

Республика Бурятия
Администрация муниципального образования «Муйский район»
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка - Детский сад «Медвежонок»
Буряад Улас
«Муяын аймаг» гэхэн нютагай засагай байгууламжын захиргаан
Нютагай засагай хургуулин урдахи болбосоролой бюджетэй эмхи зургаан
Хүүгэдэй хугжэлтын түб – хүүгэдэй сэсэрлиг «Медвежонок»

СОГЛАСОВАНО
Протокол педагогического совета
МБДОУ ЦРР-Д/С «Медвежонок»
от 30.08.2022 г. № 1



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ ЦРР -
Д/С «Медвежонок»
К.Г. Колосова
30.08.2022 г.

ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
Физкультурно-спортивной направленности
для дошкольников 6 -7 лет
«СТЕП - ДАНС»
на 2022 – 2023 уч. год.

Автор:
Т.М. Карнаухова
Руководитель физического воспитания
МБДОУ ЦРР-Д/С «Медвежонок»

Пояснительная записка

Направленность программы «Физкультурно-спортивная»

Актуальность программы.

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования требуют от педагогов дошкольного учреждения реализации следующих задач:

- охраны жизни и укрепления здоровья детей;
- всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями;
- сохранения и поддержки индивидуальности ребёнка, развития индивидуальных способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с людьми, миром и самим собой;
- формирование общей культуры воспитанников, развития их нравственных, интеллектуальных, физических, эстетических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности, формирования предпосылок учебной деятельности;
- обеспечения равных возможностей полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических особенностей.

Рабочая программа разработана с учетом методических рекомендаций по физическому развитию дошкольников.

- Образовательная программа МБДОУ ЦРР Д/С «Медвежонок»
- Комплексная образовательная программа дошкольного образования «ДЕТСТВО» / Т. И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцева. СПб.: Детство - Пресс, 2021.
- Степ-аэробика «Топ-топ» для дошкольников: учебно-методическое пособие. — СПб. Сайкина Е. Г., Кузьмина С. В.:
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 г.
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СП 2.4.3648-20);
- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2020);

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

Программа дополнительного образования «СТЕП-ДАНС» учитывает возрастные особенности усвоения программного материала у детей старшего дошкольного возраста, дополняет и расширяет задачи по образовательной области «Физическое развитие».

Адресатом программы дети 6 - 7

Срок освоения программы - 1 год.

Форма обучения очная.

Особенностями организации образовательного процесса.

Обучение программе «СТЕП - ДАНС» - очное, групповое. В группы объединяются дети одного возраста.

Режим занятий.

Дети в возрасте 6 - 7 лет - 1 раз в неделю с октября по май по 1 ч.

Общее количество в год (при 36 учебных недель) - 30 ч.;

Продолжительность одного занятия:

- для воспитанников от 5 до 6 лет – 30 минут

Необходимо заметить, что продолжительность занятия отличается от академического часа (45 мин) и составляет всего 30 мин. Это соответствует требованиям предъявляемые СанПиН (СП 2.4.3648-20) «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Структура занятия

Время	Содержание	Контроль нагрузки
Разминка (подготовительная часть)		
5-7 мин.	Обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой.	Внешнее проявление, самооценка
Аэробная часть (основная часть)		

15-20 мин.	Комбинации из элементов степ-аэробики, новые упражнения или комплекс стилизованных танцевальных движений, в завершение основной части можно включить подвижную игру.	Пульс, дыхание, внешние проявления.
Заключительная часть		
4-6 мин.	Упражнения на расслабление, равновесие и растягивание, а так же на гибкость - стретчинг, выполняемых в положении сидя, лёжа, стоя.	Внешние проявления, самооценка

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

Цель разминки - подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе. Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. Критерием эффективности разминки является появление первых капель пота. Соответственно, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды, и составлять от 3 - 5 минут.

Средством решения этой задачи является выполнение низкоамплитудных, изолированных движений, производимые в медленном темпе, по принципу "сверху вниз": наклоны головы "стороны, вперед, круговые движения в плечевом суставе, движения таза вперед-назад, подъемы пятки и т.д. Во время разминки должна происходить фиксация: правильного положения корпуса и постановки ног.

После разминки следует основная аэробная часть, которая состоит из базовых и простейших основных "шагов" степ - аэробики. Во время аэробного части происходит разучивание "шагов", связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений - прогон. "Шаги" выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику. При этом они могут соединяться в простейшие связки или следовать один за другим по принципу линейной прогрессии. Если аэробная часть разминки достаточно интенсивна, то в организме происходят следующие процессы:

- повышается частота сердечных сокращений;
- повышается частота дыхания
- увеличивается систолический и минутный объём крови;

-перераспределяется кровоток: кровь отликает от внутренних органов и приливает к мышцам;
-усиливается деятельность дыхательных ферментов в мышцах, т.е. повышается способность мышц потреблять кислород.

повышаются функциональные возможности организма;

-развиваются координационные способности;

-улучшается эмоциональное состояние занимающихся.

Все это способствует увеличению возможности кардиореспираторной системы переносить кислород к мышцам, переходу в процессе разминки к аэробному механизму энергообеспечения организма. Продолжительность основной части 15 – 20 минут.

Следующей частью занятия является stretch (стретч), который призван решить следующие задачи:

-восстановить длину мышц до исходного состояния;

-умеренно развить гибкость - возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);

-создать эмоциональную разрядку после физической нагрузки

Заключительный стретч включает в себя растягивающие упражнения для групп мышц, которые у большинства занимающихся растянуты слабо и могут спровоцировать травму при последующих занятиях.

В отличие от всего занятия, заключительный stretch создается структурно-хореографическим методом и выполняется под выбранное тренером музыкальное произведение лирического характера.

Stretch начинается из положения, лежа на спине, в котором выполняются статические растяжки для мышц ног. Каждое положение фиксируется и удерживается в течение 8-10 секунд, выполняются поочередные подтягивания ног руками к корпусу, как прямых, так и согнутых с фиксацией в конечном положении, разведение ног в стороны и т.д.

Из седа следует продуманный переход в положение, стоя, в котором выполняются всевозможные статические растягивания в выпадах, наклонах, а также упражнения на равновесие с опорой на одну ногу.

В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. По желанию детей можно провести игру. Это необходимо для создания у занимающихся ощущения законченности занятия. После этого следует поблагодарить детей за занятие. Разработанная методика поможет педагогу строить занятия на основе методов, приемов и принципов, специфических для оздоровительной аэробики в условиях образовательного учреждения, выбирать оптимальную нагрузку.

Продолжительность 1 занятия в старшей группе - 30 мин.:

вводная часть - 6 мин.;

основная часть - 20 мин.;

заключительная часть - 4 мин.

Состав групп постоянный.

Набор в кружок - свободный в начале учебного года, при предъявлении медицинской справки.

Цель программы: создание условий, для укрепления здоровья и разностороннего развития личности дошкольника средствами оздоровительной степ-аэробики.

Задачи.

- Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- Формировать навыки правильной осанки, развивать мышечную систему в ходе упражнений на степ – платформах;
- Формировать умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.
- Выработка четких координированных движений.
- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- Воспитывать чувство уверенности в себе.

Условия реализации программы:

Материально-техническое обеспечение:

Материально - техническое обеспечение.

Для полноценных занятий и проведения мероприятий необходимы: Спортивный зал с хорошим освещением, и необходимым для занятий инвентарём. На окнах - сетки, лампы защищены, зал просторный, хорошо проветриваемый, свободной серединой и спортивными пособиями и инвентарём, используемыми по прямому назначению.

Помещение для хранения спортивного инвентаря и другого имущества необходимого для занятий, спортивных досугов.

спортивное оборудование и инвентарь:

- Степ-платформа на каждого ребёнка
- Музыкальное сопровождение
- Спортивная форма
- Атрибуты для сюжетных номеров

Информационное обеспечение:

- ИКТ – технологии;
- Аудио записи музыкальных композиций для разминки;
- интернет источники (сайты).

Формы аттестации

Зачётные занятия проводятся согласно учебному плану и учебно-тематическому плану. Участие в соревнованиях, спортивных развлечениях.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

журнал посещаемости, материалы анкетирования и тестирования, фото. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

Аналитический материал по итогам проведения диагностики, итоговый отчет.

Характеристика уровней:

Подготовительная группа

Оценка уровня развития:

3 балла: ребенок при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения четкие и правильные; движения рук и ног скоординированы; развито чувство равновесия; изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

2 балла: ребенок требует повтора показа упражнений несколько раз, делает ошибки в последовательности упражнений; движения недостаточно четкие; делает ошибки в координации рук и ног; иногда теряет чувство равновесия; иногда изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; иногда проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений

1 балл: ребенок выполняет движения только с помощью взрослого; координация движений рук и ног нарушена; не развито чувство равновесия; не изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; не проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Предполагаемый результат:

- владеет танцевальными комбинациями и упражнениями;
- знает связки и блоки с использованием основных движений в танцевальном стиле;
- владеет техникой основных базовых танцевальных шагов;
- самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки;
- развита координация движений рук и ног, быстрота реакции.

- Предполагаемые результаты по реализации программы: укрепление здоровья детей, повышение уровня двигательной активности, формирование двигательных умений и навыков, укрепление уверенности детей в своих силах и возможностях, умение чувствовать себя комфортно в большом коллективе.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

Календарный учебный график

	Тема занятия	Количество часов	Теория	Практика	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1	<p>«Степ – аэробика» (общеразвивающая направленность)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Базовые шаги степ – аэробики - Комплексы упражнений степ – аэробики «Учим базис - степ» «Лесенка - чудесенка» «Тик - так» - Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов (игровой стрейчинг) 	8	1 0,5 0,5 0,5 0,5 3	1 1 1 1 1 5	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие.	Спортивный зал	Наблюдение

2	<p>«Степ – аэробика»</p> <p>комплексы упражнений для обучения базовых шагов</p> <p>«Вместе весело шагать»</p> <p>«Топ - топ»</p> <p>«Веселая зима»</p> <p>«Ворон – черное крыло»</p> <p>«Чунга – чанга»</p> <p>«Весну звали»</p> <p>«Зарядка»</p> <p>- Базовые шаги степ – аэробики и их связки</p>	6	0,25	0,5	0,25	0,5	0,25	0,5	0,25	0,5	0,25	0,5	0,25	0,5	0,5	0,5	2	4	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие.	Спортивный зал	Опрос, беседа	
3	<p>Комплексы упражнений на закрепление базовых шагов</p> <p>«Обиженный крокодильчик»</p> <p>«Два веселых гуся»</p> <p>«Винни - Пух»</p> <p>«В доме 8/16»</p>	6	0,5	1	0,5	1	0,5	1	0,5	1	0,5	1	2	4						Спортивный зал	Опрос, беседа	
4	<p>Степ – атлетика (общеукрепляющая направленность)</p> <p>- упражнения, направленные на развитие силы</p> <p>- упражнения, направленные на развитие выносливости</p> <p>«Мышки - кошка»</p> <p>«Кот и пират»</p> <p>«Чики – брик»</p> <p>«Сивка – Бурка»</p>	6	0,5	1	0,5	1	0,5	1	0,5	1	0,5	1	2	4						Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие.	Спортивный зал	Опрос, беседа

5	Сюжетные занятия «Путешествие на Чудо – остров» «Поход в лес»		0,5	1			
			0,5	1			
		3	1	2			
6	Требования к уровню подготовленности занимающихся. (тестирование)	1	0,5	0,5	занятия-соревнования, эстафеты	Спортивный зал	Наблюдение Самонализ
	Итого Общее кол-во часов	30	10	20			

Методические материалы:

Формы, методы, средства и приемы реализации программы

Формы	<p>Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Фронтальная • Работа в парах, тройках, малых группах • Индивидуальная <p>В процессе реализации программы используются и другие формы организации деятельности воспитанников, такие как:</p> <p>Виды занятий по степ-аэробике;</p> <ul style="list-style-type: none"> • учебно – тренировочное • тематическое • игровое • сюжетное • Соревновательные выступления • Показательные выступления
Методы	1. <u>Метод сходства</u> . При подборе нескольких упражнений за основу

	<p>берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений.</p> <p>2. <u>Метод усложнения</u>. 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.</p> <p>3. <u>Метод повторений</u>.</p> <p>4. <u>Метод музыкальной интерпретации</u>. 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.).</p> <p>5. <u>Метод блоков</u>. Объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение.</p> <p>6. <u>Исследовательский</u>. Самостоятельное придумывание упражнений, игровых сюжетов.</p> <p>7. <u>Проблемного обучения</u>. Творческое использование готовых знаний, самостоятельное их добывание.</p> <p>8. <u>Соревновательный</u>. Нахождение неординарных решений для достижения цели, выполнение знакомых упражнений в быстром темпе.</p>
<p>Средства</p>	<p>1. <i>Организация развивающей среды</i>, способствующей развитию желания ребенка действовать с предметами, что влияет на формирование координации движений.</p> <p>2. <i>Аудио картотека</i>, подобранная к движениям, для формирования музыкальной памяти, и закреплении привычки двигаться ритмично, красиво.</p> <p>3. <i>Работа с родителями</i> предполагает системное и планомерное взаимодействие триады родитель – ребенок – педагог для развития культуры, здоровья и включает разные формы работы.</p> <p>4. <i>Наглядный материал, картинки, схемы, символы.</i></p> <p>5. <i>Форма проведения итогов:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ мониторинг по усвоению программных задач по «степ-аэробике»; ➤ выступления на утренниках; ➤ на спортивных праздниках и конкурсах в детском саду.

<p>Приемы</p>	<p>Размещение детей должно быть таким, чтобы они могли сравнивать свои действия с действиями педагога.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Оперативный комментарий и пояснение</i>, что на какой счет делать, название движения, основные моменты техники, направление и т.д.; 2. в оздоровительной степ-аэробике требования к показу особые – на занятиях используется <i>преимущественный показ</i> (повышается моторная плотность занятия), простые по координации движения показывают фронтально (зеркально), а сложные по координации – педагог выполняет спиной к занимающимся; 3. <i>совместные показ и объяснение</i> – показ движения, одновременно называя его, комментируя. 4. <i>симметричное выполнение упражнений</i> (движения должны выполняться в ту и в другую сторону); 5. для управления группой <i>используют символы</i>, принятые в аэробике; 6. <i>использование функциональной музыки</i>, которая активизирует внимание за счет изменения ритма и темпа; включение хлопков, щелчков; чередование упражнений.
----------------------	---

Основные этапы обучения детей степ – аэробики

Обучение степ – аэробики обусловлено формированием двигательных навыков и проходит на протяжении определенного периода времени. В моей практике я выделяю три этапа обучения:

- Этап ознакомления основных движений степ – аэробики;
- Этап разучивания основных движений;
- Этап совершенствования

Этап ознакомления основных движений степ – аэробики на занятии мною решаются следующие задачи: создаю у детей представление об основных базовых упражнениях, заинтересовываю их в сознательном и активном овладении упражнением.

На этапе разучивания я ставлю задачи по формированию двигательного умения и дальнейшего его совершенствования вплоть до перехода в навык. В основе формирования умения лежит процесс многократного повторения отдельных движений и двигательного действия в целом.

На стадии совершенствования двигательного действия происходит завершение формирования основного варианта выполнения упражнения, и проявляются некоторые признаки двигательного навыка.

Техника безопасности

для сохранения правильного положения тела во время степ - аэробики:

- держать плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;
- избегать перенапряжения в коленных суставах;
- избегать излишнего прогиба спины;
- не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом;
- при подъеме или опускании со степ - платформы всегда использовать безопасный метод подъема;
- стоя лицом к степ - платформе, подниматься, работая ногами, но не спиной;
- держать степ-платформу близко к телу при ее переносе.

Основные правила техники выполнения степ-аэробики

- выполнять шаги в центр степ - платформы;
- ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме, а спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
- опускаясь со степ - доски, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину ступни от степ – платформы;
- не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног, и не подниматься и не опускаться со степ - доски, стоя к ней спиной;
- делать шаг с легкостью, не ударять по степ - платформе ногами.

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов Программы

Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

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 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.

1. Ребенок должен знать:

- что такое степ-аэробика;
- правила безопасного поведения при выполнении упражнений с использованием спортивных снарядов, при выполнении гимнастических упражнений, при взаимодействии с другими детьми;
- большой объем разнообразных композиций и отдельных видов движений;
- упражнения, способствующие поддержанию правильной осанки и расслаблению позвоночника.

2. Должен уметь:

- изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения;
- точно и правильно выполнять упражнения, состоящие из разнонаправленных движений для рук и ног, сложные циклические виды движений;
- самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций;
- выразительно исполнять движения под музыку;
- находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки;
- выполнять танцевальные шаги и базовые шаги степ-аэробики;
- согласовывать свои действия со сверстниками при выполнении упражнений в парах, в подгруппах;
- передавать свой опыт младшим, организовать игровое общение с другими детьми.

Эффективность усвоения программы оценивается по уровню сформированности умений выполнять основные элементы (базовые шаги): Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе:

1 балл - выполнение движений по показу, движения не четкие, не уверенные, скованные;

2 балла – выполнение движений по показу, объяснению, движения более уверенные, не скованные;

3 балла – выполнение движений самостоятельно, по объяснению, движения четкие, уверенные. В результате подсчета среднего балла ребенок выходит на освоение программы на определенном уровне:

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

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

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

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.

Знание базовых шагов.

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

Перспективное планирование

месяц	Задачи	Содержание занятий
Октябрь	<p>1. Развивать умение работать в общем темпе.</p> <p>2. Упражнять в интенсивных упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера.</p> <p>3. Развивать выносливость, равновесие, гибкость.</p> <p>4. Укреплять дыхательную систему.</p>	<p>1-2 занятие.</p> <p>Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения (перестроения в 2 круга боковым галопом);</p> <p>Аэробные шаги: повторить марш, степ-тачь, степ-лайв.</p> <p>Базовая аэробика: «Учим бейсик-степ» «Тик-так» (базовый шаг), V-степ, А-степ, касание.</p> <p>Музыкально-ритмическая композиция «Веселая зарядка» «Чунга – Чанга»</p>

	<p>5. Развивать уверенность в себе, совершенствование защитных сил организма.</p>	<p>Е.Г. Сайкина «Степ - Аэробика» стр. 73-79.</p> <p>Стретчинг (<i>упражнения для гибкости спины</i>) звезда, пушка, паучок, замок, жучок.</p> <p>Подвижные игры: «Перемени предмет».</p> <p>3-4 занятие.</p> <p>Объяснение, показ под музыку и без музыки.</p> <p>Аэробные шаги «Лесенка - Чудесенка», «Вместе весело шагать»</p> <p>Е.Г. Сайкина «Степ - Аэробика» стр. 57-58. Строевые упражнения (перестроения в шахматном порядке по схеме);</p> <p>Базовая аэробика: «Два веселых гуся»</p> <p>Е.Г. Сайкина «Степ - Аэробика» стр. 66.</p> <p>Степ-атлетика «Сивка Бурка».</p> <p>Е.Г. Сайкина «Степ - Аэробика» стр. 75.</p> <p>Стретчинг (<i>упражнения для гибкости спины</i>) поза воина, качели, кузнечик, тигр, верблюд, черепашка.</p> <p>Подвижные игры: «Лиса и Тушканчик».</p>
<p>Ноябрь</p>	<p>1. Освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений;</p> <p>2. Совершенствование координации движений и чувства равновесия;</p> <p>3. Умение сочетать движения с музыкой и словом.</p> <p>4. Упражнять в танцевальных движениях;</p> <p>5. Закреплять правильное выполнение степ шагов на стечах</p>	<p>1-2 занятие.</p> <p>Объяснение, показ под музыку и без музыки: передвижение в сцеплении (цепочка), построение в круг и в 2 круга в передвижении;</p> <p>Аэробные шаги: повторить греб вайл, шаг страдел.</p> <p>Базовая аэробика: повторить подскок, мах ногой назад. «Топ-топ» Е.Г. Сайкина «Степ - Аэробика» стр.59</p> <p>Стретчинг (<i>упражнения для гибкости спины</i>) «Сказки гуляют по свету» Е.Г.</p>

	<p>(подъём, спуск; подъём с оттягиванием носка)</p> <p>6.Закреплять упражнения с различным подходом к платформе.</p> <p>7.Закреплять умение работать в общем темпе</p>	<p>Сайкина «Степ - Аэробика» стр. 69.</p> <p>Подвижные игры: «Зоопарк», «Пчелка».</p> <p>3-4 занятие.</p> <p>Сюжетное занятие «Поход в лес»</p>
<p>Декабрь</p>	<p>1. Учить самостоятельно, изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки;</p> <p>2. Развивать мышцы шеи, ног; плавность движений;</p> <p>3. Учить правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера;</p> <p>4.Закреплять разученные упражнения с добавлением рук.</p> <p>5.Развивать выносливость, равновесие, гибкость.</p> <p>6.Укреплять дыхательную систему.</p> <p>7.Развивать уверенность в себе.</p>	<p>1-2 занятие.</p> <p>Объяснение, показ под музыку и без музыки строевые упражнения: построение из одной шеренги в несколько, построение в шахматном порядке;</p> <p>Аэробные шаги: повторить дабл степ, рок-степ.</p> <p>Базовая аэробика: повторить выпад назад, выпад в сторону, выпад вперёд.</p> <p>«Веселая зима» <i>Е.Г. Сайкина «Степ - Аэробика» стр. 60.</i></p> <p>Степ-атлетика «Мышки кошка».</p> <p><i>Е.Г. Сайкина «Степ - Аэробика» стр. 83.</i></p> <p>Стретчинг (упражнения для гибкости спины) ласточка, месяц, русалочка, скамейка, жираф, колобок.</p> <p>«Сказки гуляют по свету» <i>Е.Г. Сайкина «Степ - Аэробика» стр. 69.</i></p> <p>Подвижные игры: «Перемени предмет»</p> <p>3-4 занятие.</p> <p>Объяснение, показ под музыку и без музыки на закрепление строевые упражнения разученные ранее;</p> <p>Аэробные шаги: дабл степ, рок-степ.</p> <p>Базовая аэробика: Ворон – черное крыло» <i>Е.Г. Сайкина «Степ - Аэробика» стр. 62</i></p> <p>Степ - атлетика «Чики - Брик», <i>Е.Г.</i></p>

		<p>Сайкина «Степ - Аэробика» стр. 81.</p> <p>Стретчинг (<i>упражнения для гибкости спины</i>) месяц, скамейка, бабочка полетела, жираф, окошко, колобок.</p> <p>Подвижные игры: «Поездка в Москву»</p>
<p>Январь</p>	<p>1. Учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса;</p> <p>2. Развивать чувства ритма, координации движений, артистичности</p> <p>3. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук.</p> <p>4. Закрепление шага с подъемом на платформу.</p> <p>5. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке</p> <p>6. Развивать умения твердо стоять на степе</p>	<p>1-2 занятие.</p> <p>Объяснение, показ под музыку и без музыки строевые упражнения: построение в рассыпную, бег в рассыпную, построение в две шеренги напротив друг друга;</p> <p>Аэробные шаги: повтор выученных.</p> <p>Базовая аэробика: «Зарядка» Е.Г. Сайкина «Степ - Аэробика» стр. 79</p> <p>Степ - атлетика «Сивка – Бурка» Е.Г. Сайкина «Степ - Аэробика» стр. 75.</p> <p>Стретчинг (<i>упражнения для гибкости спины</i>) ручей, маленькая елочка, кузнечик, замок, фонарик, червячок.</p> <p>Подвижные игры: «Бездомный заяц»</p> <p>3-4 занятие.</p> <p>Объяснение, показ под музыку и без музыки строевые упражнения: построение в шеренгу, повороты с переступанием и в прыжках;</p> <p>Аэробные шаги: повторить пройденное.</p> <p>Базовая аэробика: «Зарядка» Е.Г. Сайкина «Степ - Аэробика» стр. 79</p> <p>Степ - атлетика «Мышки и Кошка» Е.Г. Сайкина «Степ - Аэробика» стр. 83.</p> <p>Стретчинг (<i>упражнения для гибкости спины</i>) ручеек, смешной клоун, пенек, замок, пирожок, червячок.</p> <p>Подвижные игры: «Пингвины на льдине» «Бездомный заяц»</p>

<p>Февраль</p>	<p>1. Развитие чувства ритма, координации, точности, выразительности исполнения движений, двигательной памяти и произвольного внимания, быстроты реакции, обогащение двигательного опыта;</p> <p>2. Закреплять ранее изученные шаги.</p> <p>3. Развивать выносливость, гибкость.</p>	<p>1-2 занятие.</p> <p>Объяснение, показ под музыку и без музыки построение в шахматном порядке, бег по кругу и ориентирам («змейкой»);</p> <p>Базовая аэробика: «В доме 8/16» <i>Е.Г. Сайкина «Степ - Аэробика» стр. 74.</i></p> <p>Степ - атлетика «Сивка - Бурка» <i>Е.Г. Сайкина «Степ - Аэробика» стр. 75.</i></p> <p>Стретчинг (<i>упражнения для гибкости спины</i>) карусель, верблюд, саранча, матрешка, ручей, экскаватор, самолет взлетает, бабочка расправляет крылья, цапля машет крыльями, черепашка.</p> <p>Подвижные игры: «Угадай мелодию».</p> <p>3-4 занятие.</p> <p>Сюжетное занятие «Путешествие на Северный полюс»</p>
<p>Март</p>	<p>1. Освоение техники основных базовых танцевальных шагов;</p> <p>2. Учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки;</p> <p>3. Развивать чувства ритма, координации движений, образного мышления.</p> <p>4. Поддерживать интерес заниматься аэробикой.</p> <p>5. Совершенствовать разученные шаги.</p> <p>6. Воспитывать любовь к физкультуре.</p> <p>7. Развивать ориентировку в пространстве.</p> <p>8. Разучивание связок из</p>	<p>1-2 занятие.</p> <p>Объяснение, показ под музыку и без музыки строевые упражнения построение в шеренгу, сцеплением за руки;</p> <p>Степ - атлетика «Кот и Пират». <i>Сайкина «Степ - Аэробика» стр. 86.</i></p> <p>Стретчинг (<i>упражнения для гибкости спины</i>) ракета, жеребенок, качели, лебедь, ручеек, русалочка, колобок.</p> <p>Подвижные игры: «Припев – куплет»</p> <p>3-4 занятие.</p> <p>Объяснение, показ под музыку и без музыки строевые упражнения: построение в шеренгу, повороты переступанием и в прыжках.</p>

	<p>нескольких шагов.</p>	<p>Аэробные шаги: повторить пройденное. Базовая аэробика: «Вместе весело шагать» Е.Г. Сайкина «Степ - Аэробика» стр. 58. Степ - атлетика «Чики - брик» Е.Г. Сайкина «Степ - Аэробика» стр. 81. Стретчинг (<i>упражнения для гибкости спины</i>) третья поза воина, ласточка, солнышко садится за горизонт, тигр, русалочка, колобок. Подвижные игры: «Второй - лишний»</p>
<p>Апрель</p>	<p>1. Освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; 2. Развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом. 3. Учить выражать различные эмоции; 4. Развивать способность к импровизации. 5. Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов 6. Продолжать развивать мышечную силу ног.</p>	<p>1-2 занятие. Объяснение, показ под музыку и без музыки строевые упражнения: построение в шеренгу, сцеплением за руки, построение в рассыпную. Базовые шаги. «Обиженный крокодильчик» Е.Г. Сайкина «Степ - Аэробика» стр. 63 Степ - атлетика «Чики - брик» Е.Г. Сайкина «Степ - Аэробика» стр. 81. Стретчинг (<i>упражнения для гибкости спины</i>) третья поза воина, ласточка, солнышко садится за горизонт, тигр, русалочка, колобок. Подвижные игры: «Угадай мелодию» 3 занятие. Объяснение, показ под музыку и без музыки строевые упражнения: повторение построения в шеренгу, поворотов с переступанием и в прыжках; Аэробные шаги: закреплять выученные шаги. Базовая аэробика: закреплять выученные шаги. «Чунга - Чанга» Е.Г.</p>

	<p>Сайкина «Степ - Аэробика» стр. 73.</p> <p>Подвижные игры: повторение ранее изученных игр.</p> <p>4 занятие.</p> <p>Сюжетное занятие «Путешествие на Чудо – остров»</p>
--	---

Планирование основных видов движений с использованием степ – платформ.

	Октябрь-ноябрь	декабрь - январь	Февраль - март	Апрель
Равновесие	Стоять на двух ногах на степе, закрыть глаза.	Стоять на степе на одной ноге, закрыв глаза.	С предметом на голове встать на степ, оторвать одну ногу от степа, сойти со степа	Стоя на степе прыгнуть вверх и мягко приземлиться на степ.
Прыжки	Напрыгивание на степ, спрыгивание в обруч на полу на расстоянии 30 – 40 см.	Напрыгивание на степ, спрыгивание за линию на расстоянии 40 – 50 см.	Спрыгивание со степа из положения спиной вперед.	Спрыгивание со степа из положения, стоя спиной вперед с поворотом на 180
Школа мяча		Отбивание мяча в ходьбе «змейкой» огибая степа одной (двумя) руками.	Бросать и ловить мяч парами, стоя на степах.	
Ходьба	Ходьба с перешагиванием через степы	Ходьба по степам. Расстояние между степами 20 см.	Ходьба «змейкой» между степами с разными заданиями для рук, ног	
	Бег «змейкой» по	Бег между		

Бег	сигналу встать на степ	степами по сигналу встать на степ, приняв заданную позу		
------------	---------------------------	--	--	--

Список литературы

1. Примерная образовательная программа дошкольного образования «Детство» / В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н. А. Ноткина. СПб.: Детство - Пресс, 2014.
2. Е.Г. Сайкина, С.В Кузьмина Степ – Аэробика «Топ - топ» СПб.: ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО - ПРЕСС» 2021. 112 с.
3. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г.
4. «Степ-танс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
5. Занятия по физической культуре в детском саду: «Игровой стретчинг» Е. В. Сулим. М.: ТЦ Сфера, 2012. – 112 с. – (Растим детей здоровыми).

Особенности осуществления ОП

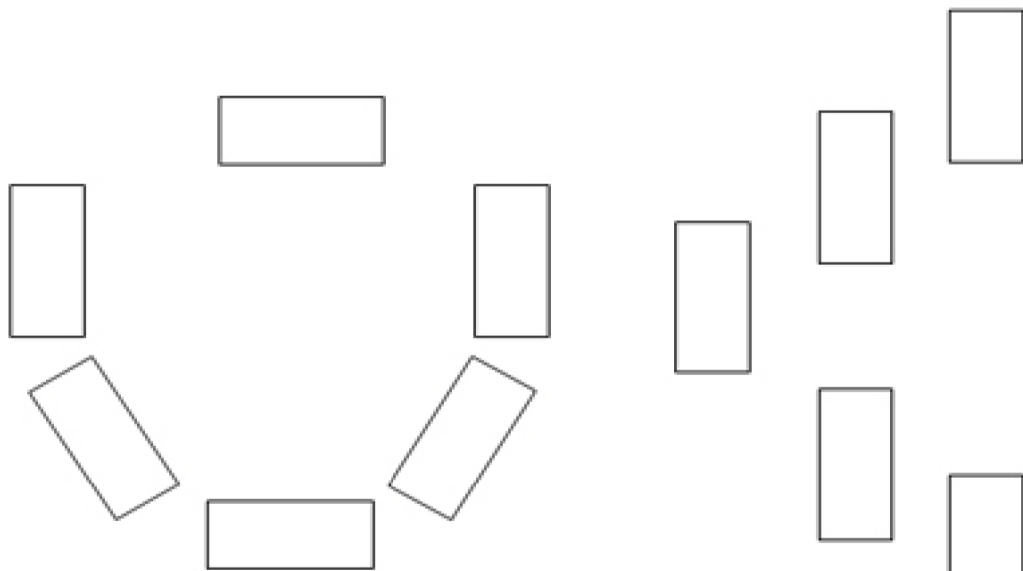
Программный материал для практических занятий.

Название основных шагов для разминки

Название базовых шагов	Описание
<i>Step tap</i>	1- коснуться носком правой центра степа; 2- приставить правую; 3-4 - то же левой
<i>Knee up</i>	1-шаг правой вперед на степ; 2- согнуть левую вперед (левое колено вверх, левый носок оттянут); 3 - 4 - поочередный спуск: левая и правая на пол
<i>Curl</i>	1-шаг правой вперед на степ; захлест левой (левая пятка 2-тянется к левой ягодице, колено к полу); 3-4 - поочередный спуск: левая и правая на пол
<i>Kick</i>	1-шаг правой вперед на степ; 2-согнуть левую и разогнуть ее книзу (вперед, по диагонали, назад) со взмахом голенью; 3-4 - поочередный спуск левая и правая на пол
<i>Back</i>	1-шаг правой вперед на степ; 2-мах левой назад; 3-4 - поочередный спуск: левая и правая на пол
<i>Side</i>	1- шаг правой вперед на степ; 2- мах левой в сторону; 3-4 - поочередный спуск: левая и правая на пол
<i>L-step</i>	1-2 - поочередное восхождение: правая, затем левая в центр степа; 3- шаг правой вправо на пол; 4- касание пола носком левой рядом с правой; 5-6 - поочередное восхождение: левая, затем правая левым боком на степ; 7-8 - поочередный спуск: левая и правая на пол
<i>Lunge</i>	И. п. - стоя на степе; 1- присед на левой, коснуться носком правой пола справа (или сзади); 2- встать, приставить правую на степ; 3-4 - повторить 1-2 с другой ноги
<i>Mambo</i>	И. п. - правым боком к степу; 1- шаг правой в центр степа; 2- шаг левой на полу на месте; 3- шаг правой назад позади левой; 4- шаг левой на полу на месте
<i>Basic step</i>	1- шаг правой ногой вперед на степ; 2- шаг левой вперед на степ; 3- шаг правой назад на пол; 4- шаг левой назад на пол
<i>V-step</i>	1- шаг правой в правую сторону на степ; 2- шаг левой в левую сторону на степ; 3- шаг правой со степа в и. п.;

	4- шаг левой со степа в и. п.
<i>T-step</i>	1-2 - поочередное восхождение в центр степа: правая, затем левая; 3- шаг правой вправо на край степа; 4- шаг левой влево на край степа в стойку ноги врозь; 5- шаг правой в центр степа; 6- левую приставить к правой; 7-8 - поочередный спуск: правая и левая на пол
<i>Straddle</i>	И. п. - стоя, ноги врозь над степом; 1-2 - поочередное восхождение: правая, затем левая в центр степа; 3-4 - поочередный спуск: правая и левая на пол
<i>Cross</i>	1- шаг правой на левый край степа; 2- шаг левой на степ скрестно перед правой; 3-4 - поочередный спуск правая и левая на пол
<i>Step touch</i>	1- шаг правой вправо; 2- приставить левую на носок; 3- шаг левой влево; 4- приставить правую на носок

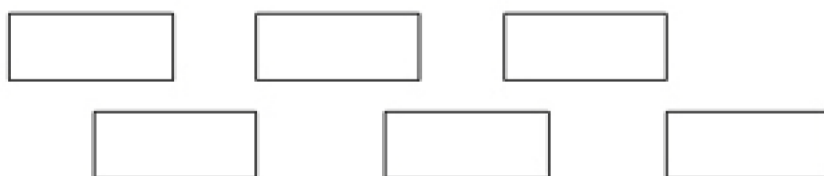
Расположение платформ на занятиях по степ – аэробике.



По кругу

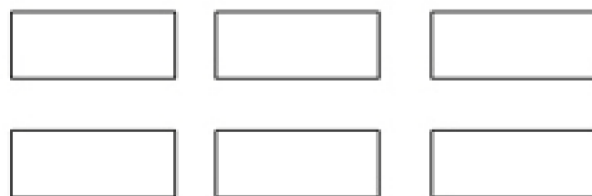
В V - построении

По одной



в шахматном

С небольшим расстоянием



Без интервала

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, ягодицы 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 ступа. Поменяйте ногу. С каждой стороны повторите упражнение 3-4 раза.

Упражнение 4. Выпады на ступ

Встаньте лицом к ступ-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 ступе не выходило за кончики пальцев. Делайте по 20 выпадов каждой ногой.

Упражнение 5. Выпады со ступа

Встаньте на ступ. 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 ступ. 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 ягодиц. 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.

**Комплексы степ-аэробики оздоровительно-тренирующей
направленности для старших дошкольников**

Комплекс № 1

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую, ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов. (Дети в облегченной одежде, босиком.)



Подготовительная часть

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, настроиться.)
2. Ходьба на степе.
3. Приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со степа, вперед со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочередно вперед, вверх, вперед, 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 три раза.)
3. Приставной шаг на степе вправо-влево, прямые руки, поднимая одновременно вперед-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 колено, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степ — со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной.
(3, 4, 5 и 6 повторить 3 раза.)
7. Бег на месте на полу.

8. Легкий бег на степе.
9. Бег вокруг степа.
10. Бег врассыпную.
- (7, 8, 9 и 10 повторить 3 раза.)
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. Шаг в сторону со степа на степ.
16. «Крест». Шаг со степа — вперед; 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-вперед (по 8 раз).
26. Ходьба змейкой вокруг степов (2—3 круга).
27. Мах прямой ногой вверх-вперед, 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»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затем 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 определенное место и берут по коврику, которые раскладывают по кругу и садятся на них.

30. Упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 2

Степы расположены в хаотичном порядке.

Подготовительная часть

1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.
2. Шаг на степ — со степа, бодро работая руками.
3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперед-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 руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой — по левому плечу.
2. Шаг со степа в сторону, чередуется с приседанием, поднимая руки вперед.
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 враспынную 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 вперед, быстро встать, вернуться в исходное положение.
8. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в исходное положение.
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 стороны.
12. Повторить № 10.
13. Кружение с закрытыми глазами.
14. Шаг на степ — со степа.
15. Бег враспынную с выполнением заданий для рук.
16. Повторить № 1.
17. Легкий 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 исходное положение.

19. Шаг на степ — со степа.

20. Повторить № 18 в другую сторону.

21. Ходьба на степе.

22. 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.

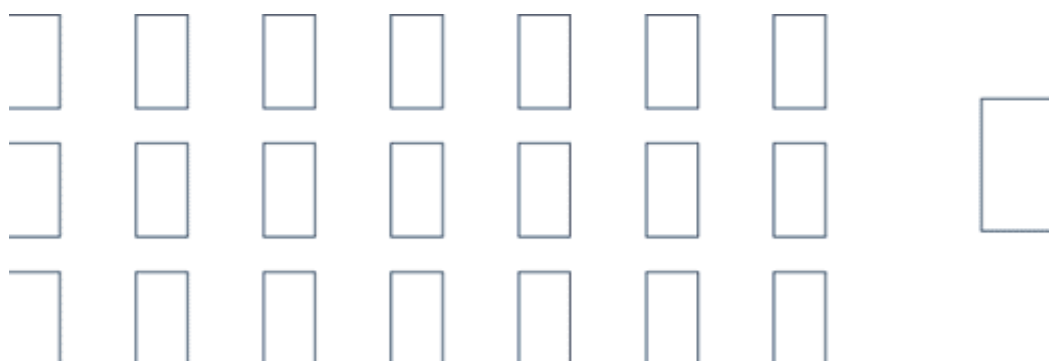
Побеждают те, кто в числе первых занял степ. (Игру повторить 3 раза.)

23. Игры и упражнения на релаксацию.



Комплексы для утренней гимнастики на степах можно составлять, используя вышеуказанные упражнения. Например, комплекс утренней гимнастики на степах (для старших дошкольников).

Степы раскладываются в три ряда



1-я часть.

Ходьба и бег в колонне по одному вокруг степов.

Ходьба и бег змейкой вокруг степов. Ходьба с перешагиванием через степы. Перестроение тройками к степам.

2-я часть.

1. И.п.: стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди и сзади (10 раз).
2. И.п.: о.с., шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево. (По 5 раз.)
3. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (10—12 раз).
4. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (10—12 раз).
5. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (помогать себе руками).
6. И.п.: о.с. на степе, взмахивать прямой ногой вперед, делать под ногой хлопок (10—12 раз).
7. Прыжки обычные на степе чередуются с ходьбой 2 раза.

Комплекс № 3

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

Подготовительная часть (1-й музыкальный отрезок)

1. Наклон головы вправо-влево.
2. Поднимание плеч вверх-вниз.
3. Ходьба обычная на месте на степе.
4. Приставной шаг вперед 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 вперед-назад; вправо-влево.
8. Ногу назад, за степ-доску — руки вверх, вернуться в и.п.
9. Выпад ногой вперед, 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 вперед перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперед. Вернуться в и.п.
3. То же вправо-влево от степ-доски. Назад от степ-доски.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперед; 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 (упражнения повторить два раза).

(3-й музыкальный отрезок)

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 два раза).
10. Выпады ногой вправо; влево; назад, стоя на степ-доске.

(4-й музыкальный отрезок)

11. «Покачивания».
12. Беговые упражнения.
13. Полуприседания с круговыми движениями руками.
14. Беговые упражнения.

(5-й музыкальный отрезок)

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 вперед, за степ-доску, руки резко в стороны; вернуться в и.п.

(6-й музыкальный отрезок)

20. Ходьба обычная на месте.
21. Шаг вперед; шаг назад; ноги ставить широко.
22. Перестроение со степами в круг. Ходьба на степах на месте.
23. Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.
24. И.п. то же; четыре шага вперед-назад.
25. Упражнения на восстановление дыхания. (Длительность занятия 30—35 мин.)

Комплекс с мячами малого диаметра для детей подготовительной к школе группы

1-й музыкальный отрезок. 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.

Основная часть делится на четыре музыкальных отрезка. **Упражнения на степ-досках с малым мячом:**

2-й музыкальный отрезок.

1. И.п.: стоя на степе, мяч в правой руке. Шаг со степа вперед, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
2. И.п.: то же. Шаг со степа назад, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
3. И.п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, мяч перекладывать над головой из руки в руку.
4. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед 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 степа.
6. И.п.: о.с. То же — назад от степа.
7. И.п.: о.с. на степе, руки в стороны, мяч в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.

3-й музыкальный отрезок.

1. И.п.: о.с. на степе, руки вперед, 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.
2. И.п.: то же. Тот же поворот вправо (влево), но ногу ставить за степ-доску поочередно. Поворот направо — правую ногу: поворот налево — левую ногу.
3. И.п.: о.с. на степе. Выпад правой (левой) ногой вперед за степ-доску; руки вперед; мяч переложить; вернуться в и.п.
4. 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.
5. И.п.: о.с. перед степом, мяч в правой руке. Шаг на степ, мяч переложить над головой; вернуться в и.п.

4-й музыкальный отрезок.

1. Бег на месте, на степ-доске.
2. И.п.: о.с. на степе, руки вверху над головой, мяч зажат между ладонями. Кружиться на носках вокруг себя, одновременно ладонями «растирать» мяч.
3. Бег вокруг степ-доски в правую и левую стороны.
4. Повторить упр. № 2.
5. И.п.: о.с. на степе. Бросание мяча вверх и ловля его после хлопка.
6. То же, сидя на степ-доске, ноги в стороны.
7. И.п.: о.с. на степ-доске, мяч в правой руке. Бросание мяча о пол и ловля одной рукой, поочередно правой и левой рукой.
8. То же, сидя на степ-доске, ноги в стороны.

9. И.п.: о.с. на степ-доске, мяч в правой руке. Перебрасывать мяч из руки в руку, переминаясь с ноги на ногу.

5-й музыкальный отрезок.

1. 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.

2. Ходьба на степе, «растирая» мяч в ладонях.

3. И.п.: правая нога — на степе, левая — на полу слева от степа, руки в стороны, мяч в левой руке. Прыжком сменить положение ног, мяч переложить в другую руку.

4. Повторить № 2.

5. Ходьба на месте, на степ-доске.

6. Перестроение в колонну по одному, мяч положить на место.

7. Перестроение в три звена к степ-доскам. Взять степы.

8. Перестроение в круг. Положить степ-доски по кругу.

9. Ходьба на месте на степ-доске.

10. Шаг назад-вперед.

11. Приставной шаг вправо по кругу, до возвращения на место.

Заключительная часть.

6-й музыкальный отрезок (музыка для релаксации).

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

Подвижные игры с использованием степов.

«Пингвины на льдине» Дети – «пингвины» бегают свободно по залу. Степы – «льдины» в произвольном порядке стоят на полу. Водящий ребенок – «охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. Если «пингвин» забрался на льдину, то есть встанет на степ, ловить его не разрешается.

«Уголки» Дети – мышки находятся в своих домиках – уголках (стоят на стенах). Один из играющих, оставшийся в середине, подходит к одному из них и говорит:

«Мышка, мышка,
продай мне свой уголок»

Ребенок отказывается, водящий идет к другому. В это время мышки меняются местами, а водящий старается занять освободившееся место. Если это удастся, оставшийся без уголка, занимает его место в кругу. Если водящему не удастся долго занять уголок, по сигналу «кошка!», все одновременно меняются местами. Мышкам нельзя долго сидеть в своем уголке до перебежки можно договориться с тем, с кем хочешь поменяться местами.

«Путешествие в Москву» Дети сидят (стоят) на степах по кругу, имитирующим аэродром. Ведущий произносит: «Я лечу в Москву, всех с собой возьму». Дети, оставив степы, становятся за ведущим, который, используя основные движения (бег, ходьбу, подскоки), водит детей за собой в различных направлениях и по всевозможным траекториям. По команде «Посадка» дети и ведущий должны как можно быстрее занять свой степ. Ребенок, который остался без степа, в последующей игре будет ведущим.

«Бездомный заяц» Степы расположены произвольно по залу на один меньше, чем количество участников в зале. Все дети: «зайцы» бегают по залу. По команде «Все в дом!» - дети встают на любой степ. «Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не занял степ. Он выбывает из игры. В каждой последующей игре количество степов сокращается на один.

«Лиса и Тушканчик» Выбирается один ребенок – «лиса», задача которого – переловить всех других детей – «тушканчиков». По команде: «День!» «тушканчики» спрыгивают со степов (выбегают из норок) прыгают, бегают по залу, кто куда хочет. По команде «Ночь!» - запрыгивают, встают на степ и замирают. «Лиса может съесть любого, кто пошевелился».

«Космонавты» Степов «ракет» на один меньше, чем игроков. Все дети свободно маршируют по залу, проговаривая слова

Ждут нас быстрые ракеты
Для прогулок по планетам,
На какую захотим,
На такую полетим.

Но в игре один секрет:

Опоздавшим места нет.

После эти слов дети разбегаются и занимают «ракеты». Ребенок, оставшийся без стеча, пропускает игру.

«Фигуры» Играющий ходят (бегают) по залу между стечами, в центре находится водящий. По сигналу (свисток, хлопок в ладоши) все встают на стечи и замирают, приняв различные позы. Водящий выбирает того, чья фигура ему понравилась больше и меняется с ним местами. Игра повторяется с другим водящим.

«Паук и мухи» В одном из углов зала обозначается обручем место, где живет «паук» (водящий). Остальные дети изображают мух, стечи – домики мух. По сигналу играющие разбегаются по всему залу – мухи летают, жужжат. Паук в это время находится в своем домике. По сигналу «Паук!» мухи разбегаются по своим домикам и замирают. Паук выходит, смотрит. Того, кто пошевелится, паук отводит к себе в дом. Подсчитывают количество проигравших, выбирается другой водящий, и игра возобновляется.

«Лиса и куры» Дети изображают кур. Один из играющих – петух, другой – лиса. Куры ходят по площадке, ищут корм. Лиса внимательно следит за ними. По сигналу педагога (незаметно для всех) выходит лиса и тихонько подкрадывается к курам. Петух громко кричит «Ку–ка–ре–ку!». Куры убегают, взлетают на насест (стечи). Петух должен убежать последним. Лиса ловит тех кур, которые не успели быстро подняться на насест.

«Не оставайся на земле» Выбирается ловишка. Дети бегут по залу. По сигналу «лови» все должны быстро подняться на стечи. Ловишка ловит те, кто остался на полу. При повторении выбирается новый ловишка. Все дети участвуют в игре.

«Перемени предмет» За линией 5-6 детей, в руках у каждого предмет (мяч). На другом конце зала на стечах лежат по одному кубик. По сигналу «Бегом!» дети быстро бегут к стечам кладут мяч, берут кубик и быстро возвращаются на свое место. Сигнал может быть (прыжками «Змейкой»).

«Охотник и обезьяны» Выбираются «охотник», «обезьяны» стоят, сидят на стечах («на пальме»). «Охотник» должен выманить «обезьян» с пальмы, для этого он под музыку выполняет любые танцевальные движения, двигаясь назад. «Обезьяны» бегут к стечам, встают, садятся на них. Пойманная «обезьянка» идет в «клетку» (лежащий на полу обруч), выполняет прыжки (8-10) и вновь вступает в игру. Отмечается «охотник», показавший наиболее интересные движения и поймавший наибольшее количество детей.

«Липкие пеньки» По залу расставлены стечи («пеньки»). Дети стоят на них. Выбирается водящий, у него в руке мяч. После слов «Раз, два, три – лови!» игроки перебегают с пенька на

пенек, а водящий бросает мячом в них. Если он попадает мячом в игрока находившегося на полу, то тот становится водящим. Долго стоять на пеньке нельзя – прилипнешь.

«Пчелка» В этой игре со степами участвуют 8-9 детей («пчелки»). Количество степов – домиков на один меньше. Степы ставят по кругу. Играющие идут по внешнему кругу, проговаривая:

Только солнышко проснется –

Пчелка кружит, пчелка вьется

Над цветами, над рекой

На травую луговой.

Собирает свежий мед

И домой его несет.

Во время произнесения текста дети имитируют движение пчелки по своему представлению. С последним словом играющие стараются занять любой домик, в котором принимают заранее оговоренную позу. Пчелка, оставшаяся без домика, обходит круг, осматривая игроков. Заметив игрока, принявшего неправильную позу, пчелка обращается к нему со словами: «Не в свой дом влетел, дружок. Это мой теремок». После этих слов хозяин сходит со степа и бежит по внешнему кругу в одну сторону, пчелка - в противоположную, тот, кто первым обежит круг занимает домик и остается в нем. Игра продолжается.

«Мышка, мышка, продай мне свой уголок» Ребенок отказывается, водящий идет к другому ребенку. В это время мышки меняются местами, а водящий старается занять освободившееся место. Если это удастся, оставшийся без уголка, занимает его место в кругу. Если водящему не удастся долго занять уголок, по сигналу «кошка!», все одновременно меняются местами. Мышкам нельзя долго сидеть в своем уголке до перебежки можно договориться с тем, с кем хочешь поменяться местами.

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

«Второй - лишний» Все дети, сидя на степах (кроме двух водящих), располагаются по залу. По команде педагога один из водящих игроков догоняет другого. Убегающий занимает место на любом степе - садится на степ-платформу, при этом игрок, сидевший до этого на мяче, становится «лишним» и убегает от догоняющего.

«Припев - куплет» Занимающиеся делятся на три команды и встают каждый перед своим степом, которые стоят шеренгами с дистанцией 2 метра.

Педагог включает знакомое музыкальное произведение.

На вступление и проигрыш дети должны выполнять ходьбу перед степом, на куплет - выполнять базис-степ, на припев - хлопки на сильные доли.

Выигрывает команда, набравшая меньшее количество штрафных очков или не получившая их. Рекомендованные мелодии: «Голубой вагон», «Вместе весело шагать по просторам», «Мы едем, едем, едем» и т. п.

«Угадай мелодию» Занимающиеся располагаются по кругу перед степами, лицом в круг. Руководитель знакомит детей с различными музыкальными фрагментами (3-4 мелодии). Задача играющих - их узнать и быстро начать выполнять движения под музыку. Когда звучит, например, вальс, необходимо выполнять на месте плавные движения руками, например, взмахи вверх - в стороны; быстрая, энергичная музыка - необходимо выполнять бег вокруг степа, например с захлестыванием голени; марш - встать на степ и выполнять ходьбу на месте.

Педагог включает музыкальные фрагменты мелодий в любом порядке и даже может включить какую-либо мелодию два раза подряд. Победителем считается команда, игроки которой сделают меньше ошибок.

Второй вариант: педагог может выбрать три мелодии, под каждую может предложить выполнение определенного базового шага.

Приложение 7

Комплексы упражнений степ - аэробики

«Топ-топ»

Упражнение на шагах.

Песня «Топ, топ, топает малыш» (муз. С. Пожлакова, сл. Л. Маграчева)

И. п. - о. ст. лицом к степу.

Вступление

I - II. 1-16 - ходьба перед степом или ходьба вокруг степа.

Первый куплет

I. 1-8 - два шага Basic step.

II. 1-8 - обход степа по дуге справа, встать перед степом спиной к о. н. (основному направлению).

I-IV. Повторить упражнения I-II, в конце встать перед степом лицом к о. н.

Припев

I. 1-2 - два переступания с ноги на ногу (топ-топ) и два хлопка.

3-4 - повторить счет 1-2.

5-8 - Basic step.

II. 1-4 - повторить упражнения I счет 1—4.

5-8 - на шагах по дуге вправо встать лицом к степу с торца.

Второй куплет

I. 1-4 - два шага Basic step.

И. 1-4 - ходьба ноги врозь над платформой.

5-8 - на шагах повернуться кругом и встать лицом к ступу. III-IV.

Повторить упражнения I-II.

Припев

Повторить упражнение припева (встать боком к о. н., лицом к ступу).

Проигрыш

I. 1-4 - ходьба ноги врозь над степом, ноги вместе на ступе. 5-8 - повторить счет 1-4.

II. 1-4 - повторить упражнение I, счет 1-4.

5-8 - встать правым боком к ступу, лицом к о. н.

Третий куплет

I. 1-4 - шаг правой ногой на ступе, приставить левую, шаг левой со ступа, приставить правую на счет 5-8.

II. 1-2 - приставной шаг на ступе.

3-4 - приставной шаг со ступа.

5-8 - шаг левой на ступе, правую приставить, правой шаг со ступа, левую приставить.

Припев. Повторить упражнения припева.

«Веселая зима»

Обучение L -шагу. Песня «Веселая зима» (муз. и сл. Т. Боковой)

И. п. - о. ст. перед степом, лицом к основному направлению.

Вступление

I. 1-8 - руки через стороны вверх и дугами внутрь вниз.

II. 1-8 - руки в стороны, на грудь, вперед и вниз.

Первый куплет

I. 1-4 - четыре шага на месте, руки на пояс.

5-8 - Step touch, правая рука в сторону, на грудь и в сторону.

II. 1-8 - повторить упражнение I с левой ноги и левой руки.

Припев

I. 1-2 - Step tap, правая нога вперед на носок на ступ, руки согнуты в стороны, кисти от себя.

3-4 - встать, приставить правую ногу, предплечья внутрь, кисти на живот.

5-8 - повторить с другой ноги.

II. 1-8 - на шагах (или на подскоках) справа обойти по дуге ступ и встать к нему лицом, спиной к основному направлению.

III - IV. Повторить упражнения I-II.

Второй куплет

I.1-2 - шаг с правой на степ, левую приставить.

3-4 - два шага на месте, руки на пояс.

5-6 - Step touch вправо, руки в стороны, на грудь и вперед, на пояс.

7-8 - повторить счет 5-6 влево.

II. 1-4 - четыре шага на месте, руки на пояс.

5-6 - Step touch влево, руки в стороны, на грудь, вперед, на пояс.

7-8 - повторить счет 5-6 вправо.

Припев

I.1-2 - шагом левой ногой назад со степа, полуприсед, правая вперед на носок на степ (Step tap), руки согнуты в стороны, кисти от себя.

3-4 - встать, приставить правую ногу, предплечья внутрь, кисти на живот.

5 II. 1-8 - восемь подскоков вперед с ноги на ногу.

III. 1-8 - повторить упражнение III припева.

IV. 1-8 - поворот на шагах на 360 градусов, в конце плечи вверх-вниз.

Третий куплет

I. 1-8 - L-step вправо.

II. 1-8 - L-step влево.

Припев

Повторить упражнения припева.

Проигрыш

1-8 - руки через стороны вверх, потряхивая кистями опустить вниз.

8 - повторить с другой ноги.

«Ворон - черное крыло» Обучение шагу Кнее up.

Песня «Ворон - черное крыло» (муз. и сл. З. Нарышкиной)

Вступление

И. п. - о. ст. перед степом.

I. 1-8 - дугами внутрь руки вверх, в стороны, вниз.

1-4 - руки в стороны (плавно) и вниз.

II. 1-8 - ходьба на месте с правой.

Первый куплет

I. 1-4 - Basic step с правой ноги, руки работают, как при ходьбе.

5-8 - два шага Кнее up левой и правой ногой.

II. 1-8 - повторить упражнение I счет 1-8 с другой ноги.

III. 1 - с поворотом налево полуприсед на левой ноге, носок правой на степ, руки в стороны, предплечья вниз («крылья ворона»).

2 - с поворотом направо встать в и. п.

3-4 - повторить счет 1-4 в другую сторону с другой ноги.

5-8 - Basic step со взмахом рук в стороны.

Второй куплет

I. 1-4 - Basic step с правой ноги, руки работают, как при ходьбе.

5-8 - Curl левой ногой, правой взмахом в стороны - вниз на каждый шаг.

II. 1-8 - повторить упражнение I счет 1-8 с другой ноги, движение Curl полуповоротом в одну, затем в другую сторону.

III. 1 - с поворотом налево присед на левой ноге, носок правой на скамейку, руки в стороны, предплечья вниз («крылья ворона»).

2 - с поворотом направо встать в и. п.

3-4 - повторить счет 1-4 в другую сторону с другой ноги.

5-8 - Basic step с кругом рук наружу.

Третий куплет

Повторить упражнения первого куплета.

В конце на 7-8 встать на степ правой ногой, левую согнуть назад, руки в стороны, предплечья вниз.

«Обиженный крокодильчик» Закрепление техники базовых шагов и укрепление мышц спины.

«Песенка обиженного крокодильчика» (муз. и сл. Д. Воскресенского)

И. п. - о. ст. перед степом, расположенным поперек.

Вступление

1-16 - ходьба на месте.

Первый куплет

I. 1-4 - Basic step.

5-6 - поворот туловища вправо, руки свободно.

7-8 - поворот туловища влево.

II. 1-4 - Basic step.

5-6 - полуприсед, «грозим» правым указательным пальцем.

7-8 - повторить счет 5-6, «грозим» левым указательным пальцем.

III. 1-4 - Basic step.

5-6 - полуприсед с наклоном вправо, руки перед грудью, пальцы врозь - «пугаем».

7-8 - повторить счет 5-6 с наклоном влево.

IV. 1-4 - Basic step.

5-8 - стойка руки на живот.

Припев

I. 1-2 - упор присев, руки на степ.

3-6 - четыре «шага» руками вперед (до положения упор лежа).

7-8 - лечь на степ.

II. 1-2 - прогнуться, ноги назад, руки вверх.

3-4 - лечь на степ.

5-8 - повторить счет 1-4.

III. 1-2 - упор лежа.

3-8 - шесть шагов вперед до положения сед на степе.

IV. 1-2 - поворот туловища вправо - «плачем - вытираем слезы».

3-4 - то же влево.

5-8 - повторить счет 1-4.

Проигрыш

1-2 - встать.

3-8 - поворот кругом переступанием.

Второй куплет

Повторить упражнения первого куплета, заменяем Basic step на Kick.

Припев. Повторяем упражнения припева.

Проигрыш. Повторяем упражнения проигрыша.

Третий куплет. Повторить упражнения первого куплета, заменяем Basic step на Knee up.

Припев. Повторить упражнения припева три раза.

«**Медведь**» Образное упражнение на укрепление мышц туловища.

«Песня про медведя» (муз. и сл. В. Проценко)

И. п. - сед поперек (верхом) на степе.

Вступление

1—16 — наклоны вправо, влево.

Первый куплет

I. 1-4 - четыре шага на месте с наклонами вправо, влево. 5-6 - правую ногу на степ и в и. п.

7-8 - то же левой ногой.

II. 1-8 - повторить упражнение I.

III. 1-4 - четыре шага на месте с наклонами вправо, влево.

5-6 - обе ноги на степ.

7-8 - и. п.

IV. 1-8 - повторить упражнение III.

Проигрыш

1—8 — и. п. с наклонами вправо, влево, держась руками за голову.

Второй куплет

I. 1-2 - встать, правая рука в диагональ.

3-4 - сесть в и. п.

5-8 - то же другой рукой.

II. 1-2 - руки вперед на степ.

3-4 - упор присев на степ.

5-8 - вставая, «ползем руками по дереву» до положения о.ст.

III. 1-2 - наклон в правую диагональ, руки за спину.

3-4 - разогнуться.

5-8 - то же в другую сторону.

IV. 1-2 - наклон в правую диагональ, руки вперед.

3-4 - разогнуться.

5-8 - то же в другую сторону, «грозим пальцем».

Проигрыш

I. 1-2 - спускаемся со степа.

3-8 - ходьба сбоку от степа.

II. 1-6 - ходьба ноги врозь над степом.

7-8 - сед верхом.

Третий куплет

I. 1-2 - наклон назад, правая рука вперед в диагональ.

3-4 - выпрямиться.

5-8 - то же другой рукой.

II. 1-4 - наклон назад, обе руки вперед - в стороны.

5-8 - лечь на спину.

III. 1-2 - согнуться, правая рука вперед в диагональ.

3-4 - лечь на спину.

5-8 - то же другой рукой.

IV. 1-4 - согнуться, обе руки вперед - в стороны.

5-8 - лечь на спину, руки за голову.

V. 1-8 - повторить упражнение IV.

«Два веселых гуся». Сценическая композиция на закрепление базового шага с вариантами передвижений. Песня «Два веселых гуся» (муз. народная, сл. М. Клоковой)

И. п. - стойка лицом к о. н., боком к степу.

Вступление

I. 1-6 - руки дугами внутрь вверх — в стороны, вниз (вдох).

7-8 - полуприсед, руки согнуты вниз, ладони на бедра.

II. 1-4 - на каждый счет повороты головы вправо-влево.

5-8 - четыре хлопка по бедрам («хлопаем крыльями»).

III. 1-2 - подбородок вперед с поворотом налево («вытянули шею»).

3-4 - повторить счет 1-2 в другую сторону.

5-8 - четыре хлопка по бедрам («хлопаем крыльями»),

IV. 1-8 - четыре шага навстречу друг другу, два хлопка перед собой и два хлопка в ладоши друг друга.

V. 1-8 - продолжаем меняться местами на 4-х шагах, два хлопка перед собой и два хлопка о колени.

VI. 1-8 - шаги навстречу друг другу.

VII. 1-8 - восемь подскоков под руку с партнером, меняясь местами.

VIII. 1 - 8 - на шагах встать на свои места в и. п, руки на пояс, лицом к степу.

Первый куплет

I. 1-4 - Step tap правой ногой, руки в стороны книзу и на пояс.

5-8 - повторить счет 1-4 с другой ноги.

II. 1-2 - шаг на степ, руки вперед - «один серый» (первый встает на степ).

3-4 - повторить счет 1-2, хлопок по рукам партнера - «другой белый» (второй встает на степ).

5-6 - шаг назад со степа.

7-8 - правой (левой) ногой притоп, руки на пояс.

III. Повторить упражнение II.

Проигрыш

I. 1-8 - бег по кругу (вокруг степа) со взмахом рук в стороны, встать на свои места.

II - III. Повторить вступление IV-V, счет 1-8 - четыре шага навстречу друг другу, два хлопка перед собой и два хлопка в ладоши друг друга.

1-8 - продолжаем меняться местами на 4-х шагах, два хлопка перед собой и два хлопка о колени.

Встать перед степом.

Второй куплет

I. 1-4 - Step tap, руки на пояс («Мыли гуся лапки»).

5-8 - повторить счет 1-4 с другой ноги.

- II. 1-2 - шаг на степ, руку вперед («один серый») - первый.
3-4 - повторить счет 1-2 - хлопок по руке партнера («другой белый») - второй.
5-6 - шаг назад со степа.
7-8 - полуприсед с наклоном друг к другу, держась за руки.

III. Повторить упражнение II.

Проигрыш

I - II. Повторить вступление

IV- V, 1-8 - четыре шага навстречу друг другу, два хлопка перед собой и два хлопка в ладоши друг друга.

1-8 - продолжаем меняться местами на 4-х шагах, два хлопка перед собой и два хлопка о колени.

Встать в и. п.

Третий куплет

I. 1—4 — Basic step, руки вверх, на грудь и вверх («Ой, — кричит бабуся...»).

5-8 - руки на голову и наклоны головы («...пропали гуси»), В конце встать боком к степу.

II. 1-2 - шаг на степ, руки на пояс («один серый») - первый.

3-4 - повторить счет 1-2 («другой белый») - второй.

5-6 - шаг со степа.

7-8 - два притопа, руки на пояс.

III. Повторить упражнение II.

Проигрыш

I. 1-8 - четыре шага навстречу друг другу, два хлопка перед собой и два хлопка в ладоши друг друга.

II. 1-8 - продолжаем меняться местами на 4-х шагах, два хлопка перед собой и два хлопка о колени.

Четвертый куплет

I. 1-2 - носок правой ногой на степ, руки в стороны книзу.

3-4 - приставить правую ногу, руки на пояс.

5-8 - повторить счет 1-4 с другой ноги.

II. 1-2 - шаг на степ («один серый»), руку в сторону к партнеру.

3-4 - («другой белый») повторить счет 1—2, взяться за руки.

5-6 - шаг назад со степа.

7-8 - наклон головы вперед («кланялись бабусе»).

III. Повторить упражнение II.

Проигрыш

I. 1 - шаги вокруг степа (вправо и влево).

II. 1-8 - восемь подскоков под руку с партнером (за степ).

III. 1-8 - на шагах встать на свои места в и. п., руки на пояс.

«Сказки гуляют по свету» Упражнение на растягивание. Песня «Сказки гуляют по свету»
(муз. Е. Птичкина, сл. М. Пляцковского)

Вступление

И. п. - сед на степ поперек, ноги врозь, руки вниз.

1-2 - руки плавно в стороны.

3-4 - руки плавно вниз.

5-8 - повторить счет 1-4 (на последний счет руки в подготовительную позицию).

Первый куплет

I. 1-4 - на каждый счет руки в первую позицию, в третью, во вторую и в подготовительную.

5-6 - наклон влево, правая рука в сторону и плавно вверх.

7-8 - выпрямиться, руки в подготовительную позицию.

II. 1-8 - повторить упражнение I с наклоном в другую сторону и с другой руки.

Припев

I. 1-2 - («а принц...») левая рука на пояс, правая рука согнута над головой, пальцы врозь («корона»).

3-4 - («Белоснежку полюбит») правая рука к левому плечу, левая рука к правому плечу.

5-6 - («...кошечка...») руки в стороны согнуты, предплечья вниз свободно качаются.

7-8 - руки расслабленно вниз с наклоном вперед.

II. 1-2 - выпрямляясь, руки в стороны, предплечья вниз (локти вверх).

3-4 - предплечья вверх, руки в стороны вверх.

5 - руки перед собой, предплечье правой вверх, указательный палец у правой щеки.

6 - поменять положение рук.

7-8 - кисти рук на грудь, вперед, руки в стороны с наклоном вперед и вниз, принять и. п.

Второй куплет

I. 1-2 - наклон влево, правая рука вверх.

3-4 - выпрямиться, правая рука вниз.

5-6 - руки плавно вверх - в стороны.

7-8 - руки плавно вниз («взмах крыльями»).

II. 1-8 - повторить упражнение I с наклоном в другую сторону и с другой руки.

Припев

Повторить упражнения припева.

Третий куплет

I.1-2 - правая рука в первую позицию, затем во вторую (в стороны).

3-4 - наклон влево, правая рука вверх.

5-6 - выпрямиться, правая рука в сторону.

7-8 - правая рука плавно вперед (первая позиция) и вниз в подготовительную позицию.

II.1-8 - повторить упражнение I с наклоном в другую сторону и с другой руки.

Припев

Повторить упражнения припева.

Проигрыш

1-8 - повторить упражнение вступления.

Припев. Повторить упражнение припева.

«Паровоз «Букашка»

Упражнение в ходьбе по скамейке.

Песня «Паровоз «Букашка » (муз. А. Ермолова, сл. А. Морозова)

И. п. - стойка на степе. Степы стоят по кругу.

Вступление

1-32 - ходьба на месте на степе.

Первый куплет

I. 1-8 - ходьба по скамейке, руки на голову.

II - IV. Повторить упражнение I три раза.

V.1-4 - опуститься на пол в и. п. упор стоя, согнувшись, ноги врозь над скамейкой, поперек.

Припев

I. 1-и-2 - три хлопка ладонью по скамейке.

3-и-4 - три притопа.

5- сесть.

6- руки вверх.

7-8 - вернуться в и. п.

II. 1-8 - ходьба с продвижением вперед, в положении упор стоя, согнувшись над скамейкой, поперек.

III -IV. Повторить упражнения I-II.

Проигрыш

Ходьба вокруг скамеек.

Второй куплет

I.1-8 - ходьба по скамейке на носках, руки на пояс.

II-IV. Повторить упражнение I.

V.1-4 - опуститься на пол в и. п. упор стоя, согнувшись, ноги врозь над скамейкой, поперек.

Припев. Повторить упражнения припева.

Проигрыш. Повторить упражнения проигрыша.

Третий куплет

I.1-8 - ходьба по скамейке в полуприседе, согнутые руки вдоль туловища - «паровозик».

II-IV. Повторить упражнение I.

V.1-4 - опуститься на пол в и. п. упор стоя, согнувшись, ноги врозь над скамейкой, поперек.

Припев. Повторить упражнения припева.

Проигрыш. Повторить упражнения проигрыша.

«Чунга - чанга» Обучение T-step.

Песня «Чунга-чанга» (муз. В. Шаинского, сл. Ю. Энтина)

Вступление

И. п. - о. ст.

I. 1-8 - правой рукой круг внутрь и наружу.

II. 1-8 - то же левой рукой.

III.1-8 - два приставных шага вправо.

IV.1-8 - то же влево.

V. 1-4 - ходьба на месте.

Первый куплет

I. 1-2 - Step tap, руки вверх-вниз.

3-4 - повторить счет 1-2 с другой ноги.

5-8 - Straddle (или V-step), руки вперед, в стороны и на пояс.

II. Повторить упражнение I.

III. 1-4 - поворот вправо на шагах.

5-6 - прыжок ноги врозь, руки согнуты в стороны, предплечья вверх, кисти от себя.

7-8 - повторить счет 1-4 в другую сторону.

IV. Повторить упражнение III в другую сторону.

Припев

I.1-8 - T-step с небольшими наклонами туловища, при шаге ноги врозь — вместе, руки согнуты в стороны, предплечье вверх, ладони от себя.

II.1-4 - Straddle перед степом с наклонами туловища.

5-8 - два шага Knee up, руки вверх (счет 5-7), к плечам (счет 6-8).

III-IV. Повторить упражнения I- II.

Второй куплет. Повторить упражнения первого куплета.

Припев. Повторить упражнения припева.

Проигрыш

I. 1—8 — четыре шага (с паузой) вправо в обход степа, руки как при ходьбе.

II. 1—8 — восемь подскоков с продвижением вперед, с подниманием согнутой ноги вперед.

III. Повторить упражнение I (продолжая движение по кругу).

IV. 1—8 — восемь подскоков перед степом.

Третий куплет (без слов). Повторить упражнения куплета.

Припев. Повторить упражнения припева.

«В доме 8/16» Образная композиция с передвижением по кругу.

Песня «В доме 8/16». (муз. Б. Савельева, сл. А. Хайта из м/ф «Месть кота Леопольда»)

Вступление

И. п. — степы стоят по кругу.

1—16 — ходьба на месте лицом к степу или ходьба «змейкой» по кругу и встать в конце перед степом.

Первый куплет

I. 1—4 — Basic step.

5—8 — Basic step, на счет 5—6 руки вверх.

II. Повторить упражнение I.

III. 1—4 — с правой ноги ходьба по внутреннему кругу к следующему степу.

5—8 — Tap up правым боком к степу.

IV. 1—4 — Step touch правым боком через степ (встать от степа слева).

5—8 — Tap up левым боком к степу.

Проигрыш

I. 1—8 — ходьба «змейкой», в конце встать лицом по линии танца перед степом.

II. 1—4 — Basic step.

5—8 — Basic step, на счет 5—6 руки вверх.

III. 1—4 — ходьба по степу в упоре согнувшись (ноги по полу).

5—8 — четыре шага вперед к следующему степу.

IV. 1—4 — Basic step.

5-8 — Basic step, на счет 5—6 руки вверх.

V. 1—4 — ходьба над степом ноги врозь и на степ ноги вместе.

5—8 — повторить счет 1—4.

VI—VIII. Куплет повторить по кругу I—IV (включая проигрыши).

Второй куплет

Повторить упражнения первого куплета.

Третий куплет

Повторить упражнения первого куплета.

«Сивка-Бурка». Упражнение, основанное на прыжках и шаге галопом.

Песня «Сивка-Бурка»

(муз. М. Дунаевского, сл. JJ. Дербенева)

Вступление

I.- II. п. — стоя перед степом, лицом к о. н.

II - III. 1—16 — выполнять пружинистые полуприседания с пружинистыми движениями рук вперед («вожжи натягивать»).

IV. 1—8 — «гармошка» правой ногой, руки на пояс.

V. 1—8 — «гармошка» левой ногой, руки на пояс.

VI. 1—8 — «гармошка» ноги врозь, руки на пояс.

VII. 1—8 — «гармошка» ноги вместе, руки в стороны и на пояс.

Первый куплет

I. 1—2 — с наклоном вправо, правую ногу на пятку, руки в стороны.

3—4 — стойка руки на пояс.

5—8 — повторить счет 1—4 с другой ноги.

II. 1—8 — два шага Кнее up, руки вперед согнуты, локти вниз, ладони вниз.

III. Повторить упражнение I.

IV. 1—4 — Кнее up с правой ноги и поворотом влево (правым боком к степу), руки вперед согнуты, ладони вниз.

5—8 — Кнее up с левой ноги и поворотом вправо (левым боком к степу), руки вперед согнуты, ладони вниз.

Припев

I. 1—8 — четыре подъема колена на шагах или прыжках (на двух, на одну), руки согнуты вперед, ладони вниз.

II. 1—4 — четыре шага галопом вправо, в конце притоп левой, руки на пояс.

5—8 — повторить счет 1—4 влево.

III - IV. Повторить упражнение I—II.

Вступление

I. 1—4 — «гармошка» ноги врозь, руки в стороны.

5—8 — «гармошка» ноги вместе, руки на пояс.

Второй куплет. Повторить упражнения первого куплета.

Припев. Повторить упражнения припева.

Вступление. Повторить упражнения вступления.

Третий куплет. Повторить упражнения первого куплета.

Припев. Повторить упражнения припева.

Вступление. Повторить упражнения вступления.

Припев. Повторить упражнения припева 2 раза

«**Весну звали**». Упражнение танцевального характера с передвижением по кругу.

Песня «Весну звали» (муз. В. Осошник, сл. Н. Осошник, исп. детский ансамбль «Волшебники двора»)

И. п. — степы стоят по кругу, занимающиеся стоят лицом к степам.

Вступление

1—8 — «русский поклон».

Проигрыш

I. 1—8 — пружинная ходьба по кругу с потряхивающими движениями рук, согнутых перед грудью.

II. 1—8 — ходьба по кругу.

III. 1—8 — ходьба вокруг степа.

IV. 1—8 — ходьба перед степом.

Первый куплет

I.1—4 — Basic step, на степ руки вверх.

5—6 — Step touch вправо, перед степом.

7—8 — Step touch влево.

II. 1—8 — повторить упражнение I.

III. 1—8 — два шага Basic step.

1—4 — вставая на степ, поворот переступанием на 180 градусов и спуск назад со степа.

IV. 1—4 — Step touch вправо два раза (на счет 4 носок левой на степ).

5—8 — повторить 1—4 в другую сторону.

V. 1—8 — повторить упражнение, счет IV 1—8.

Припев

I.1—8 — два шага Basic step.

II. 1—8 — L-step вправо.

III—IV. Повторить упражнения I—II с другой ноги. Проигрыш

Повторить упражнения проигрыша I—IV по кругу.

Второй куплет. Повторить упражнения первого куплета.

Припев. Повторить упражнения припева.

Проигрыш. Повторить упражнения проигрыша I—IV по кругу.

V—VI. 1—16 — ходьба в центр круга (можно за руки, поднимая руки вверх).

VII. 1—8 — ходьба назад, руки вниз.

VIII. 1—8 — поворот на шагах на 360 градусов и встать лицом к степу (лицом к центру круга).

Припев. Повторить упражнения припева.

Проигрыш. 1—4 — повторить упражнения вступления.

Упражнение выполняется в парах на одном степе.

Песня «Веселая зарядка»

(из м/ф «38 попугаев», муз. Г. Гладкова, сл. Г. Остера)

И. п. — поперек, с торца степа, лицом друг к другу.

Первая часть

I. 1—4 — Basic step правой ногой.

5—8 — полуприсед, правая рука вверх, потянуться.

II. 1—8 — повторить упражнение I с левой.

III. 1—2 — Step tap правой ногой.

3—4 — то же левой ногой.

5—8 — наклоны вправо-влево, руки перед лицом — «кривляемся».

IV. 1—2 — ходьба в стойку, ноги врозь.

3—4 — наклон вперед, хват за края степа.

Вторая часть

I. 1—2 — согнуть руки, поднять степ (в наклоне).

3—4 — разогнуть руки.

5—8 — повторить счет 1—4.

II. 1—8 — повторить упражнение I.

III. 1—4 — разгибаясь, степ вверх.

5—8 — наклоняясь, степ вниз.

Проигрыш

1—8 — выпрямиться.

Третья часть

I. 1—4 — L-step (переход в и. п. — продольно, лицом к степу).

5—8 — наклон вперед, взять скамейку.

II. 1—2 — степ к груди (согнуть руки).

3—4 — разогнуть руки.

5—8 — повторить счет 1—4.

- III. 1—2 — шаг на грудь.
3—4 — шаг вверх.
5—6 — с поворотом на 180 градусов, шаг на грудь.
7—8 — шаг вниз.
IV. 1—6 — повторить упражнение II.
7—8 — шаг вверх.

«Винни-Пух». Образное упражнение для закрепления базовых шагов на степе.

Песня «Винни-Пух» (муз. и сл. А. и Д. Воскресенских) Степы расположены по кругу, продольно.

Вступление

1—16 — ходьба на месте.

Первый куплет

- I. 1—4 — Basic step.
5—8 — Кнее up в левую диагональ.
II. 1—8 — обход слева своего степа и переход к впереди- стоящему.
III. 1—8 — повторить упражнение I с левой ноги в правую диагональ.
IV. 1—8 — повторить упражнение II с обходом справа.
V. 1-и-2-и — «елочка» правой ногой вправо.
3-и-4-и — то же влево.
5—8 — ходьба на месте.
VI. 1—8 — повторить упражнение V в другую сторону.
VII. 1—4 — переход степа вперед.
5—8 — ходьба вперед к следующему степу.

Припев

- I. 1—4 — V-step (с наклонами вправо, влево, как медведь).
5—6 — выпад правой ногой назад, правая рука вперед.
7—8 — выпад левой ногой назад, левая рука вперед.
II. 1—8 — повторить упражнение I.
III. 1—4 — V-step (с наклонами вправо, влево, как медведь). 5—6 — выпад правой ногой назад с поворотом влево, руки вперед.
7—8 — то же в другую сторону.
IV. 1—8 — повторить упражнение III.

Проигрыш

1—4 — о. ст.

Второй куплет. Повторить упражнения первого куплета.

Припев. Повторить упражнения припева.

Проигрыш

1—4 — о. ст.

Третий куплет. Повторить упражнения первого куплета.

Припев. Повторить упражнения припева 2 раза.

«**Чики-брик**». Упражнение для мышц брюшного пресса и передней поверхности бедра.

Песня « Чик и Чики-брик» (муз. Б. Савельева, сл. А. Шеффлер)

Вступление

И. п. — стоя лицом к степу, руки через стороны вверх и через стороны вниз.

I. 1—8 — ходьба на месте.

II. 1—8 — ходьба по дуге справа от степа.

III. 1—8 — ходьба ноги врозь над степом.

IV. 1—8 — приседая, сед верхом на степ, ноги согнуты врозь.

Первый куплет

I. 1—2 — наклон вперед, руки в стороны.

3—4 — выпрямиться, руки перед собой.

5—8 — покачивания руками перед собой (то правый локоть вниз, то левый).

II. 1—2 — наклон вправо, правую ногу в сторону на пятку, руки в стороны, ладони вверх.

3—4 — выпрямиться, правую ногу согнуть, руки перед собой.

5—8 — повторить счет 1—4 с наклоном в другую сторону и с другой ноги.

III. 1—8 — повторить упражнение I.

IV. 1—2 — правую ногу согнуть вперед и поставить на степ, руками обхватить колено.

3—4 — сед ноги согнуты врозь, руки вниз.

5—8 — повторить счет 1—4 с другой ноги.

Припев

I. 1—2 — ноги согнуть вперед, стопы на степе, руками обхватить колени («та-ра-рам»).

3—4 — сед ноги согнуты врозь, руки вниз.

5—6 — разогнуть ноги в стороны, руки в стороны — вверх («чики-брик»).

7—8 — сед ноги согнуты врозь, руки вниз.

II. 1—8 — ходьба ноги врозь, сидя на степе верхом.

III. 1—2 — разогнуть ноги в стороны, руки в стороны — вверх («чики-брик»),

3—4 — сед ноги согнуты врозь, руки вниз.

5—6 — ноги согнуть вперед, стопы на степ, руками обхватить колени («тара-рам»),

7—8 — сед ноги согнуты врозь, руки вниз.

IV. 1—8 — ходьба ноги врозь, сидя на степе верхом.

Второй куплет. Повторить упражнения первого куплета.

Припев. Повторить упражнения припева.

Третий куплет. Повторить упражнения первого куплета.

Припев. Повторить упражнения припева.

Проигрыш

I. 1—8 — встать, ходьба ноги врозь над степом на месте.

II—III. 1—16 — ходьба по дуге слева вокруг степа.

IV. 1—8 — приседая, сед лицом к о. н. продольно на степ, ноги согнуты вместе.

Четвертый куплет

I. 1—8 — ходьба, сидя на месте.

II. 1—2 — наклон вперед, правую ногу вперед на пятку, руки в стороны — вперед, ладони вверх.

3—4 — выпрямиться, правую ногу приставить, руки вниз.

5—8 — повторить счет 1—4 с другой ноги.

III. 1—8 — повторить упражнение I.

IV. 1—2 — ноги согнуть вперед в группировку, руками обхватить колени.

3—4 — сед ноги согнуты вместе, руки вниз.

5—8 — повторить счет 1—4.

Припев. Повторить припев.

Проигрыш. 1—8 — встать и справа по кругу обойти степ в и. п.

«Мышки — кошка» Упражнение на развитие выносливости.

Песня «Мышки-кошки» (муз. Гр. Гладкова, сл. В. Приходько)

И. п. — степы стоят квадратом (1,2, 3,4 ряд) в зависимости от количества человек (по 2 чел. или по 4—6 чел.).

Дети стоят в середине врассыпную.

Вступление

(Любая импровизация или ходьба в колонне по кругу.)

I—II. 1—16 — на подскоках дети передвигаются в середине зала.

III—IV. На последние 8 счетов на шагах выстраиваются в четыре колонны перед степом (у каждой группы свой степ) за своими направляющими.

Первый куплет

I. 1—4 — ходьба по степу в колонну.

5—8 — ходьба ноги врозь над степом.

II. 1—4 — ходьба на носках по степу.

5—8 — ходьба ноги врозь над степом и переход к следующему ступу.

III. 1—8 — передвижение в упоре стоя, согнувшись, ноги на полу, руки на степе.

IV. 1—4 — сед на степ ноги врозь, расслабить ноги («уста-ли»).

5—8 — встать и перейти к следующему ступу (перестраиваясь парами в колонну, 1-е — «кошки» руки на пояс, 2-е — «мышки» руки на плечах у «кошки»).

Припев

I. 1—4 — шаги на степе и ноги врозь со степа.

5—8 — повторить счет 1—4.

II. 1—2 — прыжок на степ ноги вместе.

3—4 — прыжок со степа ноги врозь.

5—8 — повторить счет 1—4.

Проигрыш

Повторить упражнения вступления (свободная импровизация на подскоках).

Второй куплет

I. 1—4 — Basic step с продвижением вдоль степа (боком).

5—8 — Basic step с продвижением вдоль степа.

II. Повторить упражнение I, на счет 5—8 переход на шагах на другой степ.

III. 1—8 — передвижение в упоре стоя, согнувшись, ноги на полу, руки на степе.

IV. 1—4 — сед на степе ноги врозь, расслабить ноги («устали»),

5—8 — встать и перейти к следующему ступу (перестраиваясь парами в колонну, 1-е — «кошки» руки на пояс, 2-е — «мышки» руки на плечах у «кошки»).

Припев. Повторить упражнения припева.

Проигрыш. Повторить упражнения вступления.

Третий куплет

I. 1- 4 - сбоку встать одной ногой, приставить другую на степ и также поочередно сойти по другую сторону степа.

5-8 - повторить счет 1-4 в другую сторону с небольшим продвижением вперед.

II. Повторить упражнение I, продвигаясь вперед по ступу, на счет 5-8 переход на шагах на другой степ.

III. 1-8 - передвижение в упоре стоя, согнувшись, ноги на полу, руки на степ.

IV. 1-4 - сед на степ ноги врозь, расслабить ноги («устали»),

5-8 - встать и перейти к следующему ступу (перестраиваясь парами в колонну,

1 - е - «кошки» руки на пояс, 2-е - «мышки» руки на плечах у «кошки»).

Припев. Повторить упражнения припева по кругу.

«Ахи-страхи» Упражнение на расслабление.

«Песенка страхов» из м/ф «Ничуть не страшно» (муз. И. Ефремова, сл. Г. Сатира)

Вступление

И. п. — о. ст. перед степом лицом к о. н.

1—8 — руки через стороны вверх и встряхивающими движениями вниз.

Первый куплет

I. 1—4 — Kick правой на степ.

5—8 — Kick левой на степ.

II. 1—2 — шаг вправо (перед степом), взмах руками вправо. 3—4 — взмах руками влево.

5—8 — поворот вправо на шагах, руки вправо.

III. 1—4 — поворот влево на шагах.

5—8 — руки влево-вправо.

IV. 1—4 — («ужасы») руки дугами внутрь вверх и через стороны вниз.

«Кот и пират» Танцевальная композиция для совершенствования базовых шагов.

«Дуэт черного кота и пирата» из м/ф «Голубой щенок» (муз. Г. Гладкова, сл. Ю. Энтина)

Вступление

И. п. — дети стоят по два (лицом к о. н.), каждый перед своей степ-платформой (степы стоят вместе, на одной линии).

1—8 — шаги на месте.

Первый куплет

I. 1—8 — два шага Basic step — «пират».

II. 1—8 — два шага Basic step — «кот».

III. 1—8 — два шага Basic step, держась за руки.

IV. 1—2 — шаг на степ.

3—4 — поворот друг к другу, взяться за руки.

5—8 — Straddle со степа на степ.

Припев

I. 1—4 — Step touch со степа на степ.

II. 1—2 — шаг со степа (с правой ноги в разные стороны).

3—8 — шаги вперед вдоль платформы, встать боком к о. н. перед степ-платформой, руки над головой («дружба»).

III. 1—8 — два шага Knee up, руки к груди — «кот».

IV. 1—8 — два шага Curl, руки вперед — «пират».

Вступление

I. 1—4 — на четыре шага встать перед степом (лицом к о. н.) и взяться за руки.

Второй куплет

I. 1-2 — дальняя нога на степ.

3—4 — ближняя нога на платформу.

И. Повторить упражнение I.

III. 1—2 — с поворотом друг к другу, взявшись за руки (закрытая позиция рук), приставной шаг на степ.

3—4 — приставной шаг со степа (перешагивая его).

5—6 — приставной шаг на степ.

7—8 — приставной шаг со степа.

IV. 1—2 — приставной шаг в сторону с поворотом друг от друга, руки в стороны (открытая позиция).

3—4 — приставной шаг друг к другу, держась за руки, лицом к о. н.

5—8 — Basic step на степ, свободные руки в стороны.

V. 1—2 — шаг на степ.

3—4 — поворот друг к другу, взяться за руки.

5—8 — Straddle со степа, руки вверх.

Припев

I. 1—4 — Step touch со степа на степ.

II. 1—2 — шаг со степа.

3—8 — шаги вперед на края платформы, встать боком к о. н.

III. 1—8 — два шага Knee up, руки к груди — «кот».

IV. 1—8 — два шага Curl, руки вперед — «пират».

V—VI. 1—8 — ходьба навстречу друг другу перед степом (боком к о. н.), встретившись, хлопнуть в ладоши правой рукой, выполнить поворот кругом и повторить счет 1—8, в конце встать лицом к степу.

VII.1-4 - Basic step - «кот», лицом к о. н.

5-8 - полуприсед на одной ноге, другая в сторону к партнеру, с наклоном туловища, руки в стороны.

VIII. Повторить упражнение VII — «пират».

«Импровизация». Упражнение, направленное на закрепление базовых шагов.

(Музыка любая (музыкальный «квадрат»: куплет - 4 восьмерки, припев -4 восьмерки)

И. п. — о. ст. перед степ-платформой, лицом к о. н.

Вступление

Любая импровизация — ходьба на месте.

Первый куплет

I. 1—8 — два шага Basic step.

II. 1—8 — 2 приставных шага вправо и влево.

III—IV. Повторить упражнение I—II с другой ноги и в другую сторону.

Припев

I. 1—8 — T-step.

II. 1—8 — обход степа справа (можно с акцентом пяткой на счет 1 и 5). Встать спиной к о. н.

III—IV. Повторить упражнение I—II и встать в и. п.

Второй куплет

I. 1—8 — два шага Knees up.

II. 1—8 — повторить упражнение I в диагональ.

III—IV. L-step с правой, затем с левой ноги.

Припев

Повторить упражнения припева.

Третий куплет

I. 1—8 — два шага Kick.

II. 1—8 — 2 приставных шага вправо и влево (перед плат-формой).

III. 1—8 — два шага Curl.

IV. 1—8 — повторить II.

Припев

I—IV. Повторить припев или придумать любую связку из изученных шагов, включая дополнительные шаги, например V-step.