей определенного возраста, ее распределении с учетом состояния их здоровья, уровня физической подготовленности.

Для сохранения правильного положения тела во время степ-аэробики необходимо: - держать плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;

-избегать перенапряжения в коленных суставах;

- избегать излишнего прогиба спины;

- не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом; - при подъеме или опускании со степ- доски всегда использовать безопасный метод подъема;

- стоя лицом к степ-доски, подниматься, работая ногами, но не спиной;

- держать степ-платформу близко к телу при ее переносе.

Основные правила техники выполнения степ-тренировки

-выполнять шаги в центр степ-доски;

- ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме, а спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;

- опускаясь со степ-доски, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину ступни от степ-доски;

- не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног, не подниматься и не опускаться со степ доски, стоя к ней спиной;

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

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Учебной план

Раздел	Количество часов		Форма контроля
	теоретических	практических	
Игроритмика		22	Заполнение карты образовательных достижений
Строевые упражнения		18	
Танцевальные шаги		26	
Акробатические аэробные		24	
Дыхательная гимнастика		26	
Игровой массаж	2	26	
	2	142	

3.2 Структура занятия

Части занятия	Длительность	Количество упражнений	Преимущественная направленность упражнений
1. Вводная: Строевые упражнения Игроритмика	4 мин	8 упражнений	На осанку, Типы ходьбы, Движения рук, хлопки в такт
2. Основная: Танцевальные шаги; Акробатические упражнения; Гимнастический этюд	24 мин. 6 мин. 10 мин. 8 мин	9 упражнений 6 упражнений 10 упражнений	Для мышц шеи, Для мышц плечевого пояса, Для мышц туловища, Для ног, Для развития мышц силы, Для развития гибкости, Для развития ритма, такта
3. Заключительная: Самомассаж; Дыхательные упражнения	2 мин. 1 мин. 1 мин.	2 упражнения 2 упражнения	Массаж рук; На дыхание; Расслабление

3.3. Тематическое планирование занятий по степ - аэробики

Месяц	Тема	Программное содержание	Подвижные игры и комплекс упражнений	Оборудование
Сентябрь	Занятие 1-2 Степ-аэробика (ознакомительное)	Познакомить детей с термином "Степ - аэробика". Дать детям сведения о пользе занятий степ – аэробикой. Добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробные упражнения: «Ласточка», «Лодочка». Игровое упражнение «Великаны - гномы», «Витамины». Упражнение расслабление «Раскачивающее дерево»	Степ платформы Коврики Геометрические фигуры разного цвета
	Занятие 3-4 Степ-аэробика (ознакомительное)	Познакомить детей с термином "Степ - аэробика". Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой. Формировать первоначальные представления и умения в играх и упражнениях.	Аэробные упражнения Игровое упражнение «Стойкий оловянный солдатик». Упражнение расслабление «Раскачивающее дерево»	Степ- платформа Музыкальный центр
	Занятие 5-6 (ознакомительное)	Познакомить детей с термином "Степ - аэробика". Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме. Упражнения на расслабление и дыхание	Аэробные упражнения: «Ласточка», «Лодочка». Игровое упражнение «Великаны - гномы», «Витамины». Упражнение расслабле «Раскачивающее дерево»	Степ- платформа Музыкальный центр
	Занятие 7-8 «Раз ступенька, два ступенька»	Познакомить детей с термином "Степ - аэробика". Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой. Вызвать желание заниматься степ - аэробикой посредством просмотра презентаций, показа комплекса степ - аэробики воспитателем по физической культуре. Знакомство со степ -	Аэробные упражнения «Ласточка». Подвижные игры: «Перелет птиц», «Не оставайся на земле». Упражнения на расслабление «Ветерок»	Степ- платформа. Презентация Музыкальный центр

		<p>платформой. Основные правила подъема на степ - платформу.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание</p>		
	<p>Занятие 9-10</p> <p>«Раз ступенька, два ступенька»</p>	<p>Знакомство с основными подходами в степ -аэробике. Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела. Формировать первоначальные представления и умения в играх и упражнениях.</p> <p>Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега.</p> <p>Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание</p>	<p>Аэробные упражнения: «Петушок», «Угол».</p> <p>Подвижные игры: «Скворечники», «Ноги от земли».</p> <p>Упражнения на расслабление: «Листочки»</p>	<p>Степ- платформа</p> <p>Музыкальный центр</p>
	<p>Занятие 11-12</p> <p>Базовые шаги «Степ-тач»</p>	<p>Разучивание основных подходов в степ - аэробике, учить сочетать движения с музыкой.</p> <p>Познакомить детей с базовым шагом «степ - тач».</p> <p>Показать правильное его выполнение.</p> <p>Разучивание базового шага сначала под счет, затем в сочетании под музыку.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание</p>	<p>Аэробные упражнения.</p> <p>Игровое упражнение «Раки натропинке», «Прогулка по волшебному лесу», «Ковер-самолет».</p> <p>Самомассаж</p> <p>Упражнение на расслабление: «Раскачивающее дерево»</p>	<p>Степ- платформа</p> <p>Музыкальный центр</p>

	<p>Занятие 13-14</p> <p>Базовые шаги «Бейсик - степ»</p>	<p>Закрепить знание базового шага «степ - тач».</p> <p>Познакомить детей с базовым шагом - «бейсик - степ».</p> <p>Показать правильное его выполнение.</p> <p>Разучивание базового шага под счет, затем в сочетании с музыкой.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание</p>	<p>Аэробные упражнения «Выпад».</p> <p>Подвижные игры: «Физкульт - ура!», «Второй лишний», «Море волнуется»</p> <p>Упражнение на расслабление «Цветок»</p>	<p>Степ- платформа</p> <p>Музыкальный центр</p>
	<p>Занятие 15-16</p> <p>Базовые шаги «Ви - степ»</p>	<p>Разучивание базового шага «ви-степ».</p> <p>Закрепление изученных базовых шагов «степ-тач», «бейсик- степ», составление небольших связок из движений.</p> <p>Добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений.</p> <p>Выполнять упражнения с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание</p>	<p>Аэробные упражнения «Выпад», «Ласточка»</p> <p>Игровое упражнение «Раки на тропинке»</p> <p>Упражнение на расслабление: «Листочки»</p>	<p>Степ- платформа</p> <p>Музыкальный центр</p>
Октябрь	<p>Занятие 17-18</p> <p>«Раз, два повтори»</p>	<p>Закрепление изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов закреплять двигательные умения и знание правил в играх и упражнениях.</p> <p>Самостоятельно и быстро строиться и перестраиваться.</p> <p>Выполнять общие упражнения активно, с напряжением.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание</p>	<p>Аэробные упражнения «Березка», «Шпагат».</p> <p>П/и «Бездомный заяц», «Быстро в домик»</p> <p>Упражнение на расслабление «Листочки»</p>	<p>Степ- платформа</p> <p>Музыкальный центр</p>

	<p>Занятие 19-20</p> <p>Базовые шаги «Степ- ап»</p>	<p>Разучивание базового шага «степ- ап».</p> <p>Закрепление композиции на основе изученных шагов.</p> <p>Добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений.</p> <p>Выполнять упражнения с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание</p>	<p>Аэробные упражнения «Мостик», «Верблюд».</p> <p>Игра м/п «День и ночь».</p> <p>Упражнение «По лесенке».</p> <p>Самомассаж Упражнение на расслабление«Раскачивающее дерево»</p>	<p>Степ- платформа</p> <p>Музыкальный центр</p>
	<p>Занятие 21-22</p> <p>Базовые шаги «Степ-захлест»</p>	<p>Разучивание базового шага «степ-захлест».</p> <p>Составление мини-комплекса из 3 - 4х изученных шагов, комбинирование мини - комплекса с танцевальными комбинациями.</p> <p>Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.</p>	<p>Аэробные упражнения «Мостик», «Верблюд».</p> <p>Игра м/п: «День и ночь»</p> <p>Самомассаж Упражнение на расслабление «По лесенке»</p>	<p>Степ- платформа</p> <p>Музыкальный центр</p>
	<p>Занятие 23-24</p> <p>Базовые шаги «Степ- ап»</p>	<p>Разучивание (повторение) базового шага. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями.</p> <p>Выполнять упражнения из разных исходных положений.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание</p>	<p>Аэробные упражнения «Мостик», «Верблюд».</p> <p>Игра м/п «День и ночь».</p> <p>Упражнение «По лесенке».</p> <p>Самомассаж. Упражнение на расслабление«Раскачивающее дерево»</p>	<p>Степ- платформа</p> <p>Музыкальный центр</p>

	<p>Занятие 25-26</p> <p>Базовые шаги «Топ-ап»</p>	<p>Разучивание «топ - ап» - верхнее касание, повторение шага «Степ - захлест «совершенствование, отработка выученных комбинаций. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности. Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием. Выполнять упражнения с большой амплитудой. в соответствии с характером и динамикой музыки. Упражнения на расслабление и дыхание.</p>	<p>Аэробные упражнения «Самолет».</p> <p>П/и «Ловишки».</p> <p>«Цирковые лошадки».</p> <p>Самомассаж</p> <p>Упражнение на расслабление «Раскачивающее дерево»</p>	<p>Степ- платформа</p> <p>Ленты</p> <p>Музыкальный центр</p>
	<p>Занятие 27-28</p> <p>Базовые шаги «Шаг-колени»</p>	<p>Разучивание базового шага «шаг - колени» - шаг с подъемом колена. повторение изученных основных шагов.</p> <p>Отработка выученных комбинаций.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание</p>	<p>Аэробные упражнения «Корзинка». «Мостик».</p> <p>Самомассаж.</p> <p>П/и «Кто быстрее до флажка».</p> <p>«Займи место».</p> <p>«Пингвины на льдине».</p> <p>Упражнение на расслабление «Росток»</p>	<p>Степ- платформа</p> <p>Музыкальный центр</p>
	<p>Занятие 29-30</p> <p>Базовые шаги Шаг «Крест»</p>	<p>Разучивание шага «Крест» комбинируя его танцевальными движениями рук. Учить начинать упражнения с различным подходом к платформе.</p> <p>«Крест» - шаг со ступа вперед. назад. вправо. влево. Повторение изученных основных шагов.</p> <p>Отработка выученных комбинаций.</p> <p>Добиваться точного. энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной Фразой или указаниями.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание</p>	<p>Аэробные упражнения «Стрела». «Выпад».</p> <p>Самомассаж</p> <p>П/и «Космонавт» или «Ракета». «Охотники и обезьяны».</p> <p>Упражнение на расслабление «Птички»</p>	<p>Степ- платформа</p> <p>Музыкальный Центр</p>

	Занятие 31-32 Базовые шаги Шаг «Ниап, шаг- кик»	Разучивание шаг «Ниап», шаг «кик» повторение изученных основных шагов. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание	Аэробные упражнения повторен ие пройденного. П/и: «Мы веселые ребята», «Перемени предмет». Самомассаж Упражнение на расслабление «Листочки»	Степ- платформа Музыкальный центр
Ноябрь	Занятие 33-34 Базовые шаги Шаг«Мамбо»	Разучивание шаг «Мамбо», комбинируя его станцевальными движениями рук. Повторение изученных основных шагов. Отработка выученных комбинаций. Упражнения на расслабление и дыхание	Аэробные упражнения. Подвижная игра «Перелет птиц». Игровое упражнение «Мишка лентяй». Самомассаж. Упражнение на расслабление	Степ- платформа Музыкальный центр
	Занятие 35-36 Комплекс №1 Первая часть	Разучить первую часть комплекса № 1 под счет. Повторение изученных шагов. Упражнения на расслабление и дыхание	Аэробные упражнения «Перемени предмет». Самомассаж. Игровое упражнение «Мишка - лентяй». Упражнение на расслабление «Снежинка»	Степ- платформа
	Занятие 37-38 Комплекс №1	Разучивать вторую части комплекса №1 под счет. Совершенствование, отработка выученных комбинаций. Работа над выразительностью выполнения движений. Упражнения на расслабление и дыхание	Аэробные упражнения повторен ие пройденного. Самомассаж. П/и «Мы веселые ребята», «Перемени предмет». Упражнение на расслабление «Пляж»	Степ- платформа
	Занятие 39-40 Комплекс №1	Разучивать третью части комплекса №1 под счет. Совершенствование, отработка выученных комбинаций. Работа над выразительностью	Аэробные упражнения «Березка», «Шпагат». Самомассаж.	Степ- платформа

		<p>выполнения движений комплекса.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание</p>	<p>П/и «Бездомный заяц», «Птички на дереве».</p> <p>Подвижная игра «Самый ловкий».</p> <p>Упражнение на расслабление «Пляж»</p>	
	<p>Занятие 41-42</p> <p>Комплекс № 1</p> <p>Под музыку</p>	<p>Дать детям представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ - аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка.</p> <p>Совершенствовать комплекс № 1 под музыку.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание</p>	<p>Аэробные упражнения «Березка», «Шпаг».</p> <p>П/и «Бездомный заяц», «Птички на дереве».</p> <p>Самомассаж.</p> <p>Подвижная игра «Самый ловкий».</p> <p>Упражнение на расслабление «Пляж»</p>	<p>Степ- платформа</p> <p>Музыкальный центр</p>
	<p>Занятие 43-44</p> <p>Совершенствовать</p> <p>Комплекс № 1</p>	<p>Закрепление изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов.</p> <p>Совершенствовать комплекс № 1 под музыку.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание</p>	<p>Акробатические упражнения «Мостик», «Верблюд».</p> <p>Самомассаж.</p> <p>Игра м/п «День и ночь»</p> <p>Подвижная игра</p> <p>Упражнение на расслабление «Пляж»</p>	<p>Степ- платформа</p> <p>Музыкальный центр</p>
	<p>Занятие 45-46</p> <p>Комплекс № 1</p>	<p>Учить детей правильному выполнению степ шагов на степах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка).</p> <p>Работа над выразительностью выполнения движений комплекса № 1 под музыку.</p> <p>Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности.</p> <p>Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием.</p>	<p>Аэробные упражнения «Березка», «Шпагат».</p> <p>Самомассаж</p> <p>П/и «Бездомный заяц», «Птички на дереве».</p> <p>Подвижная игра «Самый ловкий», «Дед Мазай».</p> <p>Упражнение на расслабление «Пляж»</p>	<p>Степ- платформа</p> <p>Музыкальный центр</p>

		<p>Выполнять упражнения с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание</p>		
	<p>Занятие 47-48 Комплекс №1</p>	<p>Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности.</p> <p>Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием.</p> <p>Выполнять упражнения с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Упражнения на расслабление и дыхание</p>	<p>Аэробные упражнения «Корзинка», «Мостик».</p> <p>Самомассаж П/и «Кто быстрее до флажка», «Займи место».</p> <p>П/и: «Уголки», «Гори, гори, ясно!» Упражнение на расслабление: «Пляж»</p>	Музыкальный центр
Декабрь	<p>Занятие 49-50 Комплекс №1</p>	<p>Выполнять упражнения с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки.</p> <p>Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину и в высоту.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание</p>	<p>Аэробные упражнения «Березка», «Шпагат».</p> <p>Самомассаж П/и «Бездомный заяц», «Птички на дереве».</p> <p>Подвижная игра «Самый ловкий», «Дед Мазай».</p> <p>Упражнение на расслабление «Пляж»</p>	Музыкальный центр
	<p>Занятие 51-52 Комплекс № 2 Подготовительная часть</p>	<p>Совершенствовать правильность выполнения степ шагов на ступах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка).</p> <p>Разучивание комплекса № 2 на степ - платформах(подготовительная часть) под счет.</p>	<p>Аэробные упражнения Корзинка», «Мостик».</p> <p>п/и «Кто быстрее до флажка», «Займи место».</p>	Степ- платформа

		<p>Совершенствовать разученные шаги.</p> <p>Развивать выносливость, равновесие, гибкость.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание</p>	<p>Самомассаж.</p> <p>Игровое упражнение «Аист на крыше».</p> <p>Упражнение на расслабление «Пляж»</p>	
	<p>Занятие 53-54</p> <p>Комплекс № 2 основная часть</p>	<p>Разучивание комплекса № 2 на степ-платформах (основной части) под счет.</p> <p>Повторение, совершенствование подготовительной части комплекса степ-аэробики.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание</p>	<p>Аэробные упражнения «Мостик», «Корзинка</p> <p>п/и «Кто быстрее до флажка», «Займи место».</p> <p>Самомассаж.</p> <p>Игровое упражнение «Аист на крыше».</p> <p>Упражнение на расслабление «Пляж»</p>	<p>Степ- платформа</p>
	<p>Занятие 55-56</p> <p>Комплекс № 3</p>	<p>Закрепление двух частей комплекс № 3 в быстром темпе, работа над трудными местами, соединить движение ног и рук.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание</p>	<p>Аэробные упражнения «Мостик», «Верблюд».</p> <p>Самомассаж.</p> <p>Игра м/п «День и ночь».</p> <p>Подвижная игра «Паук».</p> <p>Упражнение на</p>	<p>Степ- платформа</p>
	<p>Занятие 57-58</p> <p>Комплекс № 4</p>	<p>Совершенствовать комплекс № 4 подготовительной и основной части под музыку.</p> <p>Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений.</p> <p>Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание</p>	<p>Аэробные упражнения «Корзинка», «Мостик».</p> <p>Самомассаж.</p> <p>П/и «Кто быстрее до флажка», «Займи место», «Пингвины на льдине» «Паук».</p> <p>Упражнение на расслабление «Пляж»</p>	<p>Степ- платформа</p> <p>Музыкальный центр</p>

	Занятие 59-60 Комплекс № 4	Разучить упражнение заключительную часть комплекса № 4 под счет. Работа над ритмическим рисунком. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. Укреплять дыхательную систему	Акробатические упражнения «Стрела», «Выпад», «Охотники и обезьяны». Самомассаж Подвижная игра «Я люблю степ» Упражнение на расслабление «Птички»	Степ- платформа Музыкальный центр
	Занятие 61-62 Комплекс № 5 совершенствовать под музыку	Закрепить заключительную часть комплекса № 5 под счет. Работа над выразительностью выполнения движений комплекса, над синхронным выполнением движений рук, ног. Совершенствовать комплекс № 5 под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание	Акробатические упражнения «Стрела», «Выпад». П.и. «Охотники и обезьяны». Самомассаж. Подвижная игра «Я люблю степ» Упражнение на расслабление «Птички»	Степ- платформа Музыкальный центр
	Занятие 63-64 Базовые шаги «Книап» мах в сторону	Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (книап), с махом в сторону. Продолжать выполнять упражнения в такт под музыку. Совершенствовать комплекс № 5 под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание	Акробатические упражнения. П/и «Пчелка». Игра м/п: «Караси и щука». Игровое упражнение «Пингвины». Упражнение расслабление «Птички»	Степ- платформа Музыкальный центр
Январь	Занятие 65 Базовые шаги «Шаг-бэк»	Разучить упражнение шаг-бэк. Закреплять разученные упражнения с различными вариациями рук. Совершенствовать комплекс № 5 под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание	Аэробные упражнения «Березка», «Шагат». Танец «Веселая степ-аэробика». Самомассаж. Игровое упражнение «Пингвины».	Степ- платформа Музыкальный центр

			Упражнение расслабление «Птички»	
	Занятие 66-69 Комплекс № 6	Продолжать развивать умение твердо стоять на степе. Работа над выразительностью выполнения движений комплекса № 6 под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание	Аэробные упражнения «Березка», «Шпагат». Танец «Веселая степ-аэробика». Игровое упражнение «Мишка - лентяй». Упражнение на расслабление «Птички»	Степ- платформа Музыкальный центр
	Занятия 70-73 Непоседы «Барбарики»	Разучивание комплекса степ-аэробики «Непоседы». Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание	Аэробные упражнения «Березка», «Шпагат». Игровое упражнение «Мишка лентяй». Упражнение расслабление «Птички»	Степ- платформа Музыкальный центр
	Занятия 74-79 Непоседы «Барбарики»	Совершенствование мини-комплекса степ-аэробики «Непоседы», используя основные подходы в степ - аэробике.	Аэробные упражнения «Березка», «Шпагат». Подвижная «Цирковые лошадки».	Степ- платформа Музыкальный центр

	<p>Занятия 80-83</p> <p>Непоседы «Барбарики»</p>	<p>Упражнения на расслабление и дыхание.</p> <p>Закрепление, отработка изученного комплекса степ - аэробики, под музыку.</p> <p>Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание</p>	<p>Самомассаж.</p> <p>Упражнение расслабление «Птички»</p>	
Февраль	<p>Занятие 84-85</p> <p>Непоседы «Барбарики»</p>	<p>Работа над выразительностью выполнения движений комплекса степ-аэробики «Барбарики» над синхронным выполнением движений рук, ног под музыку.</p> <p>Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.</p> <p>Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями.</p> <p>Выполнять упражнения из разных исходных положений.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание</p>	<p>Аэробные упражнения «Березка», «Шпагат».</p> <p>Подвижная игра «Рыбки», «Физкульт-Ура!».</p> <p>Самомассаж.</p> <p>Упражнение на расслабление «Птички»</p>	<p>Степ- платформа</p> <p>Музыкальный центр</p>
	<p>Занятие 86-87</p> <p>Непоседы «Барбарики»</p>	<p>Повторение мини комплекса степ-аэробики.</p> <p>Выступление детей на спортивном развлечении - комплекс «Непоседы».</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание</p>	<p>Аэробные упражнения «Березка», «Шпагат».</p> <p>Подвижная игра «Рыбки», «Физкульт-Ура!».</p> <p>Упражнение на расслабление «Птички»</p>	<p>Степ- платформа</p> <p>Музыкальный центр</p>
	<p>Занятие 88-91</p> <p>«Веселое кружение»</p>	<p>Разучивание - кружение на степе с закрытыми глазами, ритмические приседания и выпрямления на степе.</p>	<p>Акробатические упражнения повторение пройденного.</p>	<p>Степ- платформа</p> <p>Музыкальный центр</p>

		<p>Выполнять упражнения с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки.</p> <p>Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину и в высоту.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание</p>	<p>П/и «Мы веселые ребята».</p> <p>Упражнение «Опорный прыжок».</p> <p>Самомассаж.</p> <p>Упражнение на расслабление «Птички»</p>	
	<p>Занятие 92-93 «Раз прыжок, два прыжок»</p>	<p>Прыжковые упражнения разучивание различных комбинаций.</p> <p>Повторение кружения на степ - платформе.</p> <p>Закрепление базовых шагов.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание</p>	<p>Акробатические упражнения повторение пройденного.</p> <p>П/и «Мы веселые ребята».</p> <p>Самомассаж.</p> <p>Упражнение «Опорный прыжок».</p> <p>Упражнение на расслабление «Птички»</p>	<p>Степ- платформа Музыкальный центр</p>
	<p>Занятие 94-95 «Мой веселый звонкий мяч»</p>	<p>Разучивание упражнений с мячом на степ - платформе.</p> <p>Подбросить, поймать мяч, стоя рядом с платформой.</p> <p>Ударить, поймать мяч, стоя рядом с платформой.</p> <p>Шаг - колено, поднимая мяч вверх</p>	<p>Акробатические упражнения «Самолет».</p> <p>П/и «Ловишки», «Цирковые лошадки».</p> <p>Самомассаж Игра-медитация«У озера».</p> <p>Упражнение на расслабление «Птички»</p>	<p>Степ-платформа Мяч</p>
	<p>Занятие 96-97 «Мой веселый звонкий мяч»</p>	<p>Повторение упражнений с мячом под музыку на степ - платформе.</p> <p>Подбросить, поймать мяч, стоя рядом с платформой.</p> <p>Ударить, поймать мяч, стоя рядом с платформой.</p> <p>Шаг колено поднимая мяч вверх.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание</p>	<p>Акробатические упражнения «Самолет».</p> <p>П/и «Ловишки», «Цирковые лошадки».</p> <p>Игра - медитация.</p> <p>Упражнение на расслабление «Птички», «У озера»</p>	<p>Степ-платформа Мяч Музыкальный центр</p>

<p>Март</p>	<p>Занятие 98-99 Комплекс с мячом «Когда мои друзья со мной»</p>	<p>Разучивание комплекса степ - аэробики с мячом «Когда мои друзья со мной» 1 куплет и припев, под счет в медленном темпе.</p> <p>Закрепление изученных базовых шагов.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание</p>	<p>Акробатические упражнения «Самолет».</p> <p>Игровое упражнение «Приставные шаги на степенях».</p> <p>Самомассаж. Упражнение на расслабление «Птички»</p>	<p>Степ-платформа Мяч</p>
	<p>Занятие 100-103 Комплекс с мячом «Когда мои друзья со мной»</p>	<p>Разучивание комплекса степ - аэробики с мячом «Когда мои друзья со мной» 2,3 куплет, под счет в медленном темпе.</p> <p>Закрепление 1 куплет и припева под музыку.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание</p>	<p>Акробатические упражнения «Самолет».</p> <p>Подвижная игра «Перелет птиц». Упражнение на расслабление «Птички»</p>	<p>Степ-платформа Мяч Музыкальный центр</p>
	<p>Занятие 104-105 Комплекс с мячом «Когда мои друзья со мной»</p>	<p>Совершенствование комплекса степ - аэробики с мячом «Когда мои друзья со мной» под счет в медленном темпе и под музыку.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание</p>	<p>Акробатические упражнения «Самолет».</p> <p>Самомассаж. Подвижная игра «Разноцветный мяч».</p> <p>Упражнение на расслабление «Птички»</p>	<p>Степ-платформа Мяч Музыкальный центр</p>
	<p>Занятие 106-109 Комплекс с мячом «Когда мои друзья со мной»</p>	<p>Закрепление движений комплекса с мячом «Когда мои друзья со мной» под музыку, работа над ритмическим рисунком комплекса.</p> <p>Дыхательное упражнение.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание</p>	<p>Закрепление движений комплекса с мячом «Когда мои друзья со мной» под музыку, работа над ритмическим рисунком комплекса.</p> <p>Дыхательное упражнение.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание</p>	<p>Степ-платформа Мяч Музыкальный центр</p>
	<p>Занятие 110-113 Базовые шаги в диагональном направлении</p>	<p>Разучивание шагов в диагональном направлении, из угла в угол платформы.</p> <p>Отработка движений комплекса степ - аэробики с мячом «Когда мои друзья со мной».</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание</p>	<p>Акробатические упражнения «Самолет».</p> <p>Самомассаж.</p> <p>Подвижная игра «Медведи и пчелы».</p> <p>Упражнение на расслабление</p>	<p>Степ-платформа Мяч Музыкальный центр</p>

			«Птички»	
Апрель	Занятие 114-115 Комплекс с мячом «Когда мои друзья со мной»	Совершенствовать выполнение базовых шагов в диагональном направлении, из угла в угол платформы. Работа над выразительностью выполнения движений комплекса степ - аэробики «Когда мои друзья со мной» над синхронным выполнением движений рук, ног под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание	Акробатические упражнения «Самолет». Подвижная игра «Медведи и пчелы». Упражнение на расслабление «Птички»	Степ-платформа Мяч Музыкальный центр
	Занятие 116-117 Базовые шаги в диагональном направлении Комплекс «Неразлучные друзья»	Разучивание комплекса с помпонами для черлидинга «Неразлучные друзья» 1 куплет припев под счет. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Выполнять упражнения из разных исходных положений. Упражнения на расслабление и дыхание	Акробатические упражнения «Стрела», «Выпад». П/и «Космонавт» или «Ракета», «Охотники и обезьяны». Самомассаж. Упражнение на расслабление «Птички»	Степ-платформа Помпоны для черлидинга
	Занятие 118-119 Подскоки Комплекс «Неразлучные друзья»	Разучивание подскоки (наскок на платформу на одну ногу). Отработка движений комплекса степ - аэробики с помпонами «Неразлучные друзья» 1 куплет припев под музыку. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Выполнять упражнения из разных исходных положений.	Акробатические упражнения «Стрела», «Выпад». П/и «Космонавт» или «Ракета», «Охотники и обезьяны». Самомассаж. Упражнение на расслабление «Птички»	Степ-платформа Музыкальный центр Помпоны для черлидинга

		Упражнения на расслабление и дыхание		
	Занятие 120-121 «Неразлучные друзья»	Совершенствовать подскоки (наскок на платформу на одну ногу). Разучить движений комплекса степ - аэробики с помпонам «Неразлучные друзья» 2, 3 куплет под счет. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Выполнять упражнения из разных исходных положений. Упражнения на расслабление и дыхание	Акробатические упражнения повторение пройденного. П/и: «Мы веселые ребята», «Перемени предмет» Самомассаж Подвижная игра «Скворечники». Упражнение на расслабление «Пляж», «Море»	Степ-платформа Помпоны для черлидинга
	Занятие 122-123 Комплекс «Неразлучные друзья»	Разучить движения комплекса степ - аэробики с помпонам «Неразлучные друзья» 2, 3 куплет под счет, и музыку. Совершенствовать движения 1 куплета и припева. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Выполнять упражнения из разных исходных положений. Упражнения на расслабление и дыхание	Акробатические упражнения «Мостик», «Верблюды». Игра м/п «День и ночь». Подвижная игра «Скворечники». Упражнение на расслабление «Распускающийся бутон»	Степ-платформа Музыкальный центр Помпоны для черлидинга
	Занятие 124-125	Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями.	Акробатические упражнения «Стрела», «Выпад». П/и «Космонавты» или «Ракета», Охотники и обезьяны».	Степ-платформа Музыкальный центр Мяч

		<p>Выполнять упражнения из разных исходных положений.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание</p>	<p>Самомассаж.</p> <p>Упражнение на расслабление «Птички»</p>	
	<p>Занятие 126-129</p> <p>Комплекс №7</p>	<p>Совершенствовать движений комплекса степ - аэробики с помпонам «Неразлучные друзья» под счет, и музыку.</p> <p>Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.</p> <p>Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями.</p> <p>Выполнять упражнения из разных исходных положений.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание</p>	<p>Аэробные упражнения повторение пройденного.</p> <p>П/и «Мы веселые ребята», «Перемени предмет».</p> <p>Самомассаж.</p> <p>Подвижная игра «Маланья».</p> <p>Упражнение на расслабление «Пляж»</p>	<p>Степ-платформа</p> <p>Помпоны для черлидинга</p>
Май	<p>Занятие 130-131</p> <p>«Неразлучные друзья»</p>	<p>Выполнять упражнения с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки.</p> <p>Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину и в высоту.</p> <p>Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений.</p> <p>Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание</p>	<p>Аэробные упражнения «Мостик», «Верблюды».</p> <p>Игра м/п «День и ночь».</p> <p>Самомассаж.</p> <p>Упражнение на расслабление «Распускающийся бутон»</p>	<p>Степ-платформа</p> <p>Музыкальный центр</p> <p>Мяч</p>
	<p>Занятие 132-133</p> <p>Комплекс «Неразлучные друзья»</p>	<p>Отрабатывать движения комплекса степ - аэробики с помпонам «Неразлучные друзья» под музыку.</p> <p>Учить детей выполнять движения эмоционально.</p> <p>Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями.</p>	<p>Аэробные упражнения «Мостик», «Верблюды».</p> <p>Самомассаж.</p> <p>Игра м/п «День и ночь».</p> <p>Подвижная игра «Белый медведь и моржи».</p>	<p>Степ-платформа</p> <p>Помпоны для черлидинга</p>

		Упражнения на расслабление и дыхание	Упражнение на расслабление «Море»	
	Занятие 134-135 Комплекс «Неразлучные друзья»	Работа над выразительностью выполнения движений комплекса степ - аэробики «Неразлучные друзья» над синхронным выполнением движений рук, ног под музыку. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности. Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием. Выполнять упражнение с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину и в высоту. Упражнения на расслабление и дыхание	Аэробные упражнения «Мостик», «Верблюд». Игра м/п «День и ночь». Самомассаж. Подвижная игра «Белый медведь и моржи». Упражнение на расслабление «Море»	Степ-платформа Музыкальный центр Мяч
	Занятие 136-137 «Веселый тренинг»	«Веселый тренинг» на степ платформе - знакомство с акробатическими упражнениями. Повторение изученных комплексов степ - аэробики. Упражнения на расслабление и дыхание	Акробатические упражнения «Мостик», «Верблюд». Самомассаж. Игровое упражнение «Подъемный кран». Упражнение на расслабление «Ветерок»	Степ-платформа Помпоны для черлидинга
	Занятие 138-139 «Веселый тренинг»	Совершенствовать аэробные упражнениями «Веселый тренинг» на степ платформе. Повторение изученных комплексов степ - аэробики. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание	Аэробные упражнения «Мостик», «Верблюд». Игра м/п «День и ночь». Самомассаж. Упражнение на расслабление «Распускающийся бутон»	Степ-платформа Музыкальный центр Мяч

	<p>Занятие 140-142 «Веселый тренинг»</p>	<p>Отрабатывать аэробные упражнения «Веселый тренинг» на степ платформе.</p> <p>Повторение изученных комплексов степ - аэробики.</p> <p>Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности.</p> <p>Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием.</p> <p>Выполнять упражнения с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки.</p> <p>Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину и в высоту.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание</p>	<p>Аэробные упражнения «Мостик».</p> <p>Самомассаж.</p> <p>Игровое упражнение «Подъемный кран».</p> <p>Игра «Скворец».</p> <p>Упражнение на расслабление «Распускающийся бутон»</p>	<p>Степ-платформа</p> <p>Помпоны для черлидинга</p>
	<p>Занятие 143-144 «Раз, два, три ну ка повтори»</p>	<p>Повторение изученных комплексов степ -аэробики.</p> <p>Работа над выразительностью выполнения движений комплекса, над синхронным выполнением движений рук, ног.</p> <p>Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений.</p> <p>Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание</p>	<p>Аэробные упражнения «Мостик», «Верблюд».</p> <p>Игра м/п «День и ночь».</p> <p>Подвижная игра«Скворец».</p> <p>Самомассаж.</p> <p>Упражнение на расслабление «Распускающийся бутон»</p>	<p>Степ-платформа</p> <p>Музыкальный центр</p> <p>Мяч</p>

II. Комплекс организационно-педагогических условий к программе «Весёлая степ-аэробика»

Календарный учебный график по программе «Весёлая степ-аэробика»

Начало учебного года – 02.09.2024.

Продолжительность учебного года – 36 учебных недель.

Календарь занятий

Год обучения	1 полугодие	Образовательный процесс	Зимние праздники	2 полугодие	Образовательный процесс	Аттестация	Всего в год
1 год обучения	02.09 - 28.12.2024.	17 недель	29.12.2024.- 07.01.2025	08.01- 28.05.2025.	19 недель	Декабрь, май	36 недель

Этапы образовательной деятельности	1 год обучения
Начало учебных занятий	02 сентября (01-10 сентября комплектование)
Продолжительность учебного года	36 недель
Продолжительность занятия (академический час)	5-8 лет - 30 минут
Промежуточная аттестация	20-28 мая (на последнем занятии по изучаемому курсу)
Окончание учебного года	31 мая
Каникулы летние	С 01.06. по 31.08.2025. Летние развлекательно-оздоровительные мероприятия

Регламент образовательной деятельности:

Продолжительность учебной недели – 7 дней.

1 год обучения 72 часа в год, 2 часа в неделю: 1 раза в неделю по 2 часа.

Организационно-педагогические условия

Программа «Весёлая степ-аэробика» имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для обучения детей 5-8 лет, рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа, продолжительность занятия 30 минут, перерыв между занятиями 10 минут. В детское объединение принимаются все желающие дети, не имеющие противопоказаний по здоровью и соответствующие возрастной категории программы. Наполняемость групп 10-15 человек.

Требования к квалификации педагога: занятия по программе «Весёлая степ-аэробика» может вести педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное образование или высшее профессиональное образование физкультурно-спортивной направленности, прошедший курсы повышения квалификации, прошедший обязательный медицинский осмотр в установленном законодательством Российской Федерации порядке. Педагог дополнительного образования систематически повышает уровень своей квалификации не реже, чем один раз в три года.

Оценочные материалы

Карта образовательных достижений

Название курса, кол-во часов _____

Ф.И.О. учащегося _____

№ п/п	Показатели результативности освоения курса	Оценка результативности освоения курса		
		1 балл (низкий уровень)	2 балла (средний уровень)	3 балла (высокий уровень)
1.	Теоретические знания			
2.	Практические умения и навыки			
3.	Самостоятельность в познавательной деятельности			
4.	Потребность в самообразовании и саморазвитии			

5.	Применение знаний и умений в социально-значимой деятельности			
Общая сумма баллов:				

После оценки каждого параметра результативности освоения курса, все баллы суммируются. На основе общей суммы баллов определяется общий уровень освоения курса в соответствии с нижеприведенной шкалой:

- 1 – 4 балла – курс освоен на низком уровне;
- 5 – 10 баллов – курс освоен на среднем уровне;
- 11 – 15 баллов – курс освоен на высоком уровне.

Карта образовательных достижений освоения курса заполняется на основе результатов педагогического наблюдения, бесед, выполнения обучающимися заданий на занятиях. Применение данной методики в долгосрочном периоде позволяет определить динамику личностного развития каждого ребенка.

3.4. Материально-техническое обеспечение

- зал для проведения занятий
- гимнастические скамейки – 4 шт.
- скакалки – 15 шт.
- маты – 10 шт.
- детские фитболы – 15 шт.
- шведская стенка – 15 шт.
- планка для подтягивания на шведскую стенку – 4 шт.
- резина для подтягивания 8 шт.
- обручи 10 шт.
- держатели для обручей напольные 10 шт.
- мячи для большого тенниса 4 шт.
- музыкальная колонка 1 шт.
- кегли – 10 шт.

3.5. Заключение

В результате освоения Программы проявится:

1. всестороннее, гармоничное развитие воспитанников;
2. оздоровительное воздействие Программы на организм детей;
3. положительная динамика физической подготовленности детей;
4. укрепление крупных и мелких мышечных групп туловища и конечностей у детей;
5. нормализация психоэмоционального состояния у детей;
6. увеличение у детей интереса к занятиям физической культурой и повышение двигательной активности;
7. оптимизация двигательного режима;
8. заинтересованность и осведомленность родителей воспитанников в вопросах оздоровления детей.

3.6. Список используемой литературы

1. Арсеновская О.А. «Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду»//Волгоград2011г.
2. Вераксы Н. Е., Васильева М.А., Комарова Т.С. Программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы»// Мозайка-Синтез, М., 2010г
3. Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005 №6
4. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008 №5
5. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005 №1
6. Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. «Здоровячок» (система оздоровления дошкольников) // Воронеж 2007г.
7. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. - М., 1988, 205с.
8. Полтавцева Н.В, Стожарова М.Ю. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» Методическое пособие// Москва 2012г.
9. Прищепа С.С. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Москва 2009г.
10. «Степ-данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
11. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально - игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. - СП .Детствопресс., 2000.
12. Шебеко В.Н., «Физическое воспитание дошкольников»// Москва 1999г.

Комплексы упражнений Комплекс № 1

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

Подготовительная часть

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).
2. Ходьба на степе.
3. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

Основная часть

1. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.
2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад.
3. Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи вверх, плечи назад, плечи вниз.
4. И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз.
1 - шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх;
2 - приставить левую ногу к правой, левую руку вниз;
3 - правую руку вниз, левой ногой встать на степ; 4 - левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой; 5 - 8 - то же, что на счёт 1 - 4, но в другую сторону.
5. Подвижная игра «Бубен» (у кого бубен, тот «ловишка», кого поймал, тому отдаёт бубен):
«Бубен, бубен, долгий нос,
Почём в городе овёс?»
Две копейки с пятаком,
Овса Ваня не купил,
Только лошадь утопил
Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!

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

Комплекс № 2

В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы.

Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть

1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).
 2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).
 3. Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.
 4. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).
- (Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия).

Основная часть

1. И.п.: шаг со степа правой ногой, левая на степе.
 - 1 - поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху;
 - 2 - вернуться в и.п.;
 - 3- 4 - тоже в другую сторону.
2. Стоя на коленях на степе, руки в стороны.
 - 1 - прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пяток;
 - 2 - и.п.;
 - 3 - 4 - то же в другую сторону.
3. И.п.: сидя, руками держаться за края степа. 1 - 2 - поднять тело и прогнуться; 3 - 4 - вернуться в и.п.
4. И.п.: сидя на степе, ноги врозь, руки согнуты и сплетены перед грудью (пальцами левой руки обхватить правый локоть, а пальцами правой руки - левый локоть).
 - 1 - 3 - три пружинистых наклона вперёд, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать;

4 - вернуться в и.п.

5. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии - ведущий - «иголка», все остальные - «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге - «Стойкий оловянный солдатик»).

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

Комплекс № 3

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

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.

2. Ходьба с перешагиванием через степы. Основная часть.

1. И.п.: упор присев на степе.

1 - 2 - ноги поочерёдно (правую, затем левую) отставить назад, упор лежа;

3 - 4 - поочерёдно сгибая ноги, вернуться в и.п. Руки должны быть прямыми, плечи не опускать.

2. И.п.: упор присев на правой ноге на степе, левую - назад на носок.

1 - 4 - пружинить на ноге;

5 - подтянуть левую ногу к степ-платформе, поднять руки вверх, потянуться. То же левой ногой.

3. Шаг правой ногой на степ, левой выполнить мах назад.

4. Шаг правой ногой на степ, левую подтянуть как можно выше к груди, затем поменять ногу.

5. Подвижная игра для профилактики плоскостопия (игровые действия выполняются в соответствии с текстом) Вылез мишка из берлоги, Разминает мишка ноги. На носочках он пошёл И на пяточках потом.

На качелях покачался,

И к лисичке он подкрался:

«Ты куда бежишь, лисица?

Солнце село, спать пора,

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

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

и дыхание.

Комплекс № 4

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

Подготовительная часть

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).
2. Ходьба на степе.
3. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

Основная часть

1. Ходьба на степе. Руки рисуют поочерёдно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ - со степа. Кисти рук поочерёдно рисуют маленькие круги вдоль туловища. (№ 1-2 - повторить 3 раза).
3. Приставной шаг на степе вправо - влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперёд - опускаются вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо - влево с полуприседанием (шаг - присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.
5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степ - со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3,4,5,6 - повторить 3 раза).
7. Подвижная игра «Цирковые лошади». Круг из степов - это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошади в цирке»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2 - 3 меньше, чем участников игры.
8. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 5

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

Подготовительная часть

1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).

2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).
 3. Встать на степен друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.
 4. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).
- (Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия).

Основная часть

1. Одновременно с ходьбой на степе обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой - правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи (5 - 6 раз).
2. Шаг на степ со степа; одновременно энергично разгибать вперёд согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки). Отводить руки назад и выпрямлять в стороны из положения - руки перед грудью.
3. Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками круговые движения вперёд и назад попеременно и вместе (5 раз).
4. Шаг со степа на степ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, руки на поясе (5 - 6 раз). (№ 1,2,3,4 повторить 2 раза).
5. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (5 - 6 раз).
6. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (можно помогать себе руками).
7. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками.
8. Шаг со степа вправо, влево. (№5,6,7,8 повторить 2 раза).
9. Подвижная игра «Физкульт-ура!». Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны зала. На одной стороне на один степ меньше. Самостоятельно становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне - финиш.

Дети говорят:

Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим,

Спорт - помощник! Спорт - здоровье! Спорт - игра! Физкульт-ура!

С окончанием слов участники игры бегут на перегонки на противоположную сторону. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занимает степ.

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

Комплекс № 6

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

Подготовительная часть

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.
2. Ходьба с перешагиванием через степы.

Основная часть

1. И.п.: Стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади (5 раз).
2. И.п.: основная стойка на степе. Шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево (по 5 раз).
3. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз.
Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (5 - 6 раз).
4. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (5 - 6 раз).
5. Сидя на степе скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом.
6. И.п.: основная стойка на степе. Взмахивать прямой ногой вперёд, делать под ногой хлопок. (5 - 6 раз).
7. Прыжки на степ и со степа чередуются с ходьбой.
8. Подвижная игра «Скворечники». Занимать место (только в своём) скворечнике (степе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займёт степ последним, считается проигравшим.
9. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 7

В хорошо проветренном зале степы расположены в хаотичном порядке. Под бодрую

ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть

1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.
2. Шаг на степ - со степа, бодро работая руками.
3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади.
4. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону).

Основная часть

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой - по левому плечу.
2. Шаг со степа в сторону, чередуются с приседанием, поднимая руки вперёд.
3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.
5. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.
6. И.п.: то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п.
7. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.
8. Ходьба на степе, бодро работая руками.
9. Подвижная игра «Бубен» (у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен):
«Бубен, бубен, долгий нос,
Почём в городе овёс?»
Две копейки с пятаком,
Овса Ваня не купил,
Только лошадь утопил
Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!
10. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 8

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

Подготовительная часть

1. Наклон головы вправо-влево.
2. Поднимание плеч вверх-вниз.
3. Ходьба обычная на месте, на степе.
4. Приставной шаг вперёд со степа на пол и обратно на степ.
5. Приставной шаг назад.
6. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в и.п.

Основная часть

1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.
2. Правую (левую) ногу вперёд перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперёд. Вернуться в и.п.
3. То же вправо-влево от степа. Назад от степа.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и. п.
5. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на степе в полуприседанием.
7. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии - ведущий - «иголка», все остальные - «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге - «Стойкий оловянный солдатик»).
8. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Наименование темы	Форма проведения	Дата проведения
Сентябрь			
1.	Азбука пешехода. (акция «Зелёный огонёк»)	Встреча с инспектором ГИБДД	27.09.2024
Октябрь			
1.	Акция «Дорога глазами детей»	Подготовка и раздача листовок	05.10.2024
Ноябрь			
1.	День народного единства и согласия.	Спортивные игры	02.11.2024
Декабрь			
1.	Новогодние забавы	Викторина	25.12.2024
Январь			
1.	День освобождения Тербунского района от немецко- фашистских захватчиков.	Экскурсия в музей	26.01.2025
Февраль			
1.	День защитника Отечества.	выступление	19.02.2025
Март			
1.	День славянской письменности и культуры	Экскурсия в библиотеку	22.03.2025
Апрель			
1.	Пасхальный МК	Изготовление пасхальных сувениров	04.05.2025
Май			
1.	В рамках празднования Дня Победы проведение спортивного квеста,	Проведение спортивных соревнований с элементами викторины	07.05.2025