

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Исетский детский сад «Ивушка» Исетского района Тюменской области

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического  
совета № 1 МАДОУ «Исетский  
детский сад «Ивушка»  
« 28 » 08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАДОУ «Исетский  
детский сад «Ивушка»  
С.А.Бусыгина  
Приказ № 156 от « 02 » 09 2024 год

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-оздоровительной  
направленности**

**«Ступеньки здоровья»**

СТЕП-аэробика

возрастная категория - 5 - 7 лет  
срок реализации – 2024 – 2025 учебный год  
платный



**Руководитель кружка**  
Муха Татьяна Леонидовна,  
педагог дополнительного образования

## **Пояснительная записка**

Программа дополнительного образования по физическому развитию «Ступеньки здоровья» (СТЕП-аэробика) является одним из современных направлений физкультурно-оздоровительной работы с детьми старшего дошкольного возраста. Она способствует развитию двигательной деятельности дошкольника, укреплению опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма.

Рабочая программа показывает, как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста педагог создает индивидуальную модель образования в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования. Программа составлена на основе использования методической литературы: Е.В. Сулим «Детский фитнес».

Забота о здоровье ребёнка и взрослого стала занимать во всём мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

**Актуальность данной программы** связана с необходимостью оказания педагогической помощи родителям по физическому развитию и воспитанию детей, так как воспитание здорового ребёнка одна из главных задач ДОУ и семьи. Хорошо, когда здоровый образ жизни является традицией семьи. Но зачастую родители, занятые работой, с одной стороны, не могут дать положительный личный пример здорового образа жизни, а с другой стороны – не противостоят отрицательным внешним влияниям. В этой ситуации возрастает роль дошкольного образовательного учреждения ведущего звена в организации образовательной работы с детьми и их родителями. Поэтому, в дополнение к основным формам физического развития, была выбрана степ-аэробика. Это практически единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы.

Степ – аэробика постепенно завоевывает свое место в физической культуре. Этому способствует, положительный эмоциональный фон занятий, обязательное музыкальное сопровождение, необычное сочетание движений, связанных с

необычным предметом – платформой (степ). Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см, платформа изготовлена из плотного полиэтиленового или деревянного каркаса, который выдерживает нагрузку и позволяет выполнять шаги, подскоки на и через нее в различных направлениях.

Снаряд очень полезен в работе с детьми.

- Первый плюс — это огромный интерес детей к занятиям степа - 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.

В основе движений лежат базовые шаги аэробики, танцевальная стилизация упражнений. Такие движения доступны практически всем. Таким образом, в одной группе могут одновременно заниматься дети с разным уровнем подготовки, и физическая нагрузка для каждого будет индивидуальна.

Исходя из главной цели физического воспитания дошкольников, направленной на сохранение и укрепление здоровья, определена **цель программы:** развивать двигательную активность детей старшего дошкольного возраста посредством степ - аэробики.

В ходе достижения цели предполагается решение следующих основных задач.

#### **Задачи программы:**

- Изучить технику выполнения основных циклических упражнений на степах (базовые шаги);

- Формировать умения ритмически согласованно выполнять простые движения на степ - платформе;

- Формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет.

- Развивать координацию движений.

- Укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему.
- Развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию).

- Улучшать музыкальную и двигательную память детей;
- Формировать повышенный интерес к занятиям степ - аэробикой.

Ведущая идея программы заключается в организации комплексной деятельности: оздоровительной, образовательной и воспитательной направленности, через организацию двигательной активности на занятиях по степ - аэробике.

### **Организация учебно – воспитательного процесса**

Срок реализации программы – 1 учебный год (с сентября по май).  
Программа рассчитана на детей – 5 - 7 лет.

Количество часов – 36 академических часов, 4 занятия в месяц; занятия проводятся 1 раз в неделю по 25 - 30 минут.

Занятия проводятся во второй половине дня, в спортивном зале, в спортивной форме.

Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной 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.

### **Методы и приемы обучения**

1. Основными средствами степ-аэробики являются физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности, выполняемые без предметов, с предметами и на снарядах-степках. Все они выполняются под музыкальное сопровождение.

2. Наглядно-зрительные приёмы – правильная, чёткая демонстрация – показ воспитателем образца движения или его отдельных двигательных элементов.

3. Тактильно-мышечная наглядность обеспечивается путём включения физкультурных пособий – степов в двигательную деятельность детей.

4. Непосредственная помощь педагога, уточняющего положение отдельных частей тела ребёнка.

5. Наглядно – слуховые приёмы представляют собой звуковую регуляцию движений. Слуховой наглядностью является музыка.

6. Одновременное описание и объяснение детям новых движений, с опорой на имеющиеся у них жизненный опыт и представления.

7. Пояснение сопровождается конкретный показ движений или уточняет отдельные его элементы.

8. Указание необходимо при воспроизведении показанного педагогом движения.

### **Условия для реализации программы:**

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

### **Структура занятия**

Один комплекс степ-аэробики, как полного занятия, выполняется детьми в течении трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться.

Каждый комплекс занятий состоит из трех частей:

- подготовительная часть (разминка) -5-7 минут;
- основная часть -15-20 минут;
- заключительная -4-6 минут.

### **Ожидаемый результат:**

- У детей сформируется правильная осанка, укрепится костно-мышечный корсет, улучшится музыкальная и двигательная память.
- Повысится уровень двигательной активности.
- Возрастёт интерес к занятиям по физической культуре, сформируется осознанное отношение к укреплению своего здоровья.

• Воспитанники, прошедшие курс СТЕП-аэробики, освоят все базовые шаги и будут применять их в самостоятельной деятельности при выполнении музыкально-ритмических комплексов.

#### Учебный план

<b>Дополнительная образовательная услуга – реализация дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Весёлые ступеньки»</b>	
Количество занятий, объём образовательной нагрузки в неделю (мин.)	1 занятие / 25 минут
Количество часов в учебном году	36 академических часов

Платный кружок «Ступеньки здоровья» посещают дети, с родителями которых заключен договор.

**Перспективное планирование на занятиях с использованием степ – платформ.**

Месяц	Неделя	Равновесие	Прыжки	Ходьба	Бег	Подвижные игры	Дыхательная гимнастика
Сентябрь	1 неделя – Занятие 1	Начинаем с двух ног. Поставьте ноги вместе, соедините стопы, закройте глаза и вытяните руки в стороны. Сохраняйте это положение 30 секунд.	Прыжки обычные на степе на 2 ногах	Ходьба с перешагиванием через степы	Бег на месте на полу.	«Пингвины на льдине»	«Качели»
	2 неделя – Занятие 2	Поставьте ноги вместе, приподнитесь на носках, отклоните голову до конца назад и стойте в этом положении еще 8-10 секунд. Закройте глаза и стойте в этом положении еще 5-7 секунд.	Напрыгивание на степ, спрыгивание в обруч на полу на расстоянии 30 – 40 см	Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой- по левому.	Легкий бег на степе чередуется с ходьбой.	«Фигуры»	«Дерево на ветру»
	3 неделя – Занятие 3	Встаньте прямо, приподнитесь на носки и откиньте голову назад. Задержитесь в этом положении на 30 секунд. Затем закройте глаза и повторите упражнение.	Прыжки обычные на степе на одной ноге	Ходьба «змейкой» между степами с разными заданиями для рук, ног	Бег вокруг степа.	«Уголки»	«Дровосек»
	4 неделя – Занятие 4	Упражнение «Фламинго» Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек).	Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе	Ходьба по степам. Расстояние между степами 20 см.	Лёгкий бег на степе.	«Цирковые лошадки»	«Сердитый ежик»

<b>Октябрь</b>	1 неделя – Занятие 5	Держим баланс на одной ноге. Разведите руки в стороны и поднимите одну ногу. Сохраняйте это положение 1 минуту, периодически поворачивая голову то вправо, то влево.	Прыжки с выполнением хлопка перед собой	Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.	Бег врассыпную	«Никонори ха»	«Надуй шарик»
	2 неделя – Занятие 6	Поставьте ноги вместе, приподнитесь на носках, сделайте головой 8-10 быстрых наклонов вперед-назад.	Напрыгивание на степ, спрыгивание за линию на расстоянии 40 – 50 см.	Ходьба на степе, бодро работая руками.	Бег с захлестом ног назад	Игра малой подвижности «Маланья»	«Листопад»
	3 неделя – Занятие 7	Поза ласточки. В позе ласточки ваш корпус должен быть параллелен полу. Расставьте руки в сторону и отведите одну ногу назад – сделайте «ласточку». Держите эту позу 1 минуту для правой ноги и 1 для левой. Корпус должен составлять одну линию с отведенной назад ногой и быть параллелен полу. Хотите посложнее – закройте глаза.	Правая нога – на степе, левая – на полу слева от степа, руки в стороны. Прыжком сменить положение ног	Ходьба врассыпную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения.	Бег врассыпную с выполнением заданий для рук.	«Белый медведь и моржи»	«Петушок»
	4 неделя – Занятие 8	Держим баланс на одной ноге. Разведите руки в стороны и поднимите одну ногу. Сохраняйте это положение 1 минуту, периодически поворачивая голову то вправо, то влево.	Прыжки со сменой ног по периметру степа	Ходьба врассыпную с хлопками над головой.	Лёгкий бег на степе чередуется с ходьбой 2 раза.	«Самый ловкий»	«Жук»
<b>Ноябрь</b>	1 неделя – Занятие 9	Ловим мяч, стоя на одной ноге. Встаньте напротив стены и поднимите одну ногу. Кидайте мяч в стену и ловите его одной или двумя руками. При этом всё время смотрите на мяч.	Прыжки с высоким подниманием бедра	Ходьба вокруг степ – доски на согнутых ногах, руки на поясе.	Беговые упражнения.	«Разноцветный мячик»	«Паровозик»



	2 неделя – Занятие 10	Поставьте ноги вместе, руки на пояс. Приподнимитесь на носках и сделайте 4-6 быстрых наклонов вперед, до горизонтального положения тела. Повторите упражнение с закрытыми глазами.	Прыжки с выполнением хлопка над головой	Ходьба на степе, поворачиваться вокруг себя. Руки двигаются свободно. Повторить в одну и другую сторону.	Бег с выбрасыванием ног вперед	«Паук»	«Вырасти большой»
	3 неделя – Занятие 11	Тренируем движения рук — учимся жонглировать. В каждую руку возьмите по теннисному мячику. Подкидывайте и ловите их, не меняя руки (правая подбросила — она же поймала). Продолжайте в течение 1 минуты. Попробуйте усложнить предыдущее упражнение. Теперь левая рука подбрасывает, а правая ловит и наоборот. Время выполнения — 1 минута.	Спрыгивание со степа из положения спиной вперед.	Ходьба обычная на месте на степе.	Беговые упражнения.	«Атомы»	«Каша кипит»
	4 неделя – Занятие 12	Походка кошки. Мягко ступайте по узкому бордюру и старайтесь сохранять равновесие, при необходимости помогая себе движением рук, как только привыкните – идите быстрее.	Прыжки со степа на 2 ноги с поворотом	Перестроение со степами в круг. Ходьба на степах на месте.	Бег змейкой между степ – досками с перешагиванием через них	«Дед Мазай»	«Воздушный шарик»
Декабрь	1 неделя – Занятие 13	Согните руку в локте и поднимите её так, чтобы кисть оказалась возле уха, а предплечье было параллельно полу. Упругим движением разогните руку, не допуская щелчка в локтевом суставе (разгибаем руку не до конца). Выполните движение 5 раз на каждую руку	Прыжки со степа с приземлением то на одну, то на другую ногу.	Ходьба на степе, «растирая» мяч в ладонях.	Бег на месте на степ дорожке.	«Космонавты»	«Насос»
	2 неделя – Занятие 14	Поставьте стопы по одной линии. Правая стопа перед левой, так чтобы пятка правой ноги касалась пальцев левой ноги. Руки вытяните в стороны. Стойте в этом положении 20-30 секунд. Потом опустите руки вдоль тела и стойте в этом положении еще 20-30 секунд. Закройте глаза. Стойте в этом положении еще 15-20 секунд.	Боком к степу прыжок, отталкиваясь от пола двумя ногами, приземление на степ.	Ходьба на степе, энергично работая руками.	Бег змейкой между степ – досками и перепрыгиванием через них	«Баба-Яга»	«Регулировщик»

	3 неделя – Занятие 15	Поза дерева. Встаньте прямо, поднимите одну ногу и поставьте стопу на внутреннюю часть бедра другой ноги. Колено опорной ноги выпрямлено и подтянуто, другое колено смотрит в сторону. Не заваливайтесь на бедро, старайтесь вытянуть тело вверх. Сложите руки над головой или перед собой. Удерживайте позу в течение 30 секунд.	Запрыгивание на степ на 2 ногах вперед	Ходьба на месте, на степ – дорожке.	Бег вокруг степ – доски в правую и левую сторону.	Игра «Я люблю степ»	«Ножницы»
	4 неделя – Занятие 16	Вращаем предплечьями. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Разведите руки в стороны параллельно полу. Одну руку согните в локте так, чтобы кисть находилась возле груди и была направлена в сторону второй руки. Начинайте вращать руки в локтевом суставе. Кисти должны описывать круги, а плечи оставаться параллельными полу.	Запрыгивание на степ на 2 ногах спиной	Ходьба на месте степ – дорожке.	Бег со сменой направлена по хлопку	Игра «Воробышки и автомобиль»	«Снегопад»
Январь	1 неделя – Занятие 17	Подъём руки и ноги на четвереньках. Встаньте на четвереньки. Вытяните правую руку и правую ногу. Удерживайте позу в течение 30 секунд и повторите с другой стороны.	Прыжок со степа – вперед; со степа – назад; со степа – вправо; со степа – влево; руки на поясе.	Приставной шаг вперёд со степа и обратно на степ.	Бег в колонне по одному вокруг степов.	«Бездомный заяц»	«Поединок»
	2 неделя – Занятие 18	Поставьте стопы по одной линии. Правая стопа перед левой, так чтобы пятка правой ноги касалась пальцев левой ноги. Руки поставьте на пояс. Сделайте по 6-8 наклонов влево и вправо, удерживая равновесие. Повторите упражнение с закрытыми глазами.	Выполните несколько легких прыжков на месте. На счет “три” мягко, но с силой запрыгните на шаговую платформу.	Правой ногой шаг в сторону за степ; правую руку выпрямить в сторону. Повторить в левую сторону.	Бег с высоким подниманием колен	«Великаны и гномы»	«Пружинка»
	3 неделя – Занятие 19	Поставьте ноги вместе, приподнимитесь на носках, сделайте головой 8-10 быстрых наклонов вперед-назад.	Прыжки со степа на 2 ноги с поворотом	Правой ногой шаг вперёд, поставить ногу перед степом на носок. Правую руку резко вытянуть вперёд. Вернуться на степ, повторить упражнения в левую сторону.	Бег на носочках на степе	«Встань на степ»	«Подуй на одуванчик»

Февраль	1 неделя – Занятие 20	Поставьте ноги вместе, руки вытяните в стороны, глаза закройте. В этом положении стойте 20-30 секунд. Потом опустите руки вдоль тела и стойте в этом положении еще 15-20 секунд.	Напрыгивание на степ, спрыгивание в обруч на полу на расстоянии 30 – 40 см	Ходьба змейкой вокруг степов.	Бег широким шагом вокруг степов	«Перелёт птиц»	«Бегемотик»
	2 неделя – Занятие 21	Кидай мяч об стену и лови его. Так запускается автоматический режим сохранения равновесия. Это упражнение можно усложнить, тренируясь вдвоем, перебрасывая мяч друг другу.	Спрыгивание со степа из положения спиной вперед.	Ходьба с перешагиванием через степы.	Бег с отведением назад согнутой ноги в колене на степе	«Медведи и пчёлы»	«Курочка»
	3 неделя – Занятие 22	Балансируй на левой ноге, затем подпрыгни как можно выше и приземлись на правую ногу. Держи равновесие, снова подпрыгни и приземлись на левую ногу.	Прыжки со степа с приземлением то на одну, то на другую ногу.	Ходьба на степе, руки за головой. Разводить руки в стороны с поворотом туловища вправо и влево (5раз.)	Бег с прыжками вокруг степов	«Физкультура!»	«Парящие бабочки»
	4 неделя – Занятие 23	Поставьте стопы по одной линии. Правая стопа перед левой, так чтобы пятка правой ноги касалась пальцев левой ноги. Руки поставьте на пояс. Сделайте по 6-8 наклонов влево и вправо, удерживая равновесие. Повторите упражнение с закрытыми глазами.	Прыжки с высоким подниманием бедра	Ходьба на степе. Руками поочередно рисовать большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.	Бег в медленном темпе	«Скворечники»	«Аист»
Март	1 неделя – Занятие 24	Встаньте на четвереньки. Вытяните правую руку и правую ногу. Удерживайте позу в течение 30 секунд и повторите с другой стороны.	Прыжки на степе ноги- вместе, ноги- врозь, руки в стороны	Приставные шаги назад со степа, вперед со степа.	Бег с ускорением	«Фигуры»	«В лесу»

	2 неделя – Занятие 25	Сделайте приседание на правой ноге, коснувшись пола правой рукой. Выпрямитесь и сделайте прыжок в сторону на левой ноге, поменяв руки. После приземления вы стоите на левой ноге, правая нога оторвана от земли, правая рука на поясе, левая опущена вдоль тела. Выполните три подхода по 10 раз.	Спрыгивание со степа из положения спиной вперед.	Ходьба на степе, руки вниз вдоль туловища. Плечи вверх, назад, вниз.	Бег врассыпную с выполнением заданий для рук.	«Не оставайся на земле»	«Волна»
	3 неделя – Занятие 26	Сделайте приседание на левой ноге, коснувшись пола левой рукой, выпрямитесь и прыгните в сторону на правой ноге. Выполните три подхода по 10 раз.	Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе	Ходьба на степ. Руки вперед, вверх, вперед, вниз.	Боковой галоп вокруг степов	«Лиса и тушканчик и»	«Хомячок»
	4 неделя – Занятие 27	Встаньте прямо, поднимите над головой прямые руки. Сделайте наклон вперед с прямой спиной, пока корпус и руки не будут параллельны полу. Поднимите одну ногу до параллели с полом. Нога, спина и руки должны представлять собой прямую линию. Взгляд направлен вниз, не заламывайте шею. Удерживайте позу в течение 30 секунд и повторите с другой ноги	Прыжок со степа – вперед; со степа – назад; со степа – вправо; со степа – влево; руки на поясе.	Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперед и назад.	Бег по кругу	«Самый ловкий»	«Лягушонок»
Апрель	1 неделя – Занятие 28	Встать на стэп, пройти по нему, переступая через кубик, который поставлен на середину, и сойти вниз.	Прыжки на степе, ноги вперед – назад чередуются	Ходьба на степе на месте.	Бег с поворотом вокруг себя	«Разноцветный мячик»	«Кто дальше загонит шарик»
	2 неделя – Занятие 29	Встать на степ, один конец которой поднят на высоту 30 см (куб или скамейка), пройти по ней до конца, повернуться кругом и осторожно сбегать вниз.	Прыжки на степе на 2 ногах с полуприседом	Ходьба на степе, высоко поднимая колено, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.	Бег с высоким подниманием колен	«Не оставайся на земле»	«Насос»

	3 неделя – Занятие 30	Правой ногой крутить «от себя», а правой рукой крутить к «себе».левой рукой хлопать себя по голове, одновременно правой рукой гладить свой живот справа налево и слева направо.	Встаньте боком к платформе, расположив ближайшую ногу на нем. Перенесите вес тела на другую сторону, приземлившись на обе ноги в присед.	Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной.	Бег на месте	«Паук и мухи»	«Надувной шарик»
	4 неделя – Занятие 31	Положить руки на колени, по команде хлопнуть в ладоши, потом правой рукой взяться за нос, а левой за правое ухо. Потом опять хлопнуть и поменять руки.	Мягким прыжком лицом к степу приземлитесь на платформу, расположив ноги по углам.	Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.	Беговые упражнения	«Путешествие в Москву»	«Листопад»
Май	1 неделя – Занятие 32	Дети входят в зал под бодрую, ритмичную музыку и становятся позади степов. Ходьба на степе. Приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, правой ноги, бодро работая руками. Приставной шаг назад со степа, вперед со степа.	Прыжки на степе, ноги вперед – назад чередуются	Ходьба на степе; руки поочередно вперед, вверх, вперед, вниз.	Ходьба обычная на месте (Под ритм музыки).	Логоритмическое упражнение «Радуга - дуга».	Упражнения на расслабление «Медузы»
	2 неделя – Занятие 33	Дети входят под бодрую музыку. Ходьба на степе, высоко поднимая колено, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной. Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной (повторить 3 раза). Ходьба на носках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи. Шаг в сторону со степа на степ.	Пружинка на степе на 2 ногах, на одной ноге, потом на другой ноге	Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи. Шаг в сторону со степа на степ.	Бег змейкой вокруг степов.	«Не оставайся на земле»	Упражнения на расслабление «Медузы»

	3 неделя – Занятие 34	Повороты головы в разные стороны, а также вверх и вниз. Не фиксировать взгляд в одной точке дольше 1 секунды. В этом положении стойте 20-30 секунд.	Боком к степу прыжок, отталкиваясь от пола двумя ногами, приземление на степ.	Шагать со степа на степ поднимая и опуская плечи	Бег на пятках на степе	«Быстро в домик»	«Ветреная мельница»
	4 неделя – занятие 35	Итоговое / показательное занятие для родителей Дети входят в зал под бодрую, ритмичную музыку и становятся позади степов. Соединить все разученные шаги в танцевально ритмическую композицию	Мягким прыжком лицом к степу приземлитесь на платформу, расположив ноги по углам.	Ходьба в колонне в чередовании с бегом; Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы;	Беговые упражнения вокруг степа в одну сторону в другую сторону	Подвижная игра «Я люблю степ»	«Парящие бабочки»

### Список литературы

1. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-данс». СПб.: Детство - Пресс, 2007
2. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду», издательство МОЗАИКА - Синтез, Москва 2000 г.
3. «Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения», №7 2009

