Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
городского округа Саранск
«Детский сад №86 комбинированного вида»

Принята решением
педагогического совета
МДОУ «Детский сад №86»
Протокол № 6

от «30» сентября 2023г.

Утверждаю:
Заведующая МДОУ
«Детский сад №86»
_____/Е.В.Ивлиева
Приказ №___
«01» сентября 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА (ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА) «Степ-аэробика» для детей дошкольного возраста на 2023 – 2024 учебный год

Возраст детей: 6 - 7 лет
Срок реализации – 1 год
Составитель: Муратова Н.Н.
Инструктор физической культуры

г.о.Саранск, 2023

Содержание

1.Паспорт программы
2.Пояснительная записка
3.Учебно-тематический план
4.Содержание изучаемого курса. Календарно-тематический план.
5. Материально-техническое и методическое обеспечение программы.
6.Список литературы.

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная программа (дополнительная общеразвивающая программа) «Степ-аэробика» (далее - Программа)
Руководитель программы	Инструктор по физической культуре – Муратова Наталья Николаевна
Организация-исполнитель	МДОУ «Детский сад №86 комбинированного вида» г. о. Саранск
Адрес организации исполнителя	430034, РМ, г. Саранск, ул. Веселовского, д. 29
Цель программы	Создание условий для укрепления здоровья и разностороннего развития личности дошкольника средствами оздоровительной степ-аэробики.
Направленность программы	Спортивно-оздоровительное
Срок реализации программы	1 год
Вид программы Уровень реализации программы	Адаптированная Дошкольное образование
Основание для разработки программы	-СанПин2.4.1.3049-13»от 15 мая 2013г. №26; -Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012; № 273-ФЗ -Закон «Об образовании» ст.26 п.1 «Обеспечение прав воспитанников на получение дополнительного образования»; -Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 29.06.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ -Устав дошкольного учреждения
Система реализации контроля за исполнением программы	Координацию деятельности по реализации Программы осуществляет администрация образовательного учреждения; практическую работу осуществляет педагогический коллектив.
Ожидаемые конечные результаты программы	1.Сформированность навыков правильной осанки. 2.Развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстрота, ловкость, гибкость, координация движений). 3.Сформированность умений ритмически согласованно выполнять степ-шаги под музыку. 4.Воспитание чувства уверенности в себе.

2.Пояснительная записка

Современные дети живут в условиях постоянно меняющейся действительности. На смену увлекательным спортивным, подвижным играм пришли не менее увлекательные – компьютерные. Часто встречаются скучающие, равнодушные к спорту, слабые и неумелые мальчишки и девчонки. Дети перестали выходить на улицу во двор, отдавая предпочтение малоподвижным видам деятельности: компьютерные игры, просмотр мультфильмов. А для ребёнка малоподвижный образ жизни – это потеря здоровья, нарушение физического интеллектуального развития. Поэтому задача каждого неравнодушного родителя и педагога – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья.

На фоне прогрессирующей гиподинамии возникает необходимость совершенствования двигательного режима ДОО путём применения нетрадиционных средств физического воспитания, одним из которых является степ-аэробика.

Аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счёт использования кислорода.

К аэробным относятся циклические упражнения, в которых участвует не менее 2/3 мышечной массы. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 20 – 30 мин. Именно для циклических упражнений, направленных на развитие общей выносливости, характерны важнейшие морфофункциональные изменения систем кровообращения и дыхания.

Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы сделать их ещё более интересными и насыщенными, используются индивидуальные снаряды – степы.

Степ – это небольшая ступенька, приподнятая платформа, название которой произошло от английского слова «step» и означает «шаг». Изобретена она была в Америке известным фитнес-инструктором Джин Миллер. С помощью степ - аэробики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать выразительные, плавные, точные движения, развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие. Но самый главный результат занятий степ - аэробикой – укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата, а в результате систематических занятий дети получают гармонично развитое тело, прекрасную осанку и вырабатывают красивые, выразительные и точные движения.

Дополнительная общеразвивающая программа «СТЕП - АЭРОБИКА» (далее Программа) имеет физкультурно-оздоровительную направленность и является важным направлением в развитии и воспитании детей дошкольного возраста,

реализуется в рамках дополнительного образования в МДОУ «Детский сад №86 комбинированного вида».

Программа составлена с использованием методической литературы:

Е.Г. Сайкина, С.В.Кузьмина степ-аэробика «Топ-топ» для дошкольников, 2021год.

Актуальность программы. Детский сад – первая ступень общей системы образования, главной целью которой является всестороннее развитие ребенка. Дополнительные образовательные услуги физкультурно-оздоровительного направления не заменяют, а *расширяют и обогащают программу ДОО* по физическому воспитанию, что благоприятно отражается на воспитательно-образовательном процессе в целом.

В настоящее время детские сады посещает много детей с ослабленным здоровьем, часто болеющие. В основном это заболевания органов дыхания, сердечно – сосудистые, нарушение осанки и плоскостопие. Все это заставляет педагогов быть в постоянном поиске новых современных технологий по сохранению и укреплению здоровья дошкольников, этому и способствуют занятия со степ-доской.

Аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. Для достижения эффекта продолжительность выполнения этих упражнений должна составлять не менее 20-30 минут. Занятия аэробикой доставляют малышам большое удовольствие. Для того чтобы сделать их еще более интересными и насыщенными придумали индивидуальный снаряд – степ-доску.

Новизна программы.

Посредством организации эффективной спортивно-оздоровительной работы с дошкольниками на степ-доске у детей развиваются: чувство ритма, координационные способности, физические качества.

Отличительная особенность программы. Программа «Степ-Аэробика» позволяет решать задачи физического развития и укрепления здоровья детей в интересной увлекательной форме, соединить образовательную деятельность с событиями группы; формировать интерес к двигательной активности, занятиям физической культурой, мотивировать детей на здоровый образ жизни.

Педагогическая целесообразность программы.

Степ-аэробика – это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня

сложности упражнения. Степ-аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие.

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

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

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

Четвертый плюс – воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др. Повышается выносливость, а вслед за этим и сопротивляемость организма. Но самое главное достоинство степ-аэробики – ее оздоровительный эффект.

Для разработки программы по дополнительному образованию спортивно-оздоровительной направленности «Степ-аэробика» послужила задача и здоровьесбережения с целью профилактики плоскостопия и нарушения осанки у детей.

Цель и задачи.

Цель: Создание условий для укрепления здоровья и разностороннего развития личности дошкольника средствами оздоровительной степ-аэробики

Задачи:.

Развивающие:

1.Развивать творческие способности.

2.Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).

Образовательные:

1.Формировать навыки правильной осанки развивать мышечную систему через упражнений на степ – платформах;

2.Формировать умения детей ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.

3.Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.

Воспитательные:

1.Воспитание смелости, доброжелательности, выдержки.

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

3.Воспитывать чувство уверенности в себе.

Организационные условия реализации программы.

Программа ориентирована на детей старшего дошкольного возраста – **6-7 лет.**

Срок реализации: 1 год

Периодичность занятий:

• с октября по апрель (в учебном году ориентировочно 29-30 занятий, из них 2 - показательных); Количественный состав группы 10-12 человек.

• 1 раз в неделю (во второй половине дня).

Позитивное воздействие степ – платформы

Занятия степ аэробикой оказывает положительное влияние на организм детей, их развитие с учетом возрастных особенностей, рационально подобранных средств и методик. Позитивное воздействие таких занятий выражается в следующем

1. Профилактика заболеваний сердечно – сосудистой системы.
2. Снижение лишнего веса.
3. Улучшение осанки.
4. Приобретение необходимых двигательных умений и навыков.
5. Развитие двигательной памяти.
6. Укрепление дыхательной системы.
7. Нормализует деятельность вестибулярного аппарата.

Для организации работы по Программе созданы **следующие условия:**

- физкультурный зал;
- приобретены степ - платформы;
- разработаны картотеки;
- составлен график занятий.

Принципы и подходы по формированию программы.

В рабочей программе на первый план выдвигается развивающая функция образования, обеспечивающая становление личности ребенка и ориентирующая педагога на его индивидуальные особенности, что соответствует современной научной «Концепции дошкольного воспитания» (авторы В. В. Давыдов, В. А. Петровский и др.) о признании самоценности дошкольного периода детства.

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

- **принцип развивающего образования**, целью которого является развитие ребенка. Развивающий характер образования реализуется через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития;
- сочетание принципа **научной обоснованности и практической применимости.** Содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики;
- **единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса** образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;
- **принцип интеграции образовательных областей** («Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественное –эстетическое развитие») в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- **принципы гуманизации**, дифференциации и индивидуализации, непрерывности и системности образования.

Отражение принципа гуманизации в образовательной программе означает:

- признание уникальности и неповторимости личности каждого ребенка;

- признание неограниченных возможностей развития личного потенциала каждого ребенка;
- уважение к личности ребенка со стороны всех участников образовательного процесса.

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

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

- **Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей.** При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального похода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребёнка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребёнка. Очень важно соблюдать баланс: так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными.
- **Принцип оздоровительной направленности,** обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.
- **Принцип - развивающий эффект.** Этот принцип требует соблюдения повторяемости и постепенности педагогических воздействий (многократное выполнение нагрузки как в рамках одного занятия, так и системы занятий; постепенное наращивание развивающе-тренирующих воздействий – планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма).

Особенности методики проведения занятий оздоровительной степ - аэробикой.

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

объясняется их сущность, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися. Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку, в медленном темпе, затем ускоряя его. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки.
Отсутствие оздоравливающего эффекта при занятиях физическими упражнениями чаще всего связано с ошибками в методике этих занятий и наиболее распространенной из них является или недостаточная, или чрезмерная доза физической нагрузки. Нагрузка должна быть оптимальной. Это положение можно выделить в качестве основного принципа оздоровительной направленности занятий физическими упражнениями.
Отклонения от методических норм проведения занятий оздоровительной аэробикой ведут к нарушению восприятия упражнений, расплывчивости содержания занятий.
Чтобы избежать ошибок в обучении используем следующие методы:

1. Метод сходства. При подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений.
2. Метод усложнения. Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.
3. Метод повторений.
4. Метод музыкальной интерпретации.
1) Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.)
2) Вариации движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. При повторении музыкальной темы повторяются ранее выполненные упражнения, в которые вводятся дополнения (акценты, другой темп или ритм, амплитуда или др.).
5. Метод блоков. Объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение.
6. «Калифорнийский стиль». Комплексное проявление требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях.
Виды занятий
1.Диагностические - на нем определяется уровень физической подготовленности воспитанников.
2. Обучающие - дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога – создать представление о них.
3. Комбинированные - повторение и совершенствование ранее изученных движений. А также изучение нового.
4. Итоговое - игровое - проводится 1 раз в два месяца. Это занятие может обобщать материал, разученный за определенный период и быть представлено вниманию родителей занимающихся, как показательное.

Содержание изучаемого курса

Основной формой обучения Степ-аэробики является проведение **занятий** с использованием современной методики, дидактических игр, игровых приемов.

Один комплекс степ-аэробики как полного занятия выполняется детьми ***в течение трех месяцев;*** некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться. Частота сердечных сокращений не должна превышать 150-160 ударов в минуту.

Степ-аэробика может проводиться:

- ✓ в виде полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста (продолжительность 25-35 минут);
- ✓ как часть занятия (продолжительность 10-15 минут);
- ✓ в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;
- ✓ в виде показательных выступлений детей на праздниках;
- ✓ как степ-развлечение.

Структура кружкового занятия:

Части занятий	Длительность / мин	Направленность упражнений
Разминка строевые упражнения; логоритмика. **Основная (аэробная)** -базовые и основные шаги; -подвижная игра; -стретч. **Заключительная** -упражнения на расслабления; -релаксация; -дыхательные упражнения.	4 24 2	-на осанку; -типы ходьбы; -движения рук, хлопки в такт. -для мышц шеи; -для мышц плечевого пояса; -для мышц туловища; -для ног; для развития мышц силы; -для развития гибкости; -для развития ритма и такта. на расслабление; -на дыхание.

В занятии выделяются 3 части: ***разминка, основная (аэробная), 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 в 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 аэробная часть, которая состоит из базовых и простейших основных «шагов» степ - аэробики. Во время аэробной 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.

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 отливает 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.

После проводится подвижная игра и заключением основной части является 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.

Стретч 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.

Основные шаги и элементы упражнений

В степ - аэробике нет шагов на два счета — минимум на четыре. Ведь нам нужно не просто двигаться по полу, а еще и подниматься на платформу.
Движения степ аэробики выполняются с постановкой на степ-платформу всей стопы полностью. Будьте внимательны, не допускайте свисания пятки или постановки стопы только на носок.
В степ - аэробике есть определенные термины, обозначающие шаги при выполнении упражнений на степе. Шаги в степ аэробике очень разнообразны.
В степ - аэробике существует два вида шагов:
• Шаги без смены лидирующей ноги. Лидирующая нога, это нога с которой вы начинаете выполнять шаг на новый музыкальный такт. Вы можете сколь угодно долго выполнять любые шаги этого вида, и все равно каждый такт будете начинать с одной и той же ноги.
• Шаги со сменой лидирующей ноги. При следующем шаге вы будете начинать движение уже с другой ноги.
Шаги:
Степ-тач (step touch) - начинают обычно с приставных шагов на полу, слева направо и наоборот.
Basic step (бэйсик степ) (шаг выполняется на 4 счета) - нашагивание на степ - это самый простой базовый шаг, по сути мы просто поднимаемся на платформу и сходим с нее. Шаг одной ногой прямо на степ-платформу, шаг другой ногой прямо на степ-платформу, шаг первой ногой со степ-платформы, шаг второй ногой со степ-платформы.
Степ-ап (step-up) - нужно наступить сперва правой ногой на угол степ-платформы, а левой лишь коснуться носком. Затем левой ступить полностью, а правый носок поставить позади левой. После возвращаться на пол и чередовать ноги. При этом шаге нужно держать равновесие, так как одна упор идет на одну ногу. Нельзя перекашиваться на одну из сторон.
Шаг-колено - Правую ногу нужно поставить на степ, левую же согнуть в колене и приподнять к животу. Движения должны быть как можно более естественными и не стоит перекидываться на одну сторону и выворачивать колено. Нога направлена прямо, корпус при подъеме колено стремиться чуть вперед.

Шаг-кик (Step kick) - шаг на платформу правой ногой, левую резко выбросить вперед, имитируя удар (ногу высоко не поднимаем)
Шаг-бэк (step-back) - шаг одной ногой на степ платформу, вторую ногу за счет напряжения ягодичных мышц поднимите назад (захлест голени). Это упражнение отлично укрепляет ягодицы в движении.
Ви-степ (V-step) - шаг, который напоминает собой букву V, для этого нужно шагнуть поочередно на степ двумя ногами на противоположные уголки степа. Поочередный шаг ногами на противоположные углы платформы, ноги движутся как бы по верхним углам английской буквы V.
Бейсик-овер (basic-over) - для этого нужно шагнуть правой ногой на степ платформу, левую приставить, спуститься со степа с другой стороны, повернуться к левому краю степа и повторить с другой ногой.
Мамбо - танцевальное движение - пока левая нога находится на полу, правая зашагивает на степ, делая упор и ставя точку и сразу же делая шаг с точкой назад.
Straddle (Стредл ап) (шаг выполняется на 8 счета) - шаги – ноги вместе, ноги врозь. Шаг на выполняется следующим образом: поднимаемся на степ-платформу, ставим поочередно ноги на пол с одной и с другой стороны платформы, снова поднимаемся на платформу, возвращаемся на исходную позицию.
Turn step (Тёрн степ) шаг с поворотом - стойка боком к платформе. Это тот же самый basic-step, только спускаемся со степ платформы мы не назад, а вбок. Шаг правой на платформу, шаг левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе) стойка ноги врозь. Шагом правой назад в диагональном направлении (разворачиваясь по диагонали), шаг правой назад с платформы, приставить левую к правой (исходное положение).
Ове зе топ (over the top) - Шаг через платформу. Исходное положение - в продольной стойке, боком к платформе. Шаг левой в сторону стать на платформу, приставить правую. Шаг левой ногой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой ноге.
Cha-cha-cha (ча-ча-ча) - шаги с переступанием с ноги на ногу, для смены ноги.

Основные элементы упражнений в степ – аэробике.

Базовый шаг. Шагом правой ноги на платформу, приставить левую,
шагом правой сойти с платформы, и.п. Выполняется на 4 счета то же с левой
ноги.
Шаги – ноги вместе, ноги врозь. Из и.п. - стойка ноги врозь по
сторонам платформы (вдоль), шаг правой на платформу, приставить левую,
одновременно выпрямляя ноги, поочередно шагом правой, левой сойти с
платформы. Движение выполняется на 4 счета.
Шаг через платформу. Из и.п. – стойка ноги вместе боком к платформе. Шагом левой в сторону встать на платформу, приставить правую,
шагом левой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на
полупальцы к левой.
Шаги – ноги вместе, ноги врозь. (и.п. стойка ноги врозь; стоя на
платформе ноги вместе) И.п. может быть лицом к степу, боком, с левой или правой стороны, а также позади. Все вышеперечисленные позиции обычно варьируются для

того, чтобы упражнения задействовали как можно больше групп мышц и при этом не были бы монотонными.
Сначала разучивают шаги на степ, потом добавляют движения руками. Все упражнения должны выполняться в одну и другую сторону (для гармоничного развития обеих частей тела). Нагрузку нужно повышать постепенно, увеличивая темп музыкального сопровождения, усложняя комплексы, сокращая паузы для отдыха. Выполнение упражнений возможны в различных построениях: в шахматном порядке, по кругу, по периметру зала и др.

Перспективное планирование (подготовительная группа)

месяц	Задачи	Содержание занятий
Октябрь	1. Развивать умение работать в общем темпе. 2. Упражнять в интенсивных упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. 3. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 4. Укреплять дыхательную систему. 5. Развивать уверенность в себе, совершенствование защитных сил организма. 6. Разучить комплекс № 1, 2 на степ - платформах.	***1-2 занятие.*** **Комплекс 1**. «Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг*». Е.В. Сулим «Детский фитнес» стр. 107*. **Объяснение, показ под музыку и без музыки:** строевые упражнения (перестроения в 2 круга боковым галопом); **Аэробные шаги:** повторитьмарш, степ-тачь, степ-лайв. **Базовая аэробика:** повторить Бейсик-степ (базовый шаг), ви-степ, А-степ, касание. **Стретчинг***(упражнения для гибкости спины)***звезда, пушка, паучок, замок, жучок.** **Подвижные игры:** «лиса и тушканчик», «Перемени предмет». **3-4 занятие.** **Комплекс 2.**«Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг*».Е.В. Сулим «Детский фитнес» стр. 112*. **Объяснение, показ под музыку и без музыки:** строевые упражнения (перестроения в 2 шеренги); **Аэробные шаги:** повторитьоупен-степ,

		степ «Кёрл». **Базовая аэробика:** повторитьугол с касанием, захлёст, угол с захлёстом, колено вверх. **Стретчинг***(упражнения для гибкости спины)***поза воина, качели, кузнечик, тигр, верблюд, черепашка.** **Подвижные игры:** «лиса и тушканчик», «Перемени предмет».
Ноябрь	1. Освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений; 2. Совершенствование координации движений и чувства равновесия; 3. Умение сочетать движения с музыкой и словом. 4. Упражнять в танцевальных движениях; 5.Закреплять правильное выполнение степ шагов на степах (подъѐм, спуск; подъѐм с оттягиванием носка) 6.Закреплять упражнения с различным подходом к платформе. 7.Закреплять умение работать в общем темпе 8. Разучить комплекс № 3, 4 на степ - платформах.	***1-2 занятие.*** **Комплекс 3**. «Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг*». Е.В. Сулим «Детский фитнес» стр. 117*. **Объяснение, показ под музыку и без музыки:** передвижение в сцеплении (цепочка), построение в круг и в 2 круга в передвижении; **Аэробные шаги:** повторитьгреб вайл, шаг страдел. **Базовая аэробика:** повторить подскок, мах ногой назад. **Стретчинг***(упражнения для гибкости спины)***вторая поза воина, лебедь, кустик, русалочка, фонарик, гора, жучок.** **Подвижные игры:** зоопарк, пчелка. **3-4 занятие.** **Комплекс 4.** «Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг*». Е.В. Сулим «Детский фитнес» стр. 51*. **Объяснение, показ под музыку и без музыки:** строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по три (разными способами), повороты с переступанием;

		Аэробные шаги: повторитькни ап, мамба. **Базовая аэробика: повтор -** угол с касанием, захлёст, угол с захлёстом, колено вверх, – кик, мамба. **Стретчинг***(упражнения для гибкости спины)* **ласточка, лебедь, качели, русалочка, пенек, жучок,.** **Подвижные игры:** зоопарк, пчелка.
Декабрь	1. Учить самостоятельно, изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; 2. Развивать мышцы шеи, ног; плавность движений; 3. Учить правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера; 4.Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. 5.Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 6.Укреплять дыхательную систему. 7.Развивать уверенность в себе. 8. Разучить комплекс № 5,6 на степ - платформах	***1-2 занятие.*** **Комплекс 5**. «Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг*». Е.В. Сулим «Детский фитнес» стр. 126*. **Объяснение, показ под музыку и без музыки**строевые упражнения: построение из одной шеренги в несколько, построение в шахматном порядке**;** **Аэробные шаги:** повторитьдабл степ, рок-степ. **Базовая аэробика:** повторитьвыпад назад, выпад в сторону, выпад вперёд. **Стретчинг***(упражнения для гибкости спины)***ласточка, месяц, русалочка, скамейка, жираф, колобок.** **Подвижные игры:** бездомный заяц, перемени предмет. **3-4 занятие.** **Комплекс 6**. «Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг*». Е.В. Сулим «Детский фитнес» стр. 130*. **Объяснение, показ под музыку и без музыки**на закрепление строевые

		упражнения разученные ранее; **Аэробные шаги:** дабл степ, рок-степ. **Базовая аэробика:** выпад назад, выпад в сторону, выпад вперёд. **Стретчинг***(упражнения для гибкости спины)***месяц, скамейка, бабочка полетела, жираф, окошко, колобок.** **Подвижные игры:** бездомный заяц, перемени предмет.
Январь	1. Учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса; 2. Развивать чувства ритма, координации движений, артистичности 3.Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 4.Закрепление шага с подъемом на платформу. 5.Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке 6.Развивать умения твердо стоять на степе 7. Разучивать комплекс № 7,8 на степ – платформах.	***1-2 занятие.*** **Комплекс 7**. «Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг». *Е.В. Сулим «Детский фитнес» стр. 135*. **Объяснение, показ под музыку и без музыки**строевые упражнения: построение врассыпную, бег врассыпную, построение в две шеренги напротив друг друга; **Аэробные шаги:** повтор выученных. **Базовая аэробика:** повтор выученных. **Стретчинг***(упражнения для гибкости спины)* **ручей, маленькая елочка, кузнечик, замок, фонарик, червячок.** **Музыкально-ритмическая композиция** «Соловей разбойник» **Подвижные игры:** щука, четыре цапли. **3-4 занятие.** **Комплекс 8**. «Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг». *Е.В. Сулим «Детский фитнес» стр. 141*. **Объяснение, показ под музыку и без**

		музыкистроевые упражнения: построение в шеренгу, повороты с переступанием и в прыжках; **Аэробные шаги:** повторить пройденное. **Базовая аэробика:** повторить пройденное. **Стретчинг***(упражнения для гибкости спины)* **ручеек, смешной клоун, пенек, замок, пирожок, червячок.** **Музыкально-ритмическая композиция «**Соловей разбойник» **Подвижные игры:** щука, четыре цапли.
Февраль	1. Развитие чувства ритма, координации, точности, выразительности исполнения движений, двигательной памяти и произвольного внимания, быстроты реакции, обогащение двигательного опыта; 2.Закреплять ранее изученные шаги. 3.Развивать выносливость, гибкость. 4. Разучивать комплекс № 11, 12 на степ – платформах	***1-2 занятие.*** **Комплекс 11**. «Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча и стретчинг*». Е.В. Сулим «Детский фитнес» стр. 153*. **Объяснение, показ под музыку и без музыки**построение в шахматном порядке, бег по кругу и ориентирам («змейкой»); **Аэробные шаги:** закреплять выученные шаги. **Базовая аэробика:** закреплять выученные шаги. **Стретчинг***(упражнения для гибкости спины)* **карусель, верблюд, саранча, матрешка, ручей, экскаватор, самолет взлетает, бабочка расправляет крылья, цапля машет крыльями, черепашка.** **Музыкально-ритмическая композиция «**Кадриль» **Подвижные игры:**подмигалы, снежная перестрелка. **3-4 занятие.** **Комплекс 12**. «Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг*». Е.В. Сулим «Детский*

		фитнес» стр.158. **Объяснение, показ под музыку и без музыки**строевые упражнения: увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперёд к центру; **Аэробные шаги:** повторить пройденное. **Базовая аэробика:** повторить пройденное. **Стретчинг***(упражнения для гибкости спины)* **карусель, саранча, самолет взлетает, бабочка расправляет крылья, сложный замок, морская звезда.** **Музыкально-ритмическая композиция «**Кадриль» **Подвижные игры:**подмигалы, снежная перестрелка.
Март	1. Освоение техники основных базовых танцевальных шагов; 2. Учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; 3. Развивать чувства ритма, координации движений, образного мышления. 4.Поддерживать интерес заниматься аэробикой. 5.Совершенствовать разученные шаги. 6.Воспитывать любовь к физкультуре. 7.Развивать ориентировку в пространстве. 8.Разучивание связок из нескольких шагов. 9. Разучивать комплекс №15, 16 на степ платформе.	***1-2 занятие.*** **Комплекс 15**. «Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг*». Е.В. Сулим «Детский фитнес» стр. 163*. **Объяснение, показ под музыку и без музыки**строевые упражнения построение в шеренгу, сцеплением за руки; **Аэробные шаги:** закреплять выученные шаги. **Базовая аэробика:** закреплять выученные шаги. **Стретчинг***(упражнения для гибкости спины)* **ракета, жеребенок, качели, лебедь, ручеек, русалочка, колобок.** **Музыкально-ритмическая композиция «**Вместе весело шагать по просторам» **Подвижные игры:** шуршащая сказка, колобок.

		3-4 занятие. **Комплекс 16**. «Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг*». Е.В. Сулим «Детский фитнес» стр. 167*. **Объяснение, показ под музыку и без музыки**строевые упражнения: построение в шеренгу, повороты переступанием и в прыжках. **Аэробные шаги:** повторить пройденное. **Базовая аэробика:** повторить пройденное. **Стретчинг***(упражнения для гибкости спины)* **третья поза воина, ласточка, солнышко садится за горизонт, тигр, русалочка, колобок.** **Музыкально-ритмическая композиция** «Вместе весело шагать» **Подвижные игры:** шуршащая сказка, колобок.
Апрель	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.	***1-2 занятие.*** **Объяснение, показ под музыку и без музыки**строевые упражнения: построение в шеренгу, сцеплением за руки, построение врассыпную. **Аэробные шаги:** закреплять выученные шаги. **Базовая аэробика:** закреплять выученные шаги. **Музыкально-ритмическая композиция** «Кукла» **Подвижные игры:** повторение ранее изученных игр. ***3 занятие.*** **Объяснение, показ под музыку и без**

		музыкистроевые упражнения: повторение построения в шеренгу, поворотов с переступанием и в прыжках; **Аэробные шаги:** закреплять выученные шаги. **Базовая аэробика:** закреплять выученные шаги. **Музыкально-ритмическая композиция**«Кукла» **Подвижные игры:** повторение ранее изученных игр. ***4 занятие.*** Физкультурный досуг**«Радуга здоровья»**

Планирование основных видов движений с использованием степ – платформ. (подготовительная группа).

	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	Бег «змейкой» по сигналу встать на степ	Бег между степами по сигналу встать на степ, приняв заданную позу		

Требования к технике выполнения упражнений в степ аэробике

1. Во время подъёма на степ сохраняйте естественный наклон вперёд.
2. Не сгибайте спину в поясничном отделе.
3. Основная стойка: Стопы параллельны или находятся в свободной позиции, не касаются друг друга.
4. Начинающим следует контролировать свои движения. Для этого смотрите себе под ноги. По мере развития это пройдёт и Вам не будет нужно контролировать зрительно технику выполнения.
5. Ставьте ногу на платформу таким образом, чтобы вся ступня была на ней. Спускайтесь с платформы своеобразным перекатом с носка на пятку, это снизит нагрузку на позвоночник.
6. Руки включаются в работу лишь после того, как освоена техника работы ногами.
7. При выполнении выпадов и поворотов пятка не опускается на пол.
8. В целом степ аэробика является отличным средством физического самосовершенствования.

Техника безопасности

Для сохранения правильного положения тела во время степ - аэробики необходимо:
-держать плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;
-избегать перенапряжения в коленных суставах;
-избегать излишнего прогиба спины;
-не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом;
-при подъеме или опускании со степ - 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- тренировки
- 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 – доски;
- 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 - доске ногами.

Основные этапы обучения степ – аэробики:

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

Материально-техническое и методическое обеспечение программы

Оценочные и методические материалы

Диагностическое обследование детей включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей.

Эффективность усвоения программы оценивается по уровню сформированности умений выполнять основные элементы (базовые шаги):

1. Базовый шаг.
2. Шаг ноги врозь, ноги вместе (Шаг страддел).
3. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.
4. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты).
5. Касание платформы носком свободной ноги.
6. Шаг через платформу.
7. Выпады в сторону и назад.
8. Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.
9. Шаги на угол.
10. В – степ.
11. А – степ.
12. Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу).
13. Прыжки.
14. Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками.

Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе:

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

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

3 балла – выполнение движений самостоятельно, по показу, движения четкие, уверенные.

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

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

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

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

Диагностические методики.

I. Равновесие.

1.Упражнение «Фламинго».

Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек).

2.Упражнение «Ровная дорожка»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед. Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.

	6 лет	7 лет
Мальчики	12,1-25,0	25,1-30, 2
Девочки	10,7-23,7	23.8-30

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

II. Гибкость.

Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.

	Уровни	6-7 лет,см
Мальчики	Высокий	6
	Средний	4
	Низкий	3
Девочки	Высокий	8
	Средний	6
	Низкий	4

III. Чувство ритма.

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

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

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

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

IV. Знание базовых шагов.

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.
Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

Карта диагностического обследования

Фамилия, имя	Владение доской		Знание базовых шагов		Чувство ритма		Равновесие		Гибкость		Статическое равновесие		Уровень усвоения программы	
	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														

Способы и направления поддержки детской инициативы.

Некоторые родители чрезмерно увлекают ребенка интеллектуальным развитием: (посещение разнообразных курсов, обучению чтению и письму), не оставляя времени не уделяя должного внимания физической культуре. Именно поэтому возрастает роль детского сада во всестороннем физическом развитии детей, пропаганде спорта и здорового образа жизни. Это побуждает к поиску новых форм и методов нетрадиционного направления работы по физическому воспитанию в детском саду. Как сделать так, чтобы занятия по оздоровительной степ-аэробике стали действительно развивающими, интересными, увлекательными, познавательными?

В учебных пособиях по оздоровительной аэробике для дошкольников достаточно подробно освещена методика организации традиционных тренировочных занятий. Добиться высокого качества освоения движений детьми и большого оздоровительного эффекта на подобных занятиях весьма затруднительно. Педагог вынужден постоянно давать детям указания, невольно вырабатывая у них ориентировку на внешний контроль. Кроме того, постоянные указания, замечания, даже если они вполне обоснованы, снижают положительный настрой детей, создают определенное психологическое напряжение.

Именно поэтому, а также ради того, чтобы все занятия работали на укрепление здоровья ребенка, следует включать нетрадиционные занятия – различные по содержанию, структуре и методике проведения.

В соответствии с ФГОС ДОО каждый дошкольник имеет право на выбор представленных в предметно-развивающей среде пособий, реализацию собственных потребностей и интересов, что расширяет возможности саморазвития и взаиморазвития. Свободный выбор предполагает ответственность ребенка за свой выбор.

В нашей дошкольной образовательной организации в спортивном зале имеется как заводское физкультурное оборудование (мягкие модули, мячи, обручи, шведская стенка, гимнастические наборы и т.д.), так и сделанное своими руками (флажки, султанчики, мешочки с песком, массажеры и т.д.). Использование этого оборудования позволяет разнообразить занятия кружка, проводить их максимально интересно и эффективно.

Выделяются следующие нетрадиционные занятия:

- ✓ Развивающие занятия имитационные, проблемные - Это игровая по форме новая система физического оздоровления, основанная на ритмических закономерностях музыки, базовых шагах и элементах аэробики, и творческого самовыражения детей. Для более успешного проведения данных занятий необходимо учитывать возрастные особенности детей. С детьми старшего возраста проводить занятия, основанные на гендерных особенностях детей. На этих занятиях дети делятся на «мальчиковую» и «девичью» подгруппы, подбираются определенные двигательно – игровые ситуации, которые способствуют формированию у ребят жизненно важных качеств: у девочек – гибкости, ловкости, пластичности, у мальчиков – силы, выносливости, быстроты.
- ✓ Стретчинг – гимнастика (гимнастика поз) включает в себя комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания определенных групп мышц.
- ✓ Совместные занятия оздоровительной аэробикой родителей с детьми.

Нетрадиционные занятия увлекают детей своим разнообразием и доступностью: они с удовольствием приходят на занятие, активно участвуют в играх, перевоплощаются в различных героев, проявляют большую фантазию в соответствии

с сюжетами, раскрепощаются, освобождаются от напряжения, позитивно взаимодействуют в среде сверстников. У детей формируется интерес, потребность и осознанное отношение к занятиям оздоровительной аэробикой.
Необходимым условием развитием инициативного поведения является воспитание его в условиях развивающего, не авторитарного общения. Педагогическое общение, основанное на принципах любви, понимания, терпимости и упорядоченности деятельности, станет условием полноценного развития позитивной свободы и самостоятельности ребенка.

Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды физкультурного зала.

Среда развития ребенка – это пространство его жизнедеятельности. Это те условия, в которых протекает его жизнь в дошкольном учреждении. Эти условия следует рассматривать как фундамент, на котором закладывается строительство личности ребенка.
Развивающая предметная среда– это система материальных объектов деятельности ребенка, функционально моделирующая содержание его духовного и физического развития. Она должна объективно – через свое содержание и свойства – создавать условия для творческой деятельности каждого ребенка, служить целям актуального физического и психического развития и совершенствования, обеспечивать зону ближайшего развития и его перспективу.
Окружающая ребенка среда должна обеспечивать ему физическое, умственное, эстетическое, нравственное, т.е. разностороннее развитие и воспитание.

Для полноценного физического развития детей, по оздоровительной степ-аэробике созданы определенные условия. Среда наполнена разнообразными пособиями, в том числе и изготовленные своими руками. Всё это повышает интерес детей к занятиям, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий, позволяет организовывать различные виды образовательных событий в помещении.
- Гимнастическая скамья – 2 шт.
- Гимнастические стенки – 2 шт.
- Мешочки для метания – 10 шт.
- Флажки разноцветные – 30 шт.
- Мячи резиновые (большого диаметра) – 10 шт.
- Мячи резиновые (среднего диаметра) – 15 шт
- Мячи резиновые (малого диаметра) – 20 шт.
- Мяч набивной (вес 900 гр) – 1шт.
- Мяч массажный (Су-джок) - 13шт.
- Прыгающий мяч с ручкой (д - 45 см) – 10 шт.
- Массажные дорожки – 6 шт.
- Обруч пластмассовый - 10 шт.
- Обруч пластмассовый большой – 6 шт

- Мат гимнастический -2 шт.

- палка гимнастическая (длина 100 см) – 14 шт.
- палка гимнастическая (длина 40 см) – 20 шт.
- гантели – 14 шт.
- Канат – 1 шт.
- Конус сигнальный – 2 шт.
- султанчики – 30 шт.
- Кегли – 20 шт.

- мягкий модуль «Змейка» – 1 шт.
- мягкий модуль «путаница» – 1 шт.
- мягкий модуль «Пирамида» - 1 шт.
- мягкий модуль (комплект из 8 сегментов) – 1шт.

- Бубен – 1 шт
- Дуга для подлезания – 1 шт.
- доска ребристой поверхностью – 1 шт.
- Свисток – 1 шт.
- аудио картотека.
- колонки, ноутбук.

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов Программы

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае). В проведении мониторинга участвуют педагоги, инструктор по ФК. 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 учѐтом:

- развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей;

- способности детей к использованию уже известного объѐма 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.

Список литературы

1.Е.Г. Сайкина, С.В.Кузьмина степ-аэробика «Топ-топ» для дошкольников, 2021год.
2.Степ-аэробика для дошкольников. Кузина И. // Дошкольное образование, 2008г.
3.«Степ-аэробика не просто мода». Кузина И. // Обруч 2005г.
4.Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г.
5.«Степ-данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
6.Степ-аэробика для часто болеющих детей. Щербакова С.Н. /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 3. 2014г.
7.Занятия по физической культуре в детском саду: «Игровой стретчинг» Е. В. Сулим. М.: ТЦ Сфера, 2012. – 112 с. – (Растим детей здоровыми).
8. Детский фитнес «Физическое развитие детей 5-7 лет» Е.В. Сулим М.: ТЦ Сфера, 2016.

Приложение 1

Особенности осуществления ОП
Программный материал для практических занятий.
Название основных шагов для разминки

Профессиональные термины	Термины для детей
Марш – шаги на месте	Марш
Степ-тачь - на 1– шаг правой ногой в правую сторону; 2– левую ногу приставить к правой ноге на носок (точка); 3- шаг левой ногой в левую сторону; 4- правую ногу приставить к левой ноге на носок (точка).	Приставной шаг.
Степ-лайв - 1- шаг правой ногой в правую сторону; 2- левую ногу приставить к правой ноге; 3- шаг правой ногой в правую сторону; 4- левую ногу приставить к правой ноге на носок (точка); 5- шаг левой ногой в левую сторону; 6- правую ногу приставить к левой ноге; 7- шаг левой ногой в левую сторону; 8- правую ногу приставить к левой ноге на носок (точка).	Два приставных шага.
Опен степ - И.П.- ноги врозь; 1-полуприсед; 2- выпрямляя ноги, слегка наклон туловища вправо, левую ногу ставить на носок; 3-полуприсед; 4- выпрямляя ноги, слегка наклон туловища влево, правую ногу на носок.	Открытый шаг.
Степ «кёрл» - И.П.- ноги врозь. 1-полуприсед; 2-выпрямляя ноги слегка наклон вправо, левую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёст»; 3- разогнуть левую ногу поставить на пол, полуприсед; 4-выпрямляя ноги слегка наклон влево, правую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёст»; 1-разогнуть правую ногу поставить на пол, полуприсед; 2-3-4- то же.	Захлёст.
Греб вайл - 1- шаг правой ногой в правую	

сторону; 2- левую ногу приставляя к правой ноге накрест назад; 3- шаг правой ногой в правую сторону; 4- левую ногу приставить к правой ноге на носок (точка); 5- шаг левой ногой в левую сторону; 6- правую ногу приставляя к левой ноге накрест назад; 7- шаг левой ногой в левую сторону; 8- правую ногу приставить к левой ноге на носок (точка).	Скрёстный шаг. *(Принцесса)*
Шаг страдел (шаги делаются по одной линии в сторону): И.П.- ноги вместе. 1- шаг правой ногой в правую сторону; 2- шаг левой ногой в левую сторону; 3- правой ногой вернуться в и.п.; 4- левой ногой вернуться в и.п.	Ноги врозь-врозь, вместе-вместе.
Кни ап-Ходьба на месте с высоким подниманием коленей; 1- поднять правое колено вверх, носок тянуть вниз; 2 – опустить ногу на пол; 3-4- то же поднимая вверх левое колено.	Петушок
Мамба - И.П.- ноги вместе, левая нога стоит на месте. 1-шаг правой ногой вперёд; 2-шаг левой ногой на месте; 3-шаг правой ногой назад; 4-шаг левой ногой на месте. То же с левой ногой.	Мамба.
Дабле степ-два приставных шага прыжками, завершая скрёстным шагом; 1- шаг правой ногой в правую сторону; 2- левую ногу приставить к правой ноге; 3- шаг правой ногой в правую сторону; 4- левую ногу приставляя к правой ноге назад накрест; 5- шаг левой ногой в левую сторону; 6- правую ногу приставить к левой ноге; 7- шаг левой ногой в левую сторону; 8- правую ногу приставляя к левой ноге назад накрест.	Ча-ча-ча.
Рок-степ - два приставных шага прыжками, в конце мамба 1- шаг правой ногой в правую сторону; 2- левую	

ногу приставить к правой ноге; 3- шаг правой ногой в правую сторону; 4- левую ногу приставляя к правой ноге; 5- шаг левой ногой назад накрест; 6- шаг правой ногой на месте; 7- шаг левой ногой вперёд; 8- шаг правой ногой на месте.	Рок-степ.

Название основных шагов в основной части

Основные шаги на степах	Название шагов детям
Базовый шаг. И.П.- о.с. встать на степ правой ногой; 2- приставить к ней левую. 3-опустите правую ногу на пол; 4- левую ногу. То же с левой ноги.	Основной шаг.
V- степ(ви – степ) шаги врозь-врозь, вместе-вместе. И.П. – о.с. 1-поставить правую ногу, на правый край степа; 2-встать на степ левой ногой, на левый край степа; 3-опустить со степа правую ногу в и.п.; 4-опустить со степа левую ногу в и.п.	Галочка.
А – степ. Шаги вместе-вместе, врозь-врозь. И.П.- ноги врозь. 1-поставить правую ногу, на степ; 2-встать на степ левой ногой, ноги вместе; 3-опустить со степа правую ногу в и.п.; 4-опустить со степа левую ногу в и.п.	Буква А.
Касание. И.П. – о.с. 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа; 2-левой ногой носком коснуться степа; 3-на пол поставить левую ногу; 4-опустить на пол правую ногу; 5-встать на степ левой ногой, на правый край степа; 6-правой ногой носком коснуться степа; 7- на пол поставить правую ногу; 8-опустить на пол левую ногу.	Касание.

Угол с касанием. И.П.- о.с. Угол с касанием степа. 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа; 2-левой ногой носком коснуться степа; 3- с боку от степа на пол поставить левую ногу; 4-опустить на пол правую ногу на носок (точка); 5-встать на степ правой ногой; 6-левой ногой носком коснуться степа; 7-на пол поставить левую ногу, в и.п. 8-опустить на пол правую ногу, в и.п. То же начинать с левой ноги, на правый край степа.	Угол с касанием.
Захлёст. И.П.- о.с. 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа; 2-левую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёст»; 3-разогнуть левую ногу поставить на пол; 4-опустить со степа правую ногу; 5-встать на степ левой ногой, на правый край степа; 6-правую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёст»; 7-разогнуть правую ногу поставить на пол; 8-опустить со степа левую ногу.	Захлёст.
Угол с захлёстом 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа; 2-левую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёст»; 3- с боку от степа на пол поставить левую ногу; 4- правую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёст»; 5-встать на степ правой ногой; 6- левую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёст; 7-на пол поставить левую ногу, в и.п. 8-опустить на пол правую ногу, в и.п. То же начинать с левой ноги, на правый край степа.	
Колено вверх И.П. – о.с. 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа; 2-левую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх;	

3-разогнуть левую ногу и поставить на пол; 4-опустить на пол правую ногу; 5-встать на степ левой ногой, на правый край степа; 6-правую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх; 7-разогнуть правую ногу и поставить на пол; 8-опустить на пол правую ногу Подскок И.П.- о.с. Угол с подниманием колена вверх и подскок 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа; 2-левую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх, подскок; 3-разогнуть левую ногу и поставить на пол с боку от степа; 4- правую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх, подскок; 5-встать на степ правой ногой, на правый край степа; 6- левую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх, подскок; 7-разогнуть левую ногу и поставить на пол, в и.п.; 8-опустить на пол правую ногу, в и.п. То же начинать с левой ноги, на правый край степ.	Солдатик.
Мах ногой назад. И.П.- о.с. 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа; 2-мах левой ногой назад, руки поднять вверх, прогнуться назад; 3-на пол поставить левую ногу; 4-опустить на пол правую ногу; 5-встать на степ левой ногой, на правый край степа; 6-мах правой ногой назад, руки поднять вверх, прогнуться назад; 7-на пол поставить правую ногу; 8-опустить на пол левую ногу. Кик. Мах ноги вперёд. И.П.- то же. 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа; 2-левой ногой «кик» мах вперёд; 3-на пол поставить левую ногу; 4-опустить на пол правую ногу; 5-встать на степ левой ногой, на правый край	Солдатик шагает.

степа; 6-правой ногой «кик» мах вперёд; 7- на пол поставить правую ногу; 8-опустить на пол левую ногу. «Мамба». И.П. – о.с. Левая нога стоит на месте. 1-шаг правой ногой вперёд на степ; 2-шаг левой ногой на месте; 3-шаг правой ногой назад спуститься со степа; 4-шаг левой ногой на месте. Затем, то же, только правая нога стоит на месте, движения левой ногой. Выпад назад. И.П.- стоя на степе, руки вниз. 1-опустить на пол назад правую ногу, на всю ступню, руки согнуть в локтях вверх; 2-вернуться в и.п.; 3-4- то же опуская левую ногу. Выпад в сторону. И.П.- стоя на степе, руки вниз. 1- выпад правой ногой в правую сторону, встать на пол, руки в стороны; 2- вернуться в и.п.; 3- выпад левой ногой в левую сторону, встать на пол, руки в стороны; 4- вернуться в и.п. Выпад вперёд. И.П.- стоя на степе, руки согнуты в локтях перед грудью. 1- опустить на пол вперёд правую ногу сделать выпад, руки в стороны; 2-вернуться в и.п.; 3-4-то же опуская левую ногу.	Ласточка. Мах ноги вперёд. *«Отдохнём».* Мамба.

Приложение 2

Силовой комплекс и упражнения на растяжку

Упражнение 1. Отжимание

Встаньте на колени лицом к степу, 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 ставиться 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 степа. Поменяйте ногу. С каждой стороны повторите упражнение 3-4 раза.

Упражнение 4. Выпады на степ

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

Упражнение 5. Выпады со степа

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

Упражнение 6. Скручивание с сопротивлением

Для начала необходимо отрегулировать степ. С одного узкого края нужно поставить его на третий уровень, а с противоположного на первый. Ложитесь на спину на платформу так, чтобы голова была ниже 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.

Приложение 3

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 удается, оставшийся без уголка, занимает его место в кругу. Если водящему не удается 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 степа, пропускает игру.

«Фигуры»
Играющий ходят (бегают) по залу между степами, в центре находится водящий. По сигналу (свисток, хлопок в ладоши) все встают на степы 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, степы – 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 (степы). Петух должен убежать последним. Лиса ловит тех кур, которые не успели быстро подняться на насест.

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

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

«Охотник и обезьяны»
Выбираются «охотник», «обезьяны» стоят, сидят на степах («на пальме»). «Охотник» должен выманить «обезьян» с пальмы, для этого он под музыку выполняет любые танцевальные движения, двигаясь назад. «Обезьяны» бегут к степам, 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 степы («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 травою 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 удается, оставшийся без уголка, занимает его место в кругу. Если водящему не удается 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.