

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребёнка - детский сад № 56»

РЕКОМЕНДОВАНО  
Педагогическим советом  
МБДОУ «ЦРР-детский сад № 56»  
Протокол № 3  
от 1 августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом № 34-04  
Заведующего МБДОУ «ЦРР-детский сад № 56»  
[подпись] / Е.В. Васильевой  
от 1 августа 2021 г.



**Программа**  
**дополнительного образования**  
**физкультурно-спортивной направленности**  
**для детей 4-7 лет**  
**« Весёлая степ-аэробика »**

Срок реализации: 1 года

Составлена:  
инструктором по физической культуре  
Карповой  
Ольгой Вячеславовной

Новомосковск, 2021 г.

## Содержание

№	Содержание	Страница
1.	Пояснительная записка	3
1.1	Направленность Программы	3
1.2	Актуальность и педагогическая целесообразность Программы	5
1.3	Цель и задачи Программы	6
1.4	Отличительная особенность Программы	6
1.5	Возрастные и индивидуальные особенности детей 5 – 7 лет	7
1.6	Срок реализации Программы, формы и режим занятий	8
1.7	Планируемые результаты, способы определения их результативности	9
2.	Учебно-тематический план Программы	12
3.	Содержание реализации Программы.	14
4.	Методическое обеспечение Программы	20
5.	Список литературы	21
6.	Приложения	22

# 1. Пояснительная записка

## 1.1 Направленность Программы

Данная программа дополнительного (далее - Программа) является нормативно - управленческим документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации образовательной деятельности инструктора по физической культуре.

Программа показывает, как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста инструктор создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

В условиях дошкольного образования и с учетом его специфики данная система (модель) представляет собой оптимальные психолого-педагогические условия, обеспечивающие становление общечеловеческих ценностей, базиса личностной культуры, социальную успешность ребенка дошкольного возраста. Составляющими этих условия являются:

- содержательные условия;
- организационные условия;
- технологические условия (принципы, методы, приемы);
- материально-технические условия (развивающая среда);
- социокультурные условия (взаимодействие с родителями, социальными партнерами различных социокультурных институтов);
- контрольно-диагностические условия.

Программа разработана с учетом методических рекомендаций по физическому воспитанию дошкольников:

- «Программа развития и воспитания детей в детском саду «Детство» / В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н. А. Ноткина. СПб.: Детство - Пресс, 2005

- Программа «Фитнес – данс»/ Фирилева Ж.Е. СПб.:Детство - Пресс, 2007

-Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования

-Методическое письмо «Рекомендации по экспертизе образовательных программ для дошкольных образовательных учреждений Российской Федерации» (Методическое письмо Министерства образования РФ от 24.04.95г.№46/19-15)

- Письмом Министерства образования Российской Федерации от 18. 06.2003 г. «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей» (Ms 28-02-484/16)

-СанПиН от 29.12.12 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» (Зарегистрировано в Минюсте России, регистрационный номер 2.4.1.3049-13.

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28

В данной Программе представлены занятия, разработанные на основе приоритетных направлений:

- Физкультурно – оздоровительное направление является частью всей воспитательно-образовательной работы в ДОУ и взаимосвязана со всеми ее направлениями. Особенно, важное, значение для воспитания и развития ребенка имеет связь занятий физической культуры с игрой. Такая разносторонняя связь повышает интерес детей к занятиям физической культуры и к игре.

- Для развития физической культуры необходимо создавать развивающую среду, постепенно вовлекая в этот процесс детей, вызывая у них радость, удовольствие, от материала в физкультурных уголках. Большое значение имеет удачный подбор

материалов для занятий, удобное и рациональное размещение, доброжелательное отношение педагогу к каждому ребенку; эмоционально – положительная атмосфера занятий.

В соответствии с ФГОС Программа опирается на **научные принципы** ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:

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

- сочетание принципа научной обоснованности и практической применимости. Содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики;

- соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности, то есть позволять решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»;

- единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;

- 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;

- 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 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.

- Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей.

При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей 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.

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

- 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 развивающих-тренирующих воздействий – планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма).

## **1.2 Актуальность и педагогическая целесообразность Программы**

Главной ценностью для человека является его здоровье. Причём эта ценность выступает на двух уровнях: личном и общественном. Дошкольный возраст в развитии ребёнка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребёнка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

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 так же 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 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:

- наследственность;
- неблагоприятная экологическая обстановка;
- электронно-лучевое и “металло-звуковое” облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов, постоянно звучащая рок-музыка);
- пассивный образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья),
- 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.

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.

### 1.3 Цель и задачи Программы

#### **Цель программы.**

сохранение и укрепление здоровья детей; содействие физическому развитию, физической подготовленности личности дошкольника средствами аэробики с использованием степа.

#### **Обучающие задачи:**

- Формировать навыки правильной осанки, дыхания, развивать мышечную систему через упражнения на степ – платформах;
- Формирование умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку
- Способствовать гармоничному физическому развитию и укреплению мышечной системы. Улучшению гибкости, пластичности, восстановлению тонуса тела.

#### **Развивающие задачи:**

- Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость)
- Развивать координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка
- Развитие четких координированных движений во взаимосвязи с речью.

#### **Воспитательные задачи:**

- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- Воспитывать уверенность в себе.

### 1.4 Отличительная особенность Программы

В детском саду проводится системная работа по физическому воспитанию детей, которая включает в себя традиционные и нетрадиционные формы.

Одной из них является степ – аэробика. Степ-аэробика — это низкоударная кардио-тренировка, в основе которой лежат простые хореографические движения на специальной возвышенности. Тренировка состоит из серии попеременных шагов, выполняемых в разных комбинациях, а изменение высоты шага за счет платформы увеличивает нагрузку. Занятия проходят очень интенсивно, на высоком ритме и почти без времени на отдых.

Степ подразумевает выполнение набора базовых шагов, объединенных в комбинации в различных вариантах, различающихся по сложности. Занятия сопровождаются ритмичной музыкой. Степ-платформа представляет собой пластиковый каркас с нескользящей поверхностью и регулируемой высотой. Изменение высоты позволяет повышать или понижать нагрузку.

Под воздействием упражнений на степ – платформе улучшается функция сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно – двигательный аппарат,

регулируется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов, таких как, профилактики плоскостопия и нарушений осанки.

Отличительной особенностью данной Программы является, применение специальных упражнений по степ – аэробике, а также логоритмических упражнений, не исключая при этом на традиционные формы работы с детьми. Оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволит решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь.

Плюсы использования степ - аэробики в работе с детьми:

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

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

3. Третий плюс – это развитие у ребёнка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений.

4. Четвёртый плюс – воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др.

5. 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.

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).

## **1.5 Возрастные и индивидуальные особенности детей 5 – 7 лет**

Возрастную категорию 5—7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной к школе группы. По средним данным рост ребенка пяти лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела — 17,0—18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Каждый возрастной этап характерен, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные различия в этих показателях, а также различия их у мальчиков и девочек. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

Антропометрические признаки (масса тела, рост, окружность грудной клетки, ширина таза, длина туловища и конечностей) в разной степени взаимосвязаны, и это влияет на физическую подготовленность детей.

Позвоночный столб ребенка пяти—семи лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» этапов. Один из них — это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия. Поэтому на занятиях физической культурой он может выполнять упражнения с различной амплитудой

Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92 — 95 ударов в минуту.

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем — 1100—1200 см<sup>3</sup>, но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту — в среднем 25.

У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности»

Использование степ – платформ – это новое направление оздоровительной работы. Эффективность занятий на степен подтверждено опытом коррекционных медицинских центров Европы.

Занятия на степен приносит ощутимую пользу гиперактивным детям, они должны постоянно контролировать свое тело на ограниченном пространстве, и доска становится для них тем сдерживающим и организующим фактором, в котором они нуждаются в жизни.

Степ – платформа является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение общеразвивающих и профилактических задач.

Важно отметить, что занятия по степ-аэробике проводятся с детьми дошкольного возраста с учётом их индивидуального физического здоровья, медицинских показаний.

## **1.6 Срок реализации Программы, формы и режим занятий**

Курс программы «Весёлая степ – аэробика» рассчитан на 1 год при проведении занятий по 1 разу в неделю (общий объём – 36 занятий в год).

Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста.

Продолжительность занятий: 45 минут

Формы организации образовательной области «Физическая культура»:

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Тематическая
- Индивидуальная
- Круговая тренировка
- Подвижные игры
- Логоритмика
- Интегрированная деятельность
- Сюрпризные моменты

В процессе реализации программы итоговой формой работы является:

- Показательные выступления на уровне МБДОУ, муниципальном уровне
- Участие в конкурсах муниципального и регионального уровня



### Методы, средства, приемы.

Форма занятий	Приёмы	Средства	Методы	Используемый инвентарь
групповая; традиционная	-игровые; переключения с одной деятельности на другую; поощрения	-общеразвивающие упражнения; -общеукрепляющие упражнения в положении стоя, сидя, лёжа, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног; -дыхательные упражнения; -упражнения для формирования правильной осанки; -упражнения для развития координации движений; -просмотр видеофильмов.	<i>Дидактические методы.</i> 1.Методы использования слова: -рассказ -объяснение; -указания. 2.Метод наглядного воздействия: -показ.	степ – платформы мячи малого размера; гантели; магнитофон.

#### 1.7 Планируемые результаты, способы определения их результативности

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

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

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в октябре и апрель). В проведении мониторинга участвуют педагоги, психологи и медицинские работники. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

При организации мониторинга учитывается положение Л.С. Выготского о ведущей роли обучения в детском развитии, поэтому он включает в себя два компонента:

- Мониторинг образовательного процесса;
- Мониторинг детского развития.

**Мониторинг образовательного процесса** осуществляется через отслеживание результатов освоения образовательной программы, а **мониторинг детского развития** проводится на основе оценки развития интегративных качеств ребенка.

С помощью средств мониторинга образовательного процесса можно оценить степень продвижения дошкольника в образовательной программе.

Форма проведения мониторинга преимущественно представляет собой наблюдение за активностью ребенка в различные периоды пребывания в дошкольном учреждении, анализ продуктов детской деятельности и специальные педагогические пробы, организуемые педагогом.

**Мониторинг детского развития** (мониторинг развития интегративных качеств) осуществляется педагогами, психологом дошкольного учреждения и медицинским работником. Основная **задача** этого вида мониторинга – выявить индивидуальные особенности развития каждого ребенка и наметить при необходимости индивидуальный маршрут образовательной работы для максимального раскрытия потенциала детской личности.

Мониторинг детского развития включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей: познавательных, коммуникативных и регуляторных. Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, критериальных диагностических методик и тестовых методов

Диагностические тесты подбираются с учётом:

- развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей;
- способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

**Диагностические тесты представлены на рисунке.**



#### **Диагностические методики**

##### **I.Равновесие**

- 1.Упражнение «Фламинго» Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек)
- 2.Упражнение «**Ровная дорожка**»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке  
впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на  
обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.

пол	5 лет	6 лет	7 лет
мальчики	8,7 - 12	12,1 – 25,0	25,1 – 30,2
девочки	7,3 – 10,6	10,7 – 23,7	23,8 - 30

3. Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

### **II. Гибкость и силовая выносливость.**

1. Стоя на гимнастическую скамейку, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.

	Уровни	5-6 лет	6 -7лет
мальчики	высокий	7 см	6см
	средний	2 – 4 см	3 – 5 см
	низкий	Менее 2 см	Менее 3 см
девочки	высокий	8 см	8 см
	средний	4 – 7 см	4 – 7 см
	низкий	Менее 4 см	Менее 4 см

2. Лежа на спине поднимание туловища за 30 сек

	Уровни	5-6 лет	6-7 лет
Мальчики	высокий	10-12	12-14
	средний	8-10	10-12
	низкий	6-8	8-10
Девочки	высокий	8-10	9-12
	средний	5-8	6-9
	низкий	Менее 5 раз	Менее 6 раз

### **III. Чувство ритма.**

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

Высокий – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.

Средний – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

Низкий – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

### **IV. Знание базовых шагов.**

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов

### **V. Быстрота**

	пол	5лет	6лет	7лет
10 м/с хода (сек)	мальчики	2,5 – 2,1	2,4 – 1,9	2,2 – 1,8
	девочки	2,7 – 2,2	2,5 – 2,0	2,4 – 1,8
30 м/с со старта	мальчики	9,2 – 7,9	8,4 – 7,6	8,0 – 7,4
	девочки	9,8 – 7,3	8,9 – 7,7	8,7 – 7,3

### **VI. Координационные способности**

	пол	5лет	6лет	7лет
Челночный бег	мальчики	12,7	11,5	10,5
	девочки	13,0	12,1	11,0

### Тест по определению прироста показателей психофизических качеств

Для оценки темпов прироста показателей психофизических качеств предлагаю пользоваться формулой, предложенной В.И. Усачевым:

$$100(V_2 - V_1)$$

$$W = \frac{1}{2} (V_1 + V_2)$$

где  $W$  - прирост показателей темпов в %

$V_1$  - исходный уровень

$V_2$  - конечный уровень.

Например: Саша Д. прыгнул в длину с места в начале года на 42 см., а в конце – на 46 см. подставляя эти значения формулу, получаем:

$$W = \frac{100(46-42)}{1/2(42+46)} = 9\%$$

Хорошо это или плохо? Ответ на этот вопрос можно найти в шкале оценки темпов прироста физических качеств.

### Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

<i>Темпы прироста(%)</i>	<i>Оценка</i>	<i>За счет чего достигнут прирост</i>
До 8	Неудовлетворительн о	За счет естественного роста
8 - 10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и естественной двигательной активности
10-15	Хорошо	За счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

Таким образом, представленные тесты и диагностические методики позволяют:

- 1) оценить различные стороны психомоторного развития детей;
- 2) видеть динамику физического и моторного развития становления координационных механизмов и процессов их управления;
- 3) широко использовать данные задания в практической деятельности дошкольных учреждений.

## 2 Учебно-тематический план Программы

Месяц	Название раздела, темы	Кол-во часов		
		Теория	Практика	всего
Сентябрь	1. Оценка индивидуального развития			1
	2. Вводное. Аэробные шаги	0.25	0.75	1
	3. Аэробные шаги с платформой (базовый уровень)	0.25	0.75	1
	4. Повторение Аэробные шаги	0.25	0.75	1
<b>ИТОГО</b>				<b>4</b>
Октябрь	1. СТЕП – шаг (I)	0.25	0.75	1

	2.Повторение СТЕП – шаг (I)	0.25	0.75	1
	3.Комплекс № 1	0.25	0.75	1
	4.Повторение комплекс № 1	0.25	0.75	1
<b>ИТОГО</b>				<b>4</b>
Ноябрь	1.Повторение комплекс № 1	0.25	0.75	1
	2.Комплекс № 2	0.25	0.75	1
	3.Повторение комплекс №2	0.25	0.75	1
	4.Повторение комплекс №2	0.25	0.75	1
<b>ИТОГО</b>				<b>4</b>
Декабрь	1. СТЕП –шаги (II)	0.25	0.75	1
	2. Повторение СТЕП –шаги (II)	0.25	0.75	1
	3. Комплекс № 3	0.25	0.75	1
	4. Повторение комплекс № 3	0.25	0.75	1
<b>ИТОГО</b>				<b>4</b>
Январь	1. Повторение комплекс № 3	0.25	0.75	1
	2. Комплекс № 4	0.25	0.75	1
	3. Повторение комплекс № 4	0.25	0.75	1
	4. Повторение комплекс № 4	0.25	0.75	1
<b>ИТОГО</b>				<b>4</b>
Февраль	1. СТЕП –шаги (III)	0.25	0.75	1
	2. Повторение СТЕП –шаги (III)	0.25	0.75	1
	3. Комплекс № 5	0.25	0.75	1
	4. Повторение комплекс № 5	0.25	0.75	1
<b>ИТОГО</b>				<b>4</b>
Март	1. Повторение комплекс № 5	0.25	0.75	1
	2. Комплекс № 6	0.25	0.75	1
	3. Повторение комплекс № 6	0.25	0.75	1
	4. Повторение комплекс № 6	0.25	0.75	1
<b>ИТОГО</b>				<b>4</b>
Апрель	1. СТЕП –шаги с гантелями	0.25	0.75	1
	2. СТЕП –шаги с мячами	0.25	0.75	1
	3. Комплекс № 7	0.25	0.75	1
	4. Повторение комплекс №7	0.25	0.75	1
<b>ИТОГО</b>				<b>4</b>
Май	1. Степ – аэробика Итоговое	0.25	0.75	1
	2. Степ – аэробика Итоговое	0.25	0.75	1
	3. Итоговое занятие	0.25	0.75	1
	4. Оценка индивидуального развития			1
<b>ИТОГО</b>				<b>4</b>
<b>ВСЕГО</b>				<b>36</b>

### 3 Содержание реализации Программы.

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 обеспечивать в целом:

- сохранение и укрепление здоровья воспитанников;
- развитие позитивного эмоционально-ценностного отношения к окружающей среде, практической и духовной деятельности человека;
- развитие потребности в реализации собственных творческих способностей.

месяц	Тема недели	Краткое содержание
Сентябрь	1. Оценка индивидуального развития	Выявление уровня физического развития при помощи диагностического материала на начало года
	2. Вводное. Аэробные шаги без платформы	1. Разминка, разогревание 2. Дыхательная гимнастика 3. Танцевальная ритмика 4. Знакомство с аэробными шагами без степ-платформы: (приложение) - Упр. 1 Степ-тач, - Упр. 2 «Захлест», - Упр.3 «Колено к груди», - Упр. 4 «Шаг в сторону» 5. Релаксация
	3. Аэробные шаги с платформой (базовый уровень)	1. Разминка, разогревание 2. Дыхательная гимнастика 3. Танцевальная ритмика (приложение) - Упр. 1 Степ-тач, - Упр. 4 «Шаг в сторону» 4. Знакомство с аэробными шагами со степ-платформой: (приложение2) - Упр. 1 Базовый шаг - Упр. 2 Шаг через платформу - Упр.3 Ноги вместе – ноги врозь - Упр. 4 Вперед –назад - Упр 5 Мах ногой 5. Релаксация
	4.Повторение Аэробные шаги	1. Разминка, разогревание 2. Дыхательная гимнастика 3. Танцевальная ритмика - Упр. 1 Степ-тач, - Упр. 2 «Захлест», - Упр.3 «Колено к груди», - Упр. 4 «Шаг в сторону» 4. Повторение - Упр. 1 Базовый шаг - Упр. 2 Шаг через платформу - Упр.3 Ноги вместе – ноги врозь - Упр. 4 Вперед –назад - Упр 5 Мах ногой 5. Релаксация
	1.СТЕП – шаг (I)	1. Разминка, разогревание 2. Дыхательная гимнастика 3. Танцевальная ритмика - Упр. 1 Базовый шаг - Упр. 2 Шаг через платформу

<b>Октябрь</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Упр.3 Ноги вместе – ноги врозь</li> <li>- Упр. 4 Вперед –назад</li> <li>- Упр. 5 Мах ногой</li> <li>4. Знакомство с новым материалом (приложение)</li> <li>- Упр. 5 Бейсик –степ</li> <li>- Упр. 13 Мамбо</li> <li>- Упр. 6 Степ-ап</li> <li>- Упр. 5.1 Бейсик степ с руками</li> <li>5. Релаксация</li> </ul>
	2.Повторение СТЕП – шаг (I)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка, разогревание</li> <li>2. Дыхательная гимнастика</li> <li>3. Танцевальная ритмика</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Упр. 1 Базовый шаг</li> <li>- Упр. 2 Шаг через платформу</li> <li>- Упр.3 Ноги вместе – ноги врозь</li> <li>- Упр. 4 Вперед –назад</li> <li>- Упр. 5 Мах ногой</li> <li>4. Повторение (приложение)</li> <li>- Упр. 5 Бейсик –степ</li> <li>- Упр. 13 Мамбо</li> <li>- Упр. 6 Степ-ап</li> <li>- Упр. 5.1 Бейсик степ с руками</li> <li>5. Релаксация</li> </ul>
	3.Комплекс № 1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка, разогревание</li> <li>2. Дыхательная гимнастика</li> <li>3. Разучивание Комплекса № 1 (приложение )</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовительная часть</li> <li>- Основная часть</li> <li>- Подвижная игра</li> <li>- Релаксация</li> </ul>
	4.Повторение комплекс № 1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка, разогревание</li> <li>2. Дыхательная гимнастика</li> <li>3. Повторение Комплекса № 1 (приложение )</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовительная часть</li> <li>- Основная часть</li> <li>- Подвижная игра</li> <li>- Релаксация</li> </ul>
<b>Ноябрь</b>	1.Повторение комплекс № 1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка, разогревание</li> <li>2. Дыхательная гимнастика</li> <li>3. Повторение Комплекса № 1 (приложение )</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовительная часть</li> <li>- Основная часть</li> <li>- Подвижная игра</li> <li>- Релаксация</li> </ul>
	2.Комплекс № 2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка, разогревание</li> <li>2. Дыхательная гимнастика</li> <li>3. Разучивание Комплекса № 2 (приложение )</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовительная часть</li> <li>- Основная часть</li> <li>- Подвижная игра</li> <li>- Релаксация</li> </ul>
	3.Повторение комплекс № 2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка, разогревание</li> <li>2. Дыхательная гимнастика</li> <li>3. Повторение Комплекса № 2 (приложение )</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовительная часть</li> <li>- Основная часть</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Подвижная игра</li> <li>- Релаксация</li> </ul>
	4.Повторение комплекс № 2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка, разогревание</li> <li>2. Дыхательная гимнастика</li> <li>3. Повторение Комплекса № 2 (приложение )</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовительная часть</li> <li>- Основная часть</li> <li>- Подвижная игра</li> <li>- Релаксация</li> </ul>
<b>Декабрь</b>	1.СТЕП –шаг (II)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка, разогревание</li> <li>2. Дыхательная гимнастика</li> <li>3. Танцевальная ритмика (приложение)</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Упр. 5 Бейсик –степ</li> <li>- Упр. 13 Мамбо</li> <li>- Упр. 6 Степ-ап</li> <li>- Упр. 5.1 Бейсик степ с руками</li> <li>4. Знакомство с новым материалом (приложение)</li> <li>- Упр. 7 Шаг-колени</li> <li>- Упр. 8 Шаг-бэк</li> <li>- Упр. 9 Шаг-кик</li> <li>- Упр. 10 Шаг-кёл</li> <li>5. Релаксация</li> </ul>
	2.Повторение СТЕП – шаг (II)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка, разогревание</li> <li>2. Дыхательная гимнастика</li> <li>3. Танцевальная ритмика (приложение)</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Упр. 5 Бейсик –степ</li> <li>- Упр. 13 Мамбо</li> <li>- Упр. 6 Степ-ап</li> <li>- Упр. 5.1 Бейсик степ с руками</li> <li>4. Повторение (приложение)</li> <li>- Упр. 7 Шаг-колени</li> <li>- Упр. 8 Шаг-бэк</li> <li>- Упр. 9 Шаг-кик</li> <li>- Упр. 10 Шаг-кёл</li> <li>5. Релаксация</li> </ul>
	3.Комплекс № 3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка, разогревание</li> <li>2. Дыхательная гимнастика</li> <li>3. Разучивание Комплекса № 3 (приложение )</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовительная часть</li> <li>- Основная часть</li> <li>- Подвижная игра</li> <li>- Релаксация</li> </ul>
	4.Повторение комплекс № 3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка, разогревание</li> <li>2. Дыхательная гимнастика</li> <li>3. Повторение Комплекса № 3 (приложение )</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовительная часть</li> <li>- Основная часть</li> <li>- Подвижная игра</li> <li>- Релаксация</li> </ul>
	1.Повторение комплекс № 3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка, разогревание</li> <li>2. Дыхательная гимнастика</li> <li>3. Повторение Комплекса № 3 (приложение )</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовительная часть</li> <li>- Основная часть</li> <li>- Подвижная игра</li> <li>- Релаксация</li> </ul>



<b>Январь</b>	2.Комплекс № 4 с мячами	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка, разогревание</li> <li>2. Дыхательная гимнастика</li> <li>3. Разучивание Комплекса № 4 (приложение )</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовительная часть</li> <li>- Основная часть</li> <li>- Подвижная игра</li> <li>- Релаксация</li> </ul>
	3.Повторение комплекс № 4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка, разогревание</li> <li>2. Дыхательная гимнастика</li> <li>3. Повторение Комплекса № 4 (приложение )</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовительная часть</li> <li>- Основная часть</li> <li>- Подвижная игра</li> <li>- Релаксация</li> </ul>
	4.Повторение комплекс № 4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка, разогревание</li> <li>2. Дыхательная гимнастика</li> <li>3. Повторение Комплекса № 4 (приложение )</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовительная часть</li> <li>- Основная часть</li> <li>- Подвижная игра</li> <li>- Релаксация</li> </ul>
<b>Февраль</b>	1.СТЕП –шаг (III)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка, разогревание</li> <li>1. Дыхательная гимнастика</li> <li>2. Танцевальная ритмика (приложение)</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Упр. 7 Шаг-колени</li> <li>- Упр. 8 Шаг-бэк</li> <li>- Упр. 9 Шаг-кик</li> <li>- Упр. 10 Шаг-кёл</li> <li>4. Знакомство с новым материалом (приложение)</li> <li>- Упр. 11 Бейсик –овер</li> <li>- Упр. 12 Ви-степ</li> <li>- Упр. 14 Степ –шаг с поворотом</li> <li>- Упр . 16 Левый – правый</li> <li>5. Релаксация</li> </ul>
	2.Повторение СТЕП – шаг (III)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка, разогревание</li> <li>1. Дыхательная гимнастика</li> <li>2. Танцевальная ритмика (приложение)</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Упр. 7 Шаг-колени</li> <li>- Упр. 8 Шаг-бэк</li> <li>- Упр. 9 Шаг-кик</li> <li>- Упр. 10 Шаг-кёл</li> <li>4. Повторение (приложение)</li> <li>- Упр. 11 Бейсик –овер</li> <li>- Упр. 12 Ви-степ</li> <li>- Упр. 14 Степ –шаг с поворотом</li> <li>- Упр . 16 Левый – правый</li> <li>5. Релаксация</li> </ul>
	3.Комплекс № 5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка, разогревание</li> <li>2. Дыхательная гимнастика</li> <li>3. Разучивание Комплекса № 5 (приложение )</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовительная часть</li> <li>- Основная часть</li> <li>- Подвижная игра</li> <li>- Релаксация</li> </ul>
	4.Повторение комплекс № 5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка, разогревание</li> <li>2. Дыхательная гимнастика</li> </ol>

		<p>3. Повторение Комплекса № 5 (приложение )</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовительная часть</li> <li>- Основная часть</li> <li>- Подвижная игра</li> <li>- Релаксация</li> </ul>
<b>Март</b>	1.Повторение комплекс № 5	<p>1. Разминка, разогревание</p> <p>2. Дыхательная гимнастика</p> <p>3. Повторение Комплекса № 5 (приложение )</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовительная часть</li> <li>- Основная часть</li> <li>- Подвижная игра</li> <li>- Релаксация</li> </ul>
	2.Комплекс № 6	<p>1. Разминка, разогревание</p> <p>2. Дыхательная гимнастика</p> <p>3. Разучивание Комплекса № 6 (приложение )</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовительная часть</li> <li>- Основная часть</li> <li>- Подвижная игра</li> <li>- Релаксация</li> </ul>
	3.Повторение комплекс № 6	<p>1. Разминка, разогревание</p> <p>2. Дыхательная гимнастика</p> <p>3. Повторение Комплекса № 6 (приложение )</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовительная часть</li> <li>- Основная часть</li> <li>- Подвижная игра</li> <li>- Релаксация</li> </ul>
	4.Повторение комплекс № 6	<p>1. Разминка, разогревание</p> <p>2. Дыхательная гимнастика</p> <p>3. Повторение Комплекса № 6 (приложение )</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовительная часть</li> <li>- Основная часть</li> <li>- Подвижная игра</li> <li>- Релаксация</li> </ul>
<b>Апрель</b>	1.СТЕП –шаги с гантелями	<p>1. Разминка, разогревание</p> <p>1. Дыхательная гимнастика</p> <p>2. Танцевальная ритмика (приложение)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Упр. 11 Бейсик –овер</li> <li>- Упр. 12 Ви-степ</li> <li>- Упр. 14 Степ –шаг с поворотом</li> <li>- Упр . 16 Левый – правый</li> </ul> <p>4. повторение степ –шагов с использованием гантелей (приложение 4)</p> <p>5. Релаксация</p>
	2.СТЕП –шаги с мячами	<p>1. Разминка, разогревание</p> <p>1. Дыхательная гимнастика</p> <p>2. Танцевальная ритмика (приложение)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Упр. 11 Бейсик –овер</li> <li>- Упр. 12 Ви-степ</li> <li>- Упр. 14 Степ –шаг с поворотом</li> <li>- Упр . 16 Левый – правый</li> </ul> <p>4. повторение степ –шагов с использованием мячей (приложение 4)</p> <p>5. Релаксация</p>
	3.Комплекс № 7	<p>1. Разминка, разогревание</p> <p>2. Дыхательная гимнастика</p> <p>3. Разучивание Комплекса № 7 (приложение )</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовительная часть</li> <li>- Основная часть</li> <li>- Подвижная игра</li> <li>- Релаксация</li> </ul>
	4.Повторение комплекс № 7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка, разогревание</li> <li>2. Дыхательная гимнастика</li> <li>3. Повторение Комплекса № 7 (приложение )</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовительная часть</li> <li>- Основная часть</li> <li>- Подвижная игра</li> <li>- Релаксация</li> </ul>
<b>Май</b>	1.Степ – аэробика Показательные выступления	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка, разогревание</li> <li>2. Дыхательная гимнастика</li> <li>3. Разучивание Комплекса для показательного выступления</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовительная часть</li> <li>- Основная часть</li> <li>- Подвижная игра</li> <li>- Релаксация</li> </ul>
	2. Степ – аэробика Показательные выступления	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминка, разогревание</li> <li>2. Дыхательная гимнастика</li> <li>3. Разучивание Комплекса для показательного выступления</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подготовительная часть</li> <li>- Основная часть</li> <li>- Подвижная игра</li> <li>- Релаксация</li> </ul>
	3.Итоговое занятие	Открытое показательное выступление
	4.Оценка индивидуального развития	Выявление уровня физического развития при помощи диагностического материала на конец года

### Структура занятия

Части занятий	Длительность	темп
Разминка (разновидности ходьбы, логарифмические упражнения)	5 минут	умеренный
Основная (аэробная)	15 - 20 минут	Выше – среднего, высокий
стретчинг, упражнения на осанку, равновесие.	5 минут	Умеренно - медленный
Заключительная (дыхательные упражнения, игра)	5 минут	Умеренно - медленный

### Методики проведения занятий оздоровительной степ аэробикой:

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение. На первом занятии детям предлагаются элементарные комплексы упражнений аэробики, объясняется их сущность, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися.

Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку, в медленном темпе, затем ускоряя его. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки.

Отсутствие оздоравливающего эффекта при занятиях физическими упражнениями чаще всего связано с ошибками в методике этих занятий и наиболее распространенной из них является или недостаточная, или чрезмерная доза физической нагрузки. Нагрузка должна быть оптимальной. Это положение можно выделить в качестве основного принципа оздоровительной направленности занятий физическими упражнениями.

Отклонения от методических норм проведения занятий оздоровительной аэробикой ведут к нарушению восприятия упражнений, расплывчивости содержания занятий. Чтобы избежать ошибок в обучении, необходимо проводить учебно-тренировочный процесс по определенной методике.

1. Метод сходства. При подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений.

2. Метод усложнения. Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

3. Метод повторений.

4. Метод музыкальной интерпретации.

1) Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.)

2) Вариации движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. При повторении музыкальной темы повторяются ранее выполненные упражнения, в которые вводятся дополнения (акценты, другой темп или ритм, амплитуда или др.).

5. Метод блоков. Объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение.

6. «Калифорнийский стиль». Комплексное проявление требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях

#### **Правила, которые необходимо выполнять, занимаясь степ – аэробикой:**

- подъем на платформу осуществлять за счет работы ног, а не спины;
- ступню ставить на платформу полностью;
- спину всегда держать прямо;
- не делать резких движений, а также движений одной и той же ногой или рукой больше одной минуты;
- во время занятий ногу ставить на середину ступеньки, на всю ступню; пятка не должна свисать;
- заниматься в спортивной обуви типа кроссовок, но без ранта, так как можно зацепиться им за ступеньку, особенно если устали;
- выполнять упражнения под музыку в среднем темпе.

## **4. Методическое обеспечение Программы**

*Материально-техническая база* организации занятий соответствует современным требованиям:

- просторное помещение для занятий физической культурой (физкультурный зал /музыкальный зал), с хорошей вентиляцией;
- Степ – платформы и спортивный инвентарь (мячи, гантели);

- Музыкальный центр;
- Наличие фоно- и видеотеки с записями различных занятий по степ-аэробике.
- Методические пособия иллюстраций видов спорта и степ - шагов; игровые атрибуты и игрушки, стихи, загадки.

## 5. Список литературы

1. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. М.: Владос,1999
2. Журнал «Обруч», №1 2005 год.
3. Журнал «Обруч», №5 2007 год.
4. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения. Павлова М.А, Лысогорская М.В. Волгоград 2009
5. Лечебнопрофилактический танец «Фитнес-данс». СПб.: Детство - Пресс, 2007
6. Бардышева Т. Рассказываем стихи руками // Обруч. 1998. №5
7. Лисицкая Татьяна Газета «Спортишкола» №13/2009
7. Приложение к журналу «Дошкольная педагогика», январь, февраль / 2005
8. Программа развития и воспитания детей в детском саду «Детство» / В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н. А. Ноткина. СПб.: Детство - Пресс, 2005
9. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду», издательство МОЗАИКА - Синтез, Москва 2000 г.
10. «Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения», №7 2009
11. Журнал «Инструктор по физкультуре», №4 2009 год

**Комплекс №1**

На полу в шахматном порядке разложены степы.

**Подготовительная часть.**

Логоритмическое упражнение

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться). Разновидности ходьбы
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. Ходьба на степе, руками рисуя поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
  2. Шаг на степ – со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочередно вдоль туловища. (1 и 2 повторить 3 раза).
  3. Приставной шаг на степе вправо – влево, прямые руки, поднимая одновременно вперёд – вниз.
  4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть); кисти рук, согнутые в локтях, - к плечам, вниз.
  5. Ходьба на степе, высоко поднимая колени, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
  6. Шаг на степе – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (3, 4, 5 и 6 раз повторить 3 раза).
  7. Бег на месте на полу.
  8. Лёгкий бег на степе.
  9. Бег вокруг степа.
  10. Бег врассыпную.
  11. Обычная ходьба на степе.
  12. Ходьба на носках вокруг степа, поочередно поднимая плечи.
  13. Шаг в сторону со степа – на степ.
  14. Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.
  15. Ходьба в сторону со степа на степ.
  16. «Крест».
- Шаг со степа - вперёд; со степа – назад; со степа – вправо; со степа – влево; руки на поясе.
17. То же, выполняя танцевальные движения руками.
  18. Упражнение на дыхание.
  19. Обычная ходьба на степе.
  20. Шаг со степа на степ, руки вверх, к плечам.
  21. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.
  22. Ходьба врассыпную с хлопками над головой.
  23. Шаг на степ со степа.
  24. Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.
  25. Мах прямой ногой вверх – вперёд (по 8 раз).
  26. Ходьба змейкой вокруг степов (2-3 раза).
  27. Мах прямой ногой вверх – вперёд, руки на поясе (по 8 раз).
  28. Бег змейкой вокруг степов.
  29. Подвижная игра «Цирковые лошадки».

Круг из степов – это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затее по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затее на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло», степов должно быть на 2-3 меньше количества детей). Игра повторяется 3 раза.

Дети убирают степы в определённое место и садятся на ковёр по кругу.

30. Упражнения на расслабление и дыхание.

### **Комплекс №2.**

Степы расположены в хаотичном порядке.

#### **Подготовительная часть.**

Логоритмическое упражнение

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).

5. «Крест». (Повторить 2 раза).

#### **Основная часть.**

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые перед собой руки, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – о левое плечо.

2. Шаг со степа в сторону, чередуется 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. Ходьба врассыпную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения. (Повторить 2 раза).

6. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.

7. И.п. – то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п.

8. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.

9. Ходьба на степе, бодро работая руками.

10. Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении.

11. Кружение на степе, руки в стороны, в одну и другую сторону.

12. Повторить №10.

13. Кружение с закрытыми глазами.

14. Шаг на степ – со степа.

15. Бег врассыпную с выполнением заданий для рук.

16. Повторить №1.

17. Лёгкий бег на степе чередуется с ходьбой 2 раза.

18. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в и.п.

19. Шаг на степ – со степа.

20. Повторить №18 в другую сторону.

21. Ходьба на степе.

22. Дыхательные упражнения

23. Подвижная игра «Физкульт – ура!»

Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны площадки. На одной стороне на один степ меньше. Сами становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне – финиш. Ребята говорят:

«Спорт, ребята, очень нужен.  
Мы со спортом крепко дружим,  
Спорт – помощник!  
Спорт – здоровье!  
Спорт – игра!  
Физкульт – ура!»

С окончанием слов дети бегут наперегонки к финишу. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занял степ. (Игру повторить 3 раза).

### Комплекс №3

Степ – доски расположены в три ряда.

#### Подготовительная часть. (1-й музыкальный отрезок)

Логоритмическое упражнение

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.
7. Приставной шаг вперёд – назад; вправо – влево.
8. Ногу назад; за степ – доску – руки вверх, вернуться в и.п.
9. Выпад ногой вперёд, руки в стороны.

#### Основная часть (2-й музыкальный отрезок).

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 – доски. Назад от степа – доски.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.
5. Полукруг. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степ – доски; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на степ – доске с полуприседанием (упражнение повторить 2 раза).
7. Поворот вправо (влево), ногу назад за степ – доску, руки в стороны; вернуться в и.п.
8. Стоя на полу перед степ – доской, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко вверх; вернуться в и.п.
9. И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п. (упражнения повторить 2 раза).
10. Выпады ногой вправо; влево; назад, стоя на степ – доске.
11. «Покачивания».
12. Беговые упражнения.
13. Полуприседания с круговыми движениями руками.
14. Беговые упражнения.
15. Прыжковые упражнения.



16. Кружение на степ – доске в правую и левую стороны вокруг себя, руки в стороны.
17. Прыжковые упражнения.
18. Ходьба вокруг степ – доски на полусогнутых ногах, руки на поясе.
19. Ногой вперёд, за степ – доску, руки резко в стороны; вернуться в и.п.
20. Ходьба обычная на месте.
21. Шаг вперёд; шаг назад; ноги ставить широко.
22. Перестроение со ступеньками в круг. Ходьба на ступеньках на месте.
23. Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.
24. И.п. то же; четыре шага вперёд – назад.
25. Упражнение на восстановление дыхания.

#### **Комплекс № 4**

В хорошо проветренном зале на полу в три ряда разложены степ-доски. (Дети занимаются босиком, в облегченной одежде.)

#### **Подготовительная часть. (1-й музыкальный отрезок)**

##### **Логоритмическое упражнение**

1. Наклон головы вправо – влево.
2. Поднимание плеч вверх – вниз.
3. Ходьба обычная на месте на степе.
4. Приставной шаг вперёд со ступеньки на пол и обратно на степ.
5. Приставной шаг назад.
6. Приставной шаг вправо (влево) со ступеньки, вернуться в и.п.
7. Приставной шаг вперёд – назад; вправо – влево.
8. Ногой назад; за степ – доску – руки вверх, вернуться в и.п.
9. Выпад ногой вперёд, руки в стороны.

##### **Основная часть (2-й музыкальный отрезок).**

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 ступенькой поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперёд. Вернуться в и.п.
3. То же вправо – влево от степ – доски. Назад от степ – доски.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.
5. Полукруг. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степ – доски; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на степ – доску с полуприседанием (упражнение повторить 2 раза).
7. Поворот вправо (влево), ногой назад за степ – доску, руки в стороны; вернуться в и.п.
8. Стоя на полу перед степ – доской, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко вверх; вернуться в и.п.
9. И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колени; вернуться в и.п. (упражнения повторить 2 раза).
10. Выпады ногой вправо; влево; назад, стоя на степ – доске.
11. «Покачивания».
12. Беговые упражнения.
13. Полуприседания с круговыми движениями руками.
14. Беговые упражнения.
15. Прыжковые упражнения.

16. Кружение на степ – доске в правую и левую стороны вокруг себя, руки в стороны.
17. Прыжковые упражнения.
18. Ходьба вокруг степ – доски на полусогнутых ногах, руки на поясе.
19. Ногу вперёд, за степ – доску, руки резко в стороны; вернуться в и.п.
20. Ходьба обычная на месте.
21. Шаг вперёд; шаг назад; ноги ставить широко.
22. Перестроение со степенями в круг. Ходьба на степенях на месте.
23. Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.
24. И.п. то же; четыре шага вперёд – назад.
25. Упражнение на восстановление дыхания.

### **Комплекс № 5 (с мячами малого диаметра)**

#### **Вводная часть.**

Упражнения у стены для формирования правильной осанки (3-4 упр.) Ходьба в колонне в чередовании с бегом; ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы; бег змейкой между степ – досками и перепрыгиванием (перешагиванием) через них; ходьба по коррекционным дорожкам (во время ходьбы дети берут правой рукой мяч малого диаметра); перестроение в три звена к степ – доскам (заранее разложенным); ходьба на месте: поворот к степ – доскам.

#### **Логоритмическое упражнение**

1. Наклон головы вправо – влево
2. Поднимание плеч вверх – вниз.
3. Ходьба обычная на месте на степе.
4. Приставной шаг вперёд со степеней на пол и обратно на степ.
5. Приставной шаг назад.
6. Приставной шаг вправо (влево) со степеней, вернуться в и.п.
7. Приставной шаг вперёд – назад; вправо – влево.
8. Ногу назад; за степ – доску – руки вверх, вернуться в и.п.
9. Выпад ногой вперёд, руки в стороны.

#### **Основная часть.**

1. И.п.: стоя на степе, мяч в правой руке. Шаг со степеней вперёд, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.

2. И.п.: то же. Шаг со степеней назад, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.

3. И.п.: то же. Шаг вперёд, шаг назад, мяч перекладывать над головой из руки в руку.

4. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вывести вперёд на носок перед степом, одновременно вынести вперёд правую (левую) руку с мячом; вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.

5. И.п.: о.с. выполняется то же движение вправо (влево) от степеней.

6. И.п.: о.с. То же назад от степеней.

7. И.п.: о.с. на степе, руки в стороны, мяч в правой руке. Выпад вправо (влево) от степеней, три покачивания, вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.

8. И.п.: о.с. на степе, руки вперёд, мяч в правой руке. Поворот направо (налево), поднимаясь на носки и отводя правую (левую) руку с мячом назад. Вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.

9. И.п.: то же. Тот же поворот вправо (влево), но ногу ставить на степ – доску поочередно. Поворот направо – правую ногу, поворот налево – левую ногу.

10. И.п.: о.с. на степе. Выпад правой (левой) ногой вперёд за степ – доску, руки вперёд, мяч переложить; вернуться в и.п.

11. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести назад за степ и поставить на носок; руки поднять вверх, мяч переложить, вернуться в и.п.
12. И.п.: о.с. перед степом, мяч в правой руке. Шаг на степ, мяч переложить над головой; вернуться в и.п.
13. Бег на месте, на степ доске.
14. И.п.: о.с. на степе, руки вверху над головой, мяч зажат между ладонями. Кружиться на носках вокруг себя, одновременно ладонями «растирать» мяч.
15. Бег вокруг степ – доски в правую и левую сторону.
16. Повторить упр. №14
17. И.п.: о.с. на степе. Бросание мяча вверх и ловля его после хлопка.
18. То же, сидя на степ – доске, ноги в стороны.
19. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Перебрасывать мяч из рук в руку, переминаясь с ноги на ногу.
20. И.п.: о.с. на степ – доске, мяч в правой руке. Прыжком – ноги врозь, за степ в разные стороны; мяч переложить в другую руку; прыжком вернуться в и.п.
21. Ходьба на степе, «растирая» мяч в ладонях.  
И.п.: правая нога – на степе, левая на полу слева от степа, руки в стороны, мяч в левой руке. Прыжком сменить положение ног, переложить в другую руку
22. Повторить №20
23. Ходьба на месте, на степ – доске.
24. Перестроение в колонну по одному, мяч положить на место.
25. Перестроение в три звена к степ доскам. Взять степы.
26. Перестроение в круг. Положить степ – доски по кругу.
27. Ходьба на месте на степ – доске
28. Шаг назад – вперёд.
29. Приставной шаг вправо по кругу, до возвращения на место.

#### **Заключительная часть.**

Музыка для релаксации.

Игра – медитация «У озера». Круг из степов – озеро. Дети в нём «плещутся», «охлаждаются», «брызгаются», опускают ноги и отдыхают

### **Комплекс № 6**

В подготовительной части этого комплекса степы расположены в ряд вдоль стены.

#### **Подготовительная часть**

##### **Логоритмическое упражнение**

По порядку стройся в ряд *ходьба на месте*

Пограничников отряд. Кто шагает дружно в ногу?

Пограничникам дорогу. *ходьба на месте*

Узкая дорожка на пути,

Нужно змейкой нам идти. *ходьба «змейкой»*

Низкие ветки впереди. Как под ними нам пройти? *ходьба на корточках*

Высокие деревья на пути, Выше руки потяни. *ходьба на носках*

#### **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 (10—12 раз).

2 Шаг на степ со степа; одновременно энергично разгибать вперед 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 вперед и назад попеременно и вместе (10 раз).

4 Шаг со ступа на ступ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, руки на поясе (10—12 раз). (№ 1, 2, 3 и 4 повторить 2 раза.)

5 Сидя на ступе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (10—12 раз).

6 Сидя на ступе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (помогать себе руками).

7 Стоя на коленях на ступе, садиться и вставать, не помогая себе руками.

8 Шаг со ступа вправо, влево. (№ 5, 6, 7 и 8 повторить 2 раза.)

9 Стоя на ступе, взмахивать прямой ногой вперед, делать под ногой хлопок. Сохранять правильную осанку, не наклоняться вперед, стараться как можно выше поднимать ногу, оттягивая носок.

10 Шаг со ступа вперед; чередование с наклоном вперед (10 раз).

11 Стоя на ступе, поднимать поочередно согнутые в коленях ноги (10—12 раз).

12 Стоя на полу перед ступом, перешагивать вперед-назад через ступ; руки в замке за головой (2 раза).

13 Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через ступы.

14 Подскоки с продвижением в рассыпную.

15 Повторить № 13 в обратном направлении.

16 Подскоки с продвижением в рассыпную.

17 Ходьба на ступе.

#### **Заключительная часть**

Подвижная игра «Скворечники».

Правила игры. Занимать место (только в своем) скворечнике (ступе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займет ступ последним, считается проигравшим.

Игры и упражнения на расслабление, восстановление дыхания.

### **Комплекс № 7**

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

#### **Подготовительная часть.**

#### **Логоритмические упражнения**

1 Одновременно с ходьбой на ступе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.

2 Шаг на ступ – со ступа, бодро работая руками.

3 Одновременно с ходьбой на ступе раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди и сзади.

4 Ходьба на ступе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону).

#### **Основная часть.**

1 Одновременно с ходьбой на ступе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – по левому плечу.

2 Шаг со ступа в сторону, чередуются с приседанием, поднимая руки вперед.

3 Одновременно с ходьбой на ступе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.

4 Шаг со ступа на ступ, поднимая и опуская плечи.

5 Сидя на ступе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.

6 И.п.: то же. Взмахнув руками вперед, быстро встать, вернуться в и.п.

7 Стоя на коленях на ступе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.

8 Ходьба на степе, бодро работая руками.

**Заключительная часть.**

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!

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

## Приложение 2

### Упражнения на развитие осанки.

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, острым перекатным, пружинным шагом) и бега в чередовании с остановками на носках; прыжки толчком двумя с поворотом на 180-360град.

Упр. «Черепашка»

Установка: Сидим на стуле, нас привязали к спинке стула.

И.П. сидя на коврик, ноги вытянуты вперёд, носки вытянуты, руки лежат на коврик по сторонам, спина прямая, плечи расправлены. На 4 счёта плечи собираются вперёд, голова опускается в низ, но спина не наклоняется (черепашка влезла в свой панцирь), на следующие 4 счёта возвращаемся в исходное положение; упражнение «коробочка». Упражнение «кошка», «лодочка», «мячик»: с начало подъём верхний части туловища, затем нижней части и одновременно.

### Упражнения на развития гибкости.

Наклоны вперёд, назад, в сторону (вправо, влево) с максимальным напряжении (из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опоры). Наклоном назад мост на обеих ногах и на одной ноге. Шпагат, шпагат с различным наклонами вперёд, назад, в сторону с различными движениями руками. Движение ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленными движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держат 20-40 с.), Упражнения на развитие подвижности стопы: И.П. сидя на полу, спина прямая, ноги вытянуты вперёд, 6 поз. На раз – вытянуть носки, пятки прижаты к полу, стремимся пальцами коснуться пола, на два носки на себя (поочередно, одновременно, по кругу).

Выполнение упражнений в парах: «лягушка», «бабочка», «складочка», упр. для растяжки мышц ног: И.П. дети в паре сидят друг напротив друга, ноги 1партнёра упираются в щиколотку второго, руки сцеплены. На раз – два первый медленно ложится назад, упираясь в ноги партнёра, на следующие 4 счёта фиксируют положение, на следующие 2 счёта возвращаются в исходное положение.

### Упражнения для туловища, шеи, спины.

Наклоны головы вправо, влево, вперёд, назад; поворот головы вправо, влево, одновременно с поворотом наклон головы вверх и вниз. Наклоны туловищавперёд, назад, в сторону(вправо, влево) с максимальным напряжении(из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опоры), движения по кругу, скручивание вправо, влево, смещение туловища вправо, влево, прогиб вперёд, назад. Упражнения на пресс в различных положениях. Упражнение «кошка», «лодочка»: с начало подъём верхний части туловища, затем нижней части и одновременно.

### **Упражнения для ног.**

Сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприсяды и присяды в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой ноги вперёд или в сторону) с опорой и без опоры. Выпады вперёд, назад, в сторону. Пружинистые полуприседания и выпады в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями, слитно, толчком обеими ногами или одной. Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперёд-книзу) в сторону, назад, в сторону вперёд, (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. и более). Поднимание ног в различных положениях: стоя, сидя, лёжа, в висах, упорах. Удерживание ног в различных положениях (вперёд, в сторону, назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков(20 прыжков за 8сек.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, использование скакалки и др. предметы. Пружинный шаг(10-15с.), пружинный бег(20-45с.) Приседания с отягощениями, с партнёром, поднимание на носки (в подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин.) Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком ногами с разбега с доставанием предмета. Прыжки с предметами в руках. Прыжки из глубокого приседа.

### **Строевые упражнения.**

Понятия: «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «закрывающий», «интервал», «дистанция». Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, пол-оборота расчёт. Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперёд и обозначение шага на месте. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом. Граница площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

### **Упражнения для рук.**

Поднимание и опускание рук вперёд, вверх, назад, в стороны; движение прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях(одновременные, поочерёдные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, Упражнения с гантелями

### **Логоритмические упражнения**

#### **Дует ветер нам в лицо.**

(махать руками ладошками к себе)

Закачалось деревцо.

(руки подняты, покачивания туловищем из стороны в сторону)

Ветерок всё тише-тише,

(плавно опустить руки)

Деревцо всё выше-выше.

(поднять руки и тянуться вверх)

#### **Физкульт-привет**

На болоте две подружки,  
Две зеленые лягушки  
Утром рано умывались,  
(имитировать умывание)  
Полотенцем растирались.  
(имитировать растирание спины полотенцем)  
Ножками топали,  
Ручками хлопали.  
Вправо-влево наклонялись  
И обратно возвращались.  
(имитировать движения, указанные в тексте)  
Вот здоровья в чем секрет:  
Всем друзьям - физкульт-привет!  
(резко поднять руки вверх)

### **Бабочка**

Спал цветок  
(исходное положение: присесть, спрятав голову в колени, и обхватив колени руками)  
И вдруг проснулся.  
(поднять голову, выпрямить руки; затем опустить руки вдоль тела)  
Больше спать не захотел.  
Шевельнулся, потянулся.  
Взвился вверх и полетел.  
(выпрямить спину, подняться; слегка покачаться вправо-влево; отвести руки назад - «вырастают крылья»)  
Солнце утром лишь проснется -  
Бабочка кружит и вьется.  
(«летать», имитируя движения бабочки)

### **Водичка**

Водичка, водичка,  
(двумя руками по-очереди показывать, как сверху льется водичка)  
Умой мое личико.  
(ладошками имитировать умывание)  
Чтобы глазки блестели,  
(дотрагиваться до глазок по-очереди)  
Чтобы щечки краснели,  
(тереть щечки)  
Улыбался роток  
(улыбаться, гладить руками ротик)  
И кусался зубок.  
(стучать зубками, показывать руками, как закрывается ротик)

### **Кулачок**

Как сожму я кулачок,  
(сжать руки в кулачки)  
Да поставлю на бочок.  
(поставить кулачки большими пальцами вверх)  
Разожму ладошку,  
(распрямить кисть)  
Положу на ножку.  
(положить руку на колено ладонью вверх)  
тук-тук  
- Тук-тук-тук.

(три удара кулаками друг о друга)

- Да-да-да.

(три хлопка в ладоши)

- Можно к вам?

(три удара кулаками друг о друга)

- Рад всегда!

(три хлопка в ладоши)

### **Зайчики**

Жили-были зайчики

(показывать на голове заячьи ушки)

На лесной опушке.

(разводить руками перед собой, описывая окружность)

Жили-были зайчики

(показывать на голове заячьи ушки)

В серенькой избушке.

(сложить руки над головой в форме домика)

Мыли свои ушки,

(проводить руками по воображаемым ушкам)

Мыли свои лапочки.

(имитировать мытье рук)

Наряжались зайчики,

(руки на бока, слегка поворачиваться в обе стороны, в полуприседе)

Одевали тапочки.

(руки на бока, поочередно выставлять вперед правую и левую ноги)

### **Снег**

Как на горке снег, снег,

(показывать руками «горку»)

Снег, снег, снег, снег.

(двигать руками, перебирая пальцами)

И под горкой снег, снег,

(показывать руками «под горкой»)

Снег, снег, снег, снег.

(двигать руками, перебирая пальцами)

А под снегом спит медведь.

(сначала ладошки под щечку, а потом изобразить ушки медведя)

Тише, тише, не шуметь!

(пальчик ко рту, грозить пальчиком)

## **Приложение 3**

### **Шаги, используемые на занятии степ – аэробики.**

March (марш) – ходьба на месте.

Step (степ) – шаг.

Basic step (бэсик степ). Шаг ногой вперед - назад. И. П. стоя на полу ноги вместе.

1 выполнить правой ногой шаг на степ, 2- левую ногу на степ приставить. 3- шаг на пол

правой ногой, 4- левую приставить.

Step touch (степ тач) – приставной шаг в сторону. И.П. стоя на полу ноги вместе.

1- выполнить правой ногой шаг в сторону, 2- левую приставить. 3- левой ногой шаг в сторону, 4- правую приставить.

V-step (ви-степ) – шаг на степ ноги врозь, назад ноги вместе. На 4 счета. И. П. стоя на полу ноги вместе.



1-выполнить правой ногой шаг на правый край степа, 2-левую ногу поставить на левый край степа.3- шаг на пол правой ногой,4- левую приставить.

Toe touch (тоу тач) – касание носком пола или степа.

Mambo (мамбо) – шаги на месте с переступанием вперед, назад. И. П. стоя на полу ноги вместе.

1-выполнить правой ногой шаг на степ, 2- левую ногу на полу переступающий шаг. 3- шаг на пол правой ногой,4- левую приставить.

Open step (оупэн степ) – открытый шаг. И.П. ноги шире бедер.

1- выполнить полу присед и поставить правую ногу на носок, 2- полу присед, поставить левую ногу на носок. На 4 счета.

Leg curl (лэг керл) – «захлест» голени назад.

1- шаг правой ногой на степ, 2- левую ногу согнуть назад. 3-поставить левую ногу на пол.4- правую приставить.

Knee up (ни ап) – «подъем колена вверх».

1- шаг правой ногой на степ,2- левую ногу согнуть в колене и поднять вверх. 3- поставить левую на пол.4- правую приставить.

Kick side (мах ногой в сторону, вперед, назад). 1- шаг левой ногой на степ, 2- правую ногу выпрямить и сделать мах ногой. 3-поставить правую на пол.4- левую приставить.

### **Базовые шаги в степ - аэробике**

1 Степ-тач. Приставной шаг, выполняемый на полу без степ-платформы. Легко сгибая ноги в коленях, выполняются пружинистые шаги из стороны в сторону, приставляя одну ногу к другой. Увеличьте темп шага в два раза. Затем снова снизьте темп и начните выполнять приставные шаги, не отрывая ног от пола - скользя по нему. Руки должны активно работать - они опущены вдоль тела, а при каждом шаге выпрямляем их перед собой. Упражнение выполняется в течение трех-пяти минут.

2 Степ-ап. С помощью этого упражнения можно отдыхать, когда вы устанете, оно не является слишком интенсивным, поэтому его можно вставлять в качестве очередной связки после очередной активной порции движений. Сделайте шаг правой ногой, приставьте к ней на носок левую ногу, и сразу же верните ее на пол, вслед за ней спустите правую ногу. Выполнив упражнение в течение 3-5 минут, смените ногу. Во время движений следите, чтобы пятка не свисала со степа, а таз не перекашивался.

3 Шаг-колени. Делаем шаг правой ногой на степ, левую, сгибая в колене, необходимо подтянуть к животу. Корпус можно подать чуть вперед, нога должна быть направлен прямо, колени не стоит выворачивать наружу. Меняем ногу.

4 Шаг-бэк. Правой ногой делаем шаг на степ, а левую ногу отводим кзади, используя напряжение ягодичной мышцы. Затем начинаем движения с другой ноги. Благодаря этому упражнению укрепляются ягодичные мышцы и задняя поверхность бедер.

5 Шаг-кик. Правой ногой делаем шаг на степ, левую выбрасываем перед собой, как будто выполняем удар. После цикла упражнений необходимо сменить ногу.

6 Шаг-кэл. Шаг на степ правой ногой, а левую сгибаем в коленном суставе, пятку подтягивая к ягодице. Движения должны быть довольно энергичными, без пауз, замираний. Следующий цикл движений делаем с другой ноги.

7 Бейсик-овер. Делаем шаг на платформу с правой ноги, приставляем к ней левую, после этого спускаемся со степ-платформы, с другой стороны, поворачиваемся снова лицом к платформе. Повторите упражнение, вернувшись в исходное положение. Спускаться со степа можно с помощью небольшого прыжка. Упражнение делается не меньше четырех минут или выполняется 8-10 повторений. Эти переходы можно выполнять из разного исходного положения – по диагонали, со стороны узкой стороны, со стороны широкой, можно комбинировать их. Во время перехода можно использовать шаг через степ или одной ногой или двумя, используйте разнообразные движения руками.

8 Ви-степ. Делаем шаг правой ногой в верхний правый угол, а левой – в верхний левый угол, после чего возвращаем вначале правую ногу, затем левую в исходное положение. Движения ногами напоминают букву V. Через несколько минут выполнения упражнений, повторите его с другой ноги.

9 Мамбо. Наступаем на степ-платформу правой ногой, приставляем к ней левую - делаем точку, и сразу спускаем ее на пол, приставляем к ней правую (делаем точку), и снова шагаем правой ногой на степ и т.д. Поменяем ногу.

### **Упражнения в степ – аэробике**

#### **Упражнение 1. Степ-тач**

Приставной шаг, выполняемый на полу без степ-платформы. Легко сгибая ноги в коленях, выполняются пружинистые шаги из стороны в сторону, приставляя одну ногу к другой. Увеличьте темп шага в два раза. Затем снова снизьте темп и начните выполнять приставные шаги, не отрывая ног от пола - скользя по нему. Руки должны активно работать - они опущены вдоль тела, а при каждом шаге выпрямляем их перед собой. Упражнение выполняется в течение трех-пяти минут.

#### **Упражнение 2**

Шаги "захлест" выполняются также без степа. В основе или пружинистые или скользкие шаги на ваш вкус или их чередование. Делается два приставных шага, а на третий пятку подтягивайте к ягодице.

#### **Упражнение 3**

Похоже на предыдущее, только за двумя приставными шагами следует приведение колена к грудной клетке. Приставные шаги могут быть пружинистыми, а могут быть скользкими. Это зависит либо от личных предпочтений, либо от выбора музыки. Чем четче ритм, тем более пружинистыми могут быть шаги. Это упражнение также готовит мышцы бедер к дальнейшему выполнению высоких нагрузок.

#### **Упражнение 4**

В основе упражнения лежит простой шаг. Выполняем два шага (по одному каждой ногой), делаем большой шаг в сторону, в этой позиции выполняется четыре основных шага, и снова боковой шаг другой ногой. В течении упражнения желательно увеличивать темп упражнения, причем шаг в сторону менять на прыжок вправо или влево. При некоторой тренированности время выполнения упражнения увеличивайте с пяти до десяти минут. Благодаря этому упражнению тренируется ловкость, координация движений.

#### **Упражнение 5. Бейсик степ**

Это основной шаг на степ-платформе, имитация ходьбы по лестнице. Делаем шаг на платформу правой ногой, приставляем к ней левую, затем спускаемся со степа, вначале правой, а затем левой ногой. Через 3-5 минуты ногу можно сменить. Необходимо добиться максимальной естественности, выполняя основной шаг, корпус не стоит наклонять назад, а колени выгибать. Упражнение желательно делать в максимально возможном темпе.

Вариация Бейсик-степа, в котором задействованы руки. В исходном положении руки на поясе. Шаг левой ногой на степ, левая рука поднимается к левому плечу, во время шага правой ногой, к правому плечу поднимается правая рука. Спускаясь со скамейки, поочередно отпускаем руки на талию, вначале с левой ногой спускаем левую руку, а с правой - правую. Положение рук можно разнообразить. После того, как упражнение будет выполняться с легкостью, для усиления его можно взять в руки гантели.

#### **Упражнение 6. Степ-ап**

С помощью этого упражнения можно отдыхать, когда вы устанете, оно не является слишком интенсивным, поэтому его можно вставлять в качестве очередной связки после очередной активной порции движений. Сделайте шаг правой ногой, приставьте к ней на

носок левую ногу, и сразу же верните ее на пол, вслед за ней спустите правую ногу. Выполнив упражнение в течение 3-5 минут, смените ногу. Во время движений следите, чтобы пятка не свисала со ступа, а таз не перекашивался.

#### Упражнение 7. Шаг-колени

Делаем шаг правой ногой на ступ, левую, сгибая в колени, необходимо подтянуть к животу. Корпус можно подать чуть вперед, нога должна быть направлена прямо, колени не стоят выворачивать наружу. Меняем ногу.

#### Упражнение 8. Шаг-бэк

Правой ногой делаем шаг на ступ, а левую ногу отводим назад, используя напряжение ягодичной мышцы. Затем начинаем движения с другой ноги. Благодаря этому упражнению укрепляются ягодичные мышцы и задняя поверхность бедер.

#### Упражнение 9. Шаг-кик

Правой ногой делаем шаг на ступ, левую выбрасываем перед собой, как будто выполняем удар. После цикла упражнений необходимо сменить ногу.

#### Упражнение 10. Шаг-кёл

Шагаем на ступ правой ногой, а левую сгибаем в коленном суставе, пятку подтягивая к ягодице. Движения должны быть довольно энергичными, без пауз, замираний. Следующий цикл движений делаем с другой ноги.

#### Упражнение 11. Бейсик-овер

Делаем шаг на платформу с правой ноги, приставляем к ней левую, после этого спускаемся со ступ-платформы, с другой стороны, поворачиваемся снова лицом к платформе. Повторите упражнение, вернувшись в исходное положение. Спускаться со ступа можно с помощью небольшого прыжка. Упражнение делается не меньше четырех минут или выполняется 8-10 повторений.

Эти переходы можно выполнять из разного исходного положения - по диагонали, со стороны узкой стороны, со стороны широкой, можно комбинировать их. Во время перехода можно использовать шаг через ступ или одной ногой или двумя, используйте разнообразные движения руками.

#### Упражнение 12. Ви-ступ

Делаем шаг правой ногой в верхний правый угол, а левой - в верхний левый угол, после чего возвращаем сначала правую ногу, затем левую в исходное положение. Движения ногами напоминают букву V. Через несколько минут выполнения упражнений, повторите его с другой ноги.

#### Упражнение 13. Мамбо

Наступаем на ступ-платформу правой ногой, приставляем к ней левую - делаем точку, и сразу спускаем ее на пол, приставляем к ней правую (делаем точку), и снова шагаем правой ногой на ступ и т.д. Поменяем ногу.

#### Упражнение 14.

Необходимо встать лицом к скамейке, руки на поясе. После этого сделайте два шага в сторону платформы, после чего шаг на ступ, соскочите со ступа с другой стороны. Повернитесь к платформе лицом, повторите с другой стороны. Темп упражнения для начала не должен быть высоким, постепенно наращивайте его. Для усложнения упражнения подключайте повороты корпуса, то в одну сторону, то в другую. Также к упражнению можно добавлять чередование хлопков перед собой и над головой. Упражнение укрепляет икроножные мышцы, бедра.

#### Упражнение 15

Встаньте лицом к ступу на расстоянии двух-трех шагов, руки опущены, несколько согнув в локтевых суставах. Сделайте два шага к ступ-платформе, два шага назад, снова шаг вперед и постарайтесь запрыгнуть на ступ двумя ногами. Если ступ находится далеко, можно перед прыжком сделать два шага. Во время прыжка сделайте глубокий вдох и взмах руками. Со ступа сделайте шаг назад, при этом не поворачивайтесь.

Сделайте 12 повторений, темп зависит только от вас. Со временем упражнение можно усложнить увеличением его темпа и подъемом платформы на большую высоту, включение разнообразных движений руками. С помощью этого упражнения улучшается состояние мышц бедер, икр, а также брюшного пресса.

#### Упражнение 16

Становимся на степ-платформу, руки на талии. Спрыгиваем сначала правой ногой на пол, затем возвращаемся обратно на степ, затем спрыгиваем левой ногой по другую сторону платформы. Упражнение выполняется в энергичном темпе, старайтесь подпрыгивать повыше. Увеличит интенсивность упражнения подъем степа на более высокий уровень. При выполнении этого упражнения нужно быть внимательным, чтобы не поскользнуться и не упасть с платформы.

#### Упражнение 17

Встаньте боком к степ-платформе. В сторону, противоположную от платформы, сделайте шаг, затем прыжок двумя ногами, снова возвращаемся к платформе: прыжок и шаг. После этого запрыгиваем на степ-платформу двумя ногами, спрыгиваем с нее, но уже с другой стороны и повторяем движения: шаг и прыжок двумя ногами от скамейки, прыжок и шаг в сторону степа, запрыгиваем на него двумя ногами, и затем возвращаемся в исходное положение. Упражнение повторяем 3-5 раз в каждую сторону. Для увеличения нагрузки прыжки выполняются на чуть согнутых ногах, в легком приседе, также можно увеличить темп упражнения и поднять платформу на большую высоту. Данное упражнение улучшает форму бедренных мышц, улучшает ловкость и координацию движений

#### Упражнение 18

Встаньте лицом к ступу на расстоянии одного-двух шагов, руки оставьте на талии. Делаем шаг назад, затем шаг вперед, двумя ногами запрыгиваем на скамейку. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение не меньше четырех раз.

#### Упражнение 19

В зависимости от физической подготовки степ поднимается на максимальную высоту. Встаньте боком к скамейке, двумя ногами запрыгните на нее, на скамейке делаем прыжки вокруг своей оси с максимально возможным оборотом до возвращения в исходное положение на ступе. Для начала это может быть четыре оборота, затем за три, два. Повторяйте упражнение меня ось поворота - по часовой стрелке, затем против. Усложнить упражнение можно выполнением прыжков поочередно то на одной ноге, то на другой - запрыгиваем на степ и делаем повороты вокруг себя на ступе вначале на левой ноге, затем на правой. При выполнении упражнения будьте внимательны, не отвлекайтесь.

#### Упражнение 20

Исходное положение лицом к ступу, к его узкой стороне. Сделайте шаг на степ правой ногой, затем левой, спрыгните со степа, ноги по его обе стороны (степ находится между ногами), затем вновь запрыгните на степ двумя ногами, после чего спуститесь с платформы, вначале правой ногой, затем левой. Повторите упражнение. Для усложнения упражнения добавляйте движения рукам, увеличивайте темп упражнения.

### Приложение 4

#### Силовой комплекс и упражнения на растяжку

##### Упражнение 1. Отжимание

Встаньте на колени лицом к ступу, обопритесь об него руками, сделайте 12-15 отжиманий, упражнение повторите три раза.

##### Упражнение 2. Отжимание, используя трицепсы

Сядьте на степ, ягодиче свесьте с него, обопритесь об пол руками, ладони держите параллельно. Не следует давать усилия на ноги, работаем только с помощью мышц рук. Начните отжимания - 12-15 повторений по три подхода.

### Упражнения 3

Это упражнение растягивает мышцы бедер. Встаньте лицом к скамейке, левая нога ставится на скамейку согнутая в колене, на нее переносится тяжесть тела. Попробуйте выпрямить ногу, правую при этом сгибайте и подтягивайте вверх, опускайте ее вниз. Левую ногу спустите со стeпа. Поменяйте ногу. С каждой стороны повторите упражнение 3-4 раза.

### Упражнение 4. Выпады на степ

Встаньте лицом к степ-платформе. Правую ногу поставьте на нее, делайте выпады на нее, при этом нога, которая остается на полу, ставится на носок, следите, чтобы колено ноги, которая стоит на стeпе не выходило за кончики пальцев. Делайте по 20 выпадов каждой ногой.

### Упражнение 5. Выпады со стeпа

Встаньте на степ. Упражнение делается как предыдущее, только выпады осуществляются ногой на пол. Повторяем по 20 раз с каждой ногой.

### Упражнение 6. Скручивание с сопротивлением

Для начала необходимо отрегулировать степ. С одного узкого края нужно поставить его на третий уровень, а с противоположного на первый. Ложитесь на спину на платформу так, чтобы голова была ниже ягодич. Ноги нужно поставить на платформу, напрягая мышцы брюшного пресса, делайте подъемы верхней части туловища 20 раз медленно, затем 10 раз быстро. Повторите 3 раза. Затем сделайте в том же режиме боковые скручивания, направляя вначале правое плечо к левому колену, а затем левой плечо к правому колену. Для каждой стороны нужно сделать три подхода по 20 быстрых и 10 медленных подъемов. Поменяйте положение, теперь подтягивайте колени к груди 20 раз быстро и 10 раз медленно, три раза.

### Стретчинг

#### *Упражнение на растягивание. Подошвенный свод стопы*

Сядьте на скамью или стул. Это упражнение можно выполнять также и на полу.

Положите одну ногу на колено другой ноги.

Противоположной рукой возьмитесь за пятку у лодыжки.

Другой рукой возьмитесь за плюсну и пальцы поднятой ноги.

На выдохе потяните пальцы ноги в направлении к голени. Выполняем разгибание пальцев.

Почувствуйте растяжение подошвенного свода стопы.

Зафиксируйте положение и постарайтесь расслабиться.

Вы должны ощущать растягивание в области подошву.

#### *Упражнение на растягивание. Тильная часть стопы и нижней части ног*

Сядьте на скамью или стул. Это упражнение можно выполнять также и на полу.

Положите одну ногу на колено другой ноги.

Одноименной рукой возьмитесь за лодыжку.

Другой рукой захватите дистальный отдел голени.

Сделайте выдох и медленно потяните подошву ноги по направлению к животу.

Выполняем подошвенное сгибание.

Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь.

Вы должны чувствовать растяжение в области подъема и верхней части стопы.

#### *Упражнение на растягивание. Ахиллово сухожилие и задняя нижняя часть ноги*

Это упражнение можно выполнять на любой ровной поверхности, на скамье или на полу.

Ложитесь на спину, вытянув ноги.

Согните одну ногу и подтяните ее к ягодицам (поставьте в упор).

Поднимите другую прямую ногу, обеими руками возьмите ее под коленом, распрямите ногу.

Сделайте выдох и медленно сгибайте прямую ногу к голове, стопу держите перпендикулярно.

Выполняется тыльное сгибание.

Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь.

Почувствуйте растяжение в области ахиллова сухожилия.

Угол наклона прямой ноги определяете сами, ориентируясь по болевым ощущениям.

Не старайтесь форсировать процесс развития гибкости.

Работайте в области ощутимых, но терпимых болевых ощущений, что обеспечивает наилучшую эффективность тренировок.

*Упражнение на растягивание. Икроножная мышца и ахиллово сухожилие*

Встаньте перед стеной на расстоянии вытянутой руки.

Выставьте вперед согнутую ногу. Другая нога - прямая.

Упритесь в стенку предплечьями. Голова прислонена к стене. Сохраняйте в этом положении прямую линию головы - шеи - спины - таза - прямой ноги, стоящей в упоре сзади.

Подошву находящейся сзади прямой ноги не отрываете от пола. Следим за этим.

Сделайте выдох, подайтесь вперед на согнутые руки, переместите вперед массу тела.

Сделайте выдох и гоните колено находящейся впереди ноги по направлению к стене.

Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь.

Вы должны почувствовать растяжение в области икроножной мышцы и ахиллова сухожилия.

Чтобы растянуть камбаловидную мышцу, согните в колене отставленную назад ногу.

*Упражнение на растягивание. Четырехглавые мышцы (приседания)*