

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 40»

УТВЕРЖДАЮ:



МБДОУ
«Детский сад № 40»
Лутченко М.Е.

Приказ от 31.07.2014 г. № 36

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА «СТЕП-АЭРОБИКА»
ПО ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ
НАПРАВЛЕНИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ**

Составили:

старший воспитатель Ермакова С.А.

воспитатель Губанова Н.А.

ИВАНОВО - 2014

Содержание

1. Пояснительная записка, актуальность
2. Цель.....
3. Задачи.....
4. Новизна
5. Периодичность занятий.....
6. Этапы обучения.....
7. Тематическое планирование.....
8. Характеристика разделов программы.....
9. Ожидаемый результат.....
10. Методика проведения занятий.....
11. Техника безопасности.....
12. Структура занятия.....
13. Методическое обеспечение.....
14. Материально-техническое обеспечение.....
15. Мониторинг.....
16. Комплексы упражнений на степеах.....
17. Литература.....



Пояснительная записка.

Детский сад – первая ступень общей системы образования, главной целью которой является всестороннее развитие ребенка. Одна из задач дошкольного образования на современном этапе – создание максимально благоприятных условий для укрепления здоровья, гармоничного физического развития ребенка. Представление дополнительных образовательных услуг является неотъемлемой частью деятельности современного дошкольного образовательного учреждения. Дополнительные образовательные услуги физкультурно – оздоровительного направления не заменяют, а расширяют и обогащают программу ДОУ по физическому воспитанию, что благоприятно отражается на воспитательно – образовательном процессе в целом.

В настоящее время детские сады посещают 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 способствуют занятия со степ доской, т.к. упражнения на ней формируют у дошкольников осанку, укрепляют и развивают сердечно – сосудистую, дыхательную и костно – мышечную системы. Область применения степа довольно широка – это и индивидуальная работа, и самостоятельная двигательная деятельность, и занятия по физической культуре.

Для разработки программы по дополнительному образованию физкультурно –оздоровительной направленности «Степ - аэробика» послужила заинтересованность родителей при показе упражнений степ –аэробики на родительской конференции. Кроме этого, было проведено анкетирование родителей по вопросам дополнительных услуг в ДОУ, которое выявило потребность родителей в укреплении здоровья детей через степ – аэробику (60% опрошенных родителей)

Степ –аэробика –это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Однако в ДОУ высота степ –доски постоянна. Степ –аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие.

Аэробика —это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. Для достижения эффекта продолжительность выполнения этих упражнений должна составлять не менее 20—0 минут. Занятия аэробикой доставляют малышам большое удовольствие. Для того чтобы сделать их еще более интересными и насыщенными придумали индивидуальный снаряд —степ доску.

Степ —это ступенька высотой не более 8 см, шириной 25 см, длиной 40 см, легкая, обтянутая мягким дерматином. Снаряд очень полезен в работе с детьми.

Первый плюс —это огромный интерес ребятшек 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.**

Цель: Содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами оздоровительно-спортивной степ – аэробики.

Задачи:

1. Гармоничное развитие всех звеньев опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки.
2. Развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей.
3. Содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
4. Развитие творческих способностей.

5. Воспитание смелости, доброжелательности, выдержки.

Новизна:

Разработана обоснованная эффективная методика работы с дошкольниками на степ – доске для развития чувства ритма, координационных способностей, физических качеств.

Возраст детей: 5 – 7 лет

Режим занятий: 1 раз в неделю.

График учебного времени

<i>Группа</i>	<i>Прод-ть</i>	<i>Период-ть в неделе</i>	<i>Количество в неделю</i>	<i>Количество часов в год</i>
Старшая	25 мин	1	25 мин	25x30=12ч. 30мин.
Подготовительная	30 мин	1	25 мин	30 мин. 30x30=15ч.

Срок реализации: 2 года

- Первый год - старшая группа;
- Второй год - подготовительная к школе группа

Характеристика разделов программы по степ – аэробике.

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

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

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

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

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

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

Ожидаемый результат: (при выпуске в школу)

1. У детей сформирована правильная осанка;

2. Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
3. Наблюдается снижение заболеваемости детей, посещающих кружок;
4. Сформирован стойкий интерес к занятиям физической культурой;
5. Сформирован интерес к собственным достижениям;
6. Сформирована мотивация здорового образа жизни.

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

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

Применение разнообразных форм, средств, методов физического воспитания имеют единую целевую направленность – это развитие координационных способностей старших дошкольников

Зрительное восприятие создает образ движения в его динамике, выразительности, пространственных отношениях. Упражнения на степе создают как бы зрительную направленность в развитии пространственных ориентировок, способствуют лучшей координации движений отдельных частей тела.

Слух позволяет выполнять движения в определенном ритме и темпе. Мышечные ощущения сигнализируют о положении тела, напряжении мышц, происходит сложный процесс согласования в работе отдельных мышечных групп, корректировки выполненного движения в соответствии с заданными образами.

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

- а) пространственные ориентировки – вправо, влево, вперед, назад, скрестно, одновременно, попеременно, поочередно в движениях туловища и конечностей (у детей дошкольного возраста лучше получается выполнять отдельные движения и одновременные);
- б) временные – различаются по темпу (быстро, медленно), ритму, продолжительности удерживания позы и др. Темп и ритм возможно задавать счетом (раз-два; раз-пауза-два), музыкальной композицией. Старшие дошкольники с особым интересом выполняют упражнения со сменой ритма, при этом стараются передать в движениях не только ритмический рисунок, но и плавность, и красоту движений;
- в) силовые - прыжки на степе, со степа, через степ.

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

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

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

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

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.

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.

Основной формой обучения Степ – аэробики является проведение занятий с использованием современной методики, дидактических игр, игровых приемов 1 раз в неделю, во вторую половину дня.

На занятиях по физической культуре степ доска используется на каждом этапе:

1. во вводной части дети огибают степ – доски (ходят и бегают «змейкой»);
2. в общеразвивающих упражнениях, которые выполняются в виде степ –аэробики и в разных исходных положениях на степе (стоя, сидя, лежа), что развивает чувство равновесия, координацию и способствует развитию ориентировки в пространстве;
3. в основной части: это разнообразные упражнения на развитие силы, ловкости, выносливости, в том числе с различными атрибутами;
4. в подвижных играх и эстафетах.

Организуя степ –тренировку, нельзя забывать о технике безопасности и физической нагрузке для детей определенного возраста, ее распределении с учетом состояния их здоровья, уровня физической подготовленности. Так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными. Техника степ –аэробики предполагает постоянное поддержание правильной осанки. Поэтому очень важно напоминать детям о необходимости сохранения правильного положения тела. Во время всех движений. Большое значение имеет подбор музыки к упражнениям. Она служит одновременно мотивирующим фактором, направляет ход тренировки и диктует скорость движений.

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-доски всегда использовать безопасный метод подъема;
- стоя лицом к степ-доски, подниматься, работая ногами, но не спиной;
- держать степ-платформу близко к телу при ее переносе.

Основные правила техники выполнения степ-тренировки

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



Структура занятия

<i>Части занятия</i>	<i>Длительность</i>	<i>Количество упражнений</i>	<i>Преимущественная направленность упражнений</i>
1. Вводная: <ul style="list-style-type: none"> • Строевые упражнения • Игроритмика 	2 мин.	4 упр. 4 упр.	<ul style="list-style-type: none"> • На осанку, • Типы ходьбы, • Движения рук, хлопки в такт.
2. Основная: <ul style="list-style-type: none"> • Танцевальные шаги; • Акробатические упражнения; • Гимнастический этюд 	15 мин. 5 мин. 5 мин. 2 мин.	5 упр. 2 упр. 6 упр.	<ul style="list-style-type: none"> • Для мышц шеи, • Для мышц плечевого пояса, • Для мышц туловища, • Для ног, • Для развития мышц силы, • Для развития гибкости, • Для развития ритма, такта.
3. Заключительная: <ul style="list-style-type: none"> • Самомассаж; • Дыхательные упражнения 	1 мин. 1 мин. 1 мин.	2 упр. 2 упр.	<ul style="list-style-type: none"> • Массаж рук; • На дыхание; • Расслабление.

Форма занятий:

- Занятие – игра
- Занятие – ритмика
- Занятие – акробатика
- Занятие - тренировка
- Контрольное занятие

Содержание занятий:

- Строевые упражнения;
- Танцевальные шаги;
- Игроритмика;
- Акробатические упражнения;
- Музыкально – ритмические композиции;
- Подвижные игры.

Методическое обеспечение:

- Специальная литература
- Аудиозаписи

Техническое оснащение:

- Степ –доски;
- Гимнастические маты;
- Костюмы для выступлений

Мониторинг усвоения программного материала

Критерии:

- Владение доской;*
- Строевые упражнения;*
- Игровая ритмика;*
- Танцевальные шаги*



Комплексы степ-аэробики для занятий

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. (Ребята в облегченной одежде, босиком.)

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

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

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. Ходьба на степе. Руки рисуют поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ —со степа. Кисти рук поочередно рисуют маленькие круги вдоль туловища. (№ 1 и 2 повторить 3 раза.)
3. Приставной шаг на степе вправо –влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперед — опускаются вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо –влево с полуприседанием (шаг —присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.
5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степ —со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3, 4, 5 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. Ходьба на степе.
12. Ходьба на носках вокруг степа с поочередным подниманием плеч.
13. Шаг в сторону со степа на степ.
14. Ходьба на пятках вокруг степа с одновременным подниманием и опусканием плеч.
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— круга).
27. Мах прямой ногой вверх-вперед, руки на поясе (по 8 раз).
28. Бег змейкой вокруг степов.
29. Подвижная игра «Цирковые лошадки».

Правила игры. 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, потом на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2— меньше, чем участников игры. (Игра повторяется 3 раза.) Дети убирают степы в определенное место, берут коврики, раскладывают их по кругу и садятся на них.

30. Упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс №2

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

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперед и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и. п. (10 раз)
 2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (10 раз).
 3. Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперед), одновременно опуская и поднимая плечи.
 4. Повернуться кругом, повторить то же (по 12 раз).
- (Все повторить 3 раза и переставить степы углом для основной части занятия.)

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. Одновременно с ходьбой на степе обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой — правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи (10—2 раз).
2. Шаг на степ со степа; одновременно энергично разгибать вперед согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки). Отводить руки назад и выпрямлять в стороны из положения — руки перед грудью.
3. Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками круговые движения вперед и назад попеременно и вместе (10 раз).
4. Шаг со степа на степ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, руки на поясе (10—2 раз). (№ 1, 2, 3 и 4 повторить 2 раза.)
5. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (10—2 раз).
6. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (помогать себе руками).
7. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками.
8. Шаг со степа вправо, влево. (№ 5, 6, 7 и 8 повторить 2 раза.)
9. Стоя на степе, взмахивать прямой ногой вперед, делать под ногой хлопок. Сохранять правильную осанку, не наклоняться вперед, стараться как можно выше поднимать ногу, оттягивая носок.
10. Шаг со степа вперед; чередование с наклоном вперед (10 раз).
11. Стоя на степе, поднимать поочередно согнутые в коленях ноги (10—2 раз).
12. Стоя на полу перед степом, перешагивать вперед-назад через степ; руки в замке за головой (2 раза).
13. Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через степы.
14. Подскоки с продвижением врассыпную.
15. Повторить № 13 в обратном направлении.
16. Подскоки с продвижением врассыпную.
17. Ходьба на степе.
18. Подвижная игра «Скворечники».

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

19. Игры и упражнения на расслабление, восстановление дыхания.

Комплекс № 3

Степы расположены в хаотичном порядке.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки опущены к плечам, кисти сжаты в кулаки.
2. Шагать со степа на степ, бодро работая руками.
3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди и сзади.
4. Ходьба на степе с поворотами вокруг себя и со свободными движениями рук. (Повороты в одну и другую сторону.)
5. «Крест» (см. выше). (Повторить 2 раза.)

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть левой кистью по правому плечу, а правой — по левому плечу.
2. Шаг со степа в сторону чередуется с приседанием. Одновременно руки поднимают вперед.
3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
4. Шагать со степа на степ, поднимая и опуская плечи.
5. Ходьба в рассыпную переменным шагом, руки производят танцевальные движения (2 раза).
6. Сидя на степе, скрестить ноги, руки на поясе. Наклоны вправо-влево.
7. И.п. — то же. Взмахнув руками вперед, быстро встать, вернуться в исходное положение.
8. Стоять на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в исходное положение.
9. Ходьба на степе с интенсивной работой руками.
10. Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении
11. Кружение на степе, руки в стороны. Движение в одну и другую сторону.
12. Повторить № 10.
13. Кружение с закрытыми глазами.
14. Шаг на степ, со степа.
15. Бег в рассыпную 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!»

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

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

С окончанием слов участники игры бегут 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 выше указанные упражнения. Например:

Комплекс утренней гимнастики на ступах (для старших дошкольников)

Ступы раскладывают в три ряда

1-я часть

Ходьба и бег змейкой вокруг ступ. Ходьба с перешагиванием через ступы. Перестроение тройками к ступам.

2-я часть

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



Литература

1. Белостоцкая Е.Н., Виноградова Т.Ф, Теличи В.И. Гигиенические основы воспитания детей от 3-х до 7 лет: В кн. для работников дошкольных учреждений. –М., 1987, 128с.
2. Бекина С.И., Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. –М., 1983.
3. Боброва Г.И.: Искусство Грации., - СП. «Детская литература», 1986, 109с.
4. Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С, Программа воспитания и обучения в детском саду. – М.:Мозаика –Синтез. 2005, 206с.
5. Гусева Т.А. «Вырастай –ка!»: Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: - Тобольск., 2004, 211с.
6. Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе. –М, 1988. 101с.
7. Кряж В.Н., Конорова Е.В., Ротес Т.Т..6 Гимнастика. Ритм. Пластика. –Минск. 1997, 124с.
8. Кечеджиева Л.Д., Ванкова М.И.: Обучение детей художественной гимнастике, - М., 1995, 95с.
9. Конорова Е.В. Ритмика. –М., 1987, 59с.
10. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. –М., 1982, 95с.
11. Нестерюк Т.В. Гимнастика маленьких волшебников. –«ДТД», 1993, 81с.
12. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. –М., 1988, 205с.
13. Семенова Л.И., Ильина Л.Ю., Рожкова Н.В.. Ритмическая гимнастика в детском саду., ПиПФК, - 1995. 118с.
14. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Данце»: Учебно-методическое пособие. –СП . Детство-пресс., 2000, 350с.
15. Яковлева Л.В., Юдина Р.А.. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет; Пособие для педагогов дошкольных учреждений: В 3ч. –М, Владос, Программа «Старт» , 2003.