

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА БЕЛОГОРСК»
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №54 города Белогорск»**

СОГЛАСОВАНО
на педагогическом совете
протокол №1
«29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ ДС №54
Стрелкина Н. В. _____
Приказ № 61 от 29.08.2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Степ аэробика»
на 2025-2026 г.**

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 1 год
Уровень: стартовый

Автор-составитель
педагог дополнительного образования
Гусевская Зоя Вячеславовна

г. Белогорск, 2025

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	7
1.3. Содержание программы	9
1.4. Планируемые результаты	15
Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий	15
2.1. Календарный учебный график	15
2.2. Условия реализации программы	57
2.3. Формы аттестации	57
2.4. Оценочные материалы	57
2.5. Рабочая программа воспитания	61
2.6. Календарный план воспитательной работы	66
Список литературы	68

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования «Степ аэробика» разработана на основании следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 г. N 729-р, «Разработка предложений о сроках реализации дополнительных общеразвивающих программ»;
- Устав Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №54 города Белогорск».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Степ аэробика» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Актуальность.

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

Забота о здоровье ребёнка взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и своих детей.

Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. По мнению специалистов – медиков, 75 % всех болезней человека заложено в детские годы.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Заболеваемость детей, посещающих детские сады, продолжает оставаться высокой.

Здоровье ребёнка зависит от ряда факторов – биологических, экологических, социальных, гигиенических, демографических, климатических условий, а именно: наследственность; неблагоприятная экологическая обстановка; электронно-лучевое и “металло-звуковое” облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов, постоянно звучащая рок-музыка); образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья), а также от характера педагогических воздействий. В многоаспектном выражении нормальное психофизическое развитие старшего дошкольника и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для дошкольника является естественной. Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на занятии по физической культуре может дать волю энергии, заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности степ-аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Новизна.

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

Одной из них является степ – аэробика, которую мы предлагаем использовать в работе с детьми.

Разработанная программа позволит добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, а также несет профилактический характер.

Под воздействием упражнений на степ – платформе улучшается функция сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно – двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов, таких как, профилактики плоскостопия и нарушений осанки.

Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ – аэробике, а также логоритмические упражнения. Оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволит решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь.

У детей, занимающихся оздоровительной аэробикой повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым).

Степ аэробика популярна во всем мире. Этот вид спорта известен более 10 лет, хотя в России о нем узнали не так давно.

«Step» в переводе с английского языка буквально означает «шаг». Он в качестве аэробики был изобретен в США известным фитнес инструктором Джинной Миллер.

Степ аэробика - это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ платформе.

Степ аэробика используется для профилактики заболеваний. Которые вызваны гиподинамией, т.е. недостатком движений. Она развивает подвижность в суставах. Формирует свод стопы. Тренирует равновесие и позволяет сжигать большое количество калорий. Занятия усложняется и, несмотря на внешнюю простоту, упражнения могут быть весьма непростыми для выполнения.

Степ аэробика уникальна в своем роде: особых приспособлений не надо, достаточно шаговой скамейки и мяча. Мяч подойдет любой от теннисного, до футбольного.

Степ аэробикой можно заниматься в различных вариантах:

- В форме полных занятий оздоровительно тренирующего характера с детьми младшего дошкольного возраста продолжительностью 20 мин. и с детьми старшего дошкольного возраста продолжительностью 25-30 мин.

- Как часть занятия от 10 до 15 мин.
- В форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект.
- В показательных выступлениях на праздниках.

- Как степ развлечение.

Возрастные и индивидуальные особенности детей 5 – 7 лет

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

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

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

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

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

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

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

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

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем — 1100—1200 см³, но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту — в среднем 25.

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

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

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

1.2. Цель и задачи программы:

Цель - укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости организма; создание условий для формирования у детей дошкольного возраста потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Задачи:

- I. Укрепление здоровья:
 - развивать и укреплять костно-мышечную систему организма дошкольника;
 - формировать правильную осанку, стопу;
 - стимулировать работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма;
 - приобщать к здоровому образу жизни.
- II. Развитие двигательных качеств и умений:
 - развивать точность и координацию движений;
 - развивать гибкость, пластичность;
 - воспитывать выносливость;
 - развивать умение ориентироваться в пространстве; - обогащать двигательный опыт ребенка.
- III. Развитие музыкальности.
 - развивать способность слушать и чувствовать музыку; развивать чувство ритма; развивать музыкальную память.
- IV. Развитие психических процессов
 - развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление; - тренировать подвижность и гибкость нервных процессов.
- V. Воспитание нравственно-коммуникативных качеств личности

- воспитывать активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость; воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

Возраст детей и срок реализации программы.

Курс программы степ-аэробики рассчитан на 1 год.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 30 минут. Минимальный размер группы 10 человек, максимальный - 12.

Принципы и подходы по формированию программы

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

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

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

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

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

- принцип интеграции образовательных областей (физическая культура, здоровье, безопасность, социализация, труд, познание, коммуникация, чтение художественной литературы, художественное творчество, музыка) в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;

- принципы гуманизации, дифференциации и индивидуализации, непрерывности и системности образования.

Отражение принципа гуманизации в образовательной программе означает:

- признание уникальности и неповторимости личности каждого ребенка;

- признание неограниченных возможностей развития личного потенциала каждого ребенка;

- уважение к личности ребенка со стороны всех участников образовательного процесса.

- Дифференциация 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 подхода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребёнка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребёнка. Очень важно соблюдать баланс: так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными.

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

- Принцип- развивающий эффект. Этот принцип требует соблюдения повторяемости и постепенности педагогических воздействий (многократное выполнение нагрузки как в рамках одного занятия, так и системы занятий; постепенное наращивание развивающих тренирующих воздействий – планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма).

1.3. Содержание программы.

Содержание образовательной программы основывается на положениях культурно-исторической теории Л.С. Выготского и отечественной научной психолого-педагогической школы о закономерностях развития ребенка в дошкольном возрасте и обеспечивать в целом:

- сохранение и укрепление здоровья воспитанников;

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

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.

Формы организации

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

- Тематическая
- Индивидуальная
- Круговая тренировка
- Подвижные игры

- Элементы логоритмики
- Интегрированная деятельность
- Сюрпризные моменты

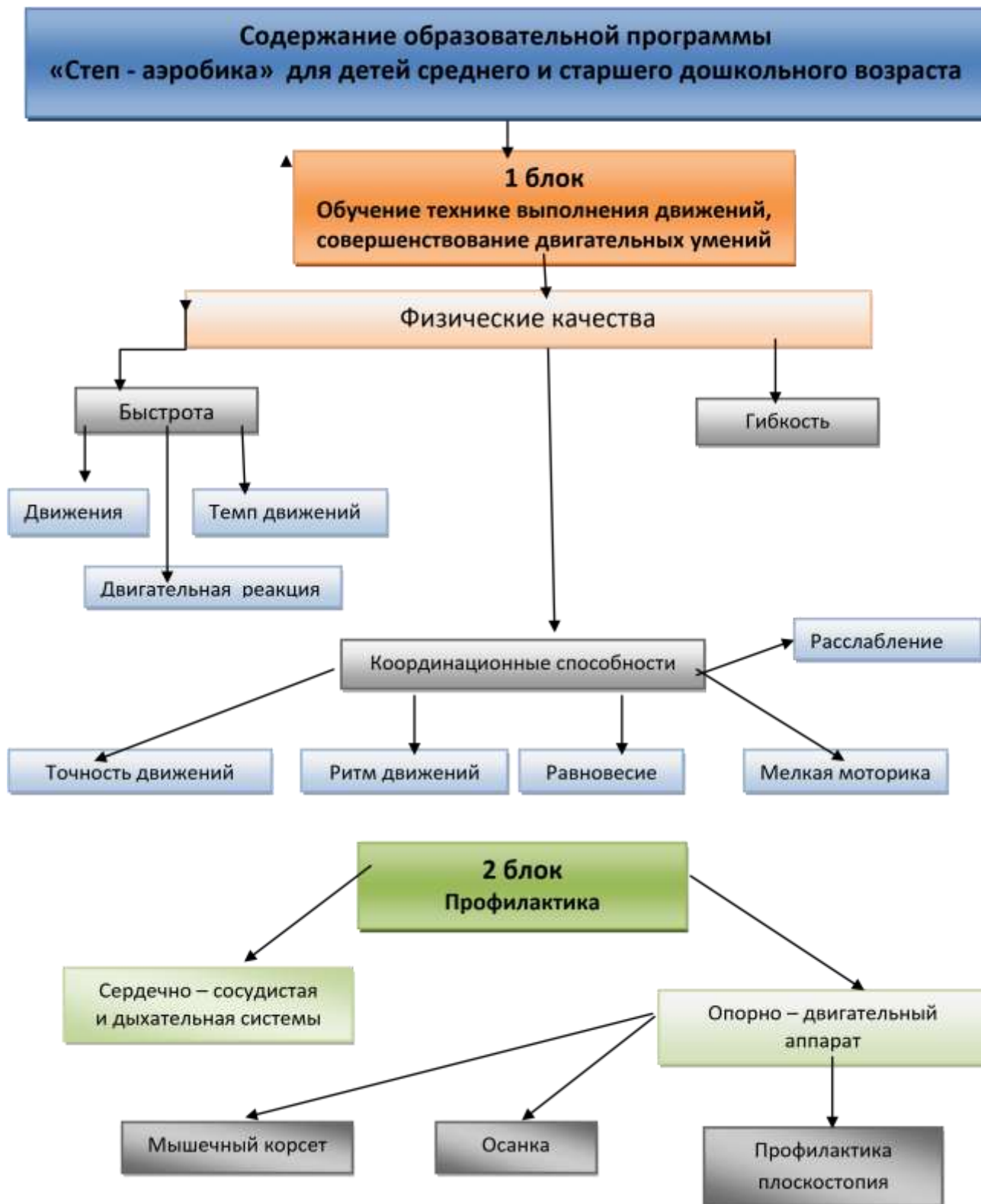
В процессе реализации программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников:

- Показательные выступления

Структура занятия

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

3. Реализация программы



<i>Части Занятия</i>	Преимущественная направленность упражнений	
Вводная: <i>Строчевые упражнения Игроритмика Разминка</i>	4 мин	• На осанку, • Типы ходьбы, • Движения рук, хлопки в такт.
Основная: <i>Танцев. шаги Стретчинг Акробат. упражнения Подвижные игры</i>	23 12 3 4 4	• Для развития гибкости • Для мышц шеи, мышц плечевого пояса, туловища, для ног • Для развития ритма, такта • Для развития силы всех групп мышц • Для развития ловкости, быстроты реакции
Заключительная: <i>Дыхательная гимнастика Самомассаж Упражнения на расслабление</i>	2-3 мин	• Самомассаж рук; • На дыхание; • Расслабление.
Общая продолжительность занятия	30 мин	

Цель вводной части - 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 вводной части является появление первых капель пота. Соответственно, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды, возраста и составлять 2 - 4 минут.

Далее следует разминка. Это выполнение низкоамплитудных, изолированных движений, производимых в медленном темпе, по принципу «сверху вниз»: наклоны головы стороны, вперед, круговые движения в плечевом суставе, движения таза вперед-назад, подъемы пятки и т.д. Во время

разминки должна происходить фиксация: правильного положения корпуса и постановки ног.

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

- повышается частота сердечных сокращений;
- повышается частота дыхания
- увеличивается систолический и минутный объём крови;
- перераспределяется кровоток: кровь 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.

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

- восстановить длину мышц до исходного состояния;
- умеренно развить гибкость - возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);
- создать эмоциональную разрядку после физической нагрузки.

По желанию детей можно провести игру. Это необходимо для создания у занимающихся ощущения законченности занятия.

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

В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. После этого следует поблагодарить детей за занятие. Разработанная методика поможет педагогу строить занятия на основе методов, приемов и принципов специфических для оздоровительной аэробики в условиях образовательного учреждения, выбирать оптимальную нагрузку.

1.4. Планируемые результаты

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

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

Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Продолжительность учебного года

Начало учебного года	Окончание учебного года	Продолжительность учебного года
02.09.2025	26.05.2026	38 недель (180 дней)

Сроки и продолжительность учебных периодов

Учебный период	Начало и окончание полугодия	Количество учебных недель по 5-дневной учебной недели	Праздничные дни
1 полугодие	02.09.2025-23.12.2025	16 недель (80 дней)	04.11.2025
2 полугодие	12.01.2026-26.05.2026	20 недель (100 дней)	23.02.2026 09.03.2026 11.05.2026

Сроки и продолжительность каникул

Каникулы	Начало и окончание каникул	Количество каникулярных дней
Зимние	24.12.2025-12.01.2026	19 дней

Тематическое планирование занятий по степ – аэробики

Месяц	Число	Время	Тема	Программное содержание	Подвижные игры и комплекс упражнений	Оборудование
Сентябрь Занятие 1	2.09.2025	11.00	Степ – аэробика ознакомительное	Познакомить детей с термином «Степ – аэробика». Дать детям сведения о пользе занятий степ – аэробикой. Добиться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнения. Упражнения на расслабления и дыхание.	Аэробн.упр-я: «Ласточка» «Лодочка». Игровые упражнения: «Великаны и гномы» «Витамины». Упражнения на расслабление: «Раскачивающееся дерево».	Степ платформы, Коврик. Геометрические фигуры разного цвета.

Занятие 2	4.09.2025	11.00	Степ – аэробика ознакомительное	Познакомить детей с термином «Степ – аэробика». Формировать первоначальные представления и умения в играх и упражнениях. Сохранить дистанцию во время бега и ходьбы. Выполнять упражнения с напряжением. В заданном темпе и ритме. Упражнения на расслабления и дыхание.	Аэробные упражнения: Игровое упражнение «Стойкий оловянный солдатик» Упражнения на расслабление: «Раскачивающееся дерево».	Степ платформа Музыкальная колонка.
Занятие 3	09.09.2025	11.00	«Раз ступенька, два ступенька»	Познакомить детей с термином «Степ – аэробика». Дать детям сведения о пользе занятий степ – аэробикой. Вызвать желание заниматься степ – аэробикой по средствам просмотра презентаций, показа комплекса степ – аэробики инструктором по физической культуре. Знакомство со степ –	Аэробн. упр-я: «Ласточка» Подвижные игры: «Перелет птиц» «На земле не оставайся» Упражнение на расслабление: «Ветерок»	Степ платформа Презентация Музыкальная колонка.

				платформой. Основные правила подъема на степ – платформу. Упражнения на расслабление и дыхание.		
Занятие 4	11.09.2025	11.00	«Раз ступенька, два Ступенька»	Знакомство с основными подходами в степ–аэробике. Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела. Формировать первоначальные представления и умения в играх и упражнениях. Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн.упр-я: «Петушок», «Угол» Подвижные игры: «Скворечники», «Ноги от земли» Упражнения на расслабление: «Листочки»	Степ-платформа. Музыкальная колонка.

Занятие 5	16.09.2025	11.00	Базовые шаги «Степ – тач»	Разучивание основных подходов в степ - аэробике, учить сочетать движения с музыкой. Познакомить детей с базовым шагом «степ – тач». Показать правильное его выполнение. Разучивание базового шага сначала под счет, затем в сочетании под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн.упр-я: Игровое упражнение «Раки на тропинке», «Прогулка по волшебному лесу», «Ковер-самолет. Самомассаж Упражнение на расслабление: «Раскачивающее дерево»	Степ-платформа. Музыкальная колонка.
Занятие 6	18.09.2025	11.00	Базовые шаги «Бейсик – степ»	Закрепить знание базового шага «степ - тач». Познакомить детей с базовым шагом – «бейсик - степ». Показать правильное его выполнение. Разучивание базового шага под счет, затем в сочетании с музыкой. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн.упр-я: «Выпад», - Подвижные игры:» Физкультура!», «Второй лишний», «Море волнуется» Упражнение на расслабление: «Цветок»	Степ-платформа. Музыкальная колонка.

Занятие 7	23.09.2025	11.00	Базовые Шаги «Ви - степ»	Разучивание базового шага «ви – степ». Закрепление изученных базовых шагов «сеп - тач», «бейсик – степ», составление небольших связок из движений. Добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений. Выполнять упр-я с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн.упр-я: «Выпад», «Ласточка» Игровое упражнение «Раки на тропинке» Упражнение на расслабление: «Листочки»	Степ-платформа. Музыкальная колонка.
--------------	------------	-------	--------------------------------	--	---	---

Занятие 8	25.09.2025	11.00	«Раз, два повтори»	Закрепление изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов закреплять двигательные умения и знание правил в играх и упр-ях. Самостоятельно и быстро строиться и перестраиваться. Выполнять общие упражнения активно, с напряжением. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн.упр-я: «Березка», «Шпагат» -П/и: Бездомный заяц», Подвижная игра «Быстро в домик» - Упражнение на расслабление: «Листочки»	Степ- платформа. Музыкальная колонка
Занятие 9	30.10.2025	11.00	Базовые шаги «Степ- ап»	Разучивание базового шага «степ – ап». Закрепление композиции на основе изученных шагов. Игровые упражнения добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений. Выполнять упр-я с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн.упр-я: «Мостик», «Верблюды» Игра м/п: «День и ночь» Упражнение «По лесенке» самомассаж Упражнение на расслабление: «Раскачивающее дерево»	Степ- платформа. Музыкальная колонка

Олтябрь Занятие 10,11	02.10.2025	11.00	Базовые шаги «Степ- захлест»	Разучивание базового шага «степ – захлест». Составление мини-комплекса из 3 - 4х изученных шагов, комбинирование мини – комплекса с танцевальными комбинациями. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Выполнять упражнения из разных исходных положений.	Аэробн.упр-я: «Мостик», «Верблюд» Игра м/п: «День и ночь» Самомассаж Упражнение на расслабление; «По лесенке».	Степ-платформа. Музыкальный центр.
	07.10.2025	11.00				

Занятие 12	09.10.2025	11.00	Базовые шаги «Топ-ап»	Разучивание «топ - ап» - верхнее касание, повторение шага «Степ – захлест» совершенствование, отработка выученных комбинаций. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деят-ти. Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием. Выполнять упр-я с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн.упр-я: «Самолет» П/и: «Ловишки», «Цирковые лошадки» Самомассаж Упражнение на расслабление: «Раскачивающее дерево»	Степ- платформа. Ленты Музыкальный центр.
---------------	------------	-------	------------------------------	---	--	---

Занятие 13,14	14.10.2025 16.10.2025	11.00 11.00	Базовые шаги «Шаг- колено»	Разучивание базового шага «шаг - колено» – шаг с подъемом колена, повторение изученных основных шагов. Отработка выученных комбинаций. Упражнения на расслабление и дыхание	Аэробн.упр-я: «Корзинка», «Мостик» Самомассаж П/и: «Кто быстрее до флажка», «Займи место», «Пингвины на льдине» Упражнение на расслабление: «Росток»	Степ-платформа. Музыкальная колонка
Занятие 15	21.10.2025	11.00	Базовые шаги Шаг «Крест»	Разучивание шага «Крест» комбинируя его с танцевальными движениями рук. Учить начинать упражнения с различным подходом к платформе. «Крест» - шаг со степа вперед, назад, вправо, влево. Повторение изученных основных шагов. Отработка выученных комбинаций. Добиваться точного, энергичного и выразительного	Аэробн.упр-я: «Стрела», «Выпад» Самомассаж П/и: «Космонавт» или «Ракета», «Охотники и обезьяны» Самомассаж Упражнение на расслабление: «Птички» -	Степ-платформа. Музыкальная колонка

				выполнения всех упражнений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление дыхания.		
Занятие 16	23.10.2025	11.00	Базовые шаги Шаг «Ниап, шаг-кик»	Разучивание шаг «Ниап», «шаг- кик» повторение изученных основных шагов. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание. «Ласточка»	Аэроб.упр-я: Повторение пройденного. П/и: «Мы веселые ребята», «Перемени предмет «Самомассаж Упражнение на расслабление: «Листочки»	Степ-платформа. Музыкальная колонка

Занятие 17	28.10.2025	11.00	Базовые шаги Шаг «Мамбо»	Разучивание шаг «Мамбо», комбинируя его с танцевальными движениями рук. Повторение изученных основных шагов. Отработка выученных комбинаций. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэроб.упр-я: Подвижная игра «Перелет птиц». Игровое упражнение «Мишка лентяй». - Самомассаж Упражнение на расслабление	Степ- платформа. Музыкальная колонка.
Занятие 18	30.10.2025	11.00	Комплекс №1 Первая часть	Разучить первую часть комплекса № 1 под счет. Повторение изученных шагов. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн.упр-я «Перемени предмет» Самомассаж Игровое упражнение «Мишка – лентяй». Упражнение на расслабление: «Снежинка	Степ- платформа.

Ноябрь Занятие 19	06.11.2025	11.00	Комплекс №1	Разучивать вторую части комплекса №1 под счет. Совершенствование, отработка выученных комбинаций. Работа над выразительностью выполнения движений. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн.упр-я Повторение пройденного. Самомассаж П/и: «Мы веселые ребята», «Перемени предмет» Упражнение на расслабление: «Пляж»	Степ-платформа.
Занятие 20	11.11.2025	11.00	Комплекс №1	Разучивать третью части комплекса №1 под счет. Совершенствование, отработка выученных комбинаций. Работа над выразительностью выполнения движений комплекса. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн.упр-я «Березка», «Шпагат» Самомассаж П/и: Бездомный заяц», «Птички на дереве». Подвижная игра «Самый ловкий» Упражнение на расслабление: «Пляж»,	Степ-платформа.

Занятие 21	13.11.2025	11.00	Комплекс № 1 Под музыку	Дать детям представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ - аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка. Совершенствовать комплекс № 1 под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн.упр-я «Березка», «Шпагат» П/и: Бездомный заяц», «Птички на дереве». Самомассаж Подвижная игра «Самый ловкий Упражнение на расслабление: «Пляж»,	Степ- платформа. Музыкальная колонка
Занятие 22	18.11.2025	11.00	Совершенствовать Комплекс № 1	Закрепление изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. Совершенствовать комплекс № 1 под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание.	Акробат. упр-я: «Мостик», «Верблюды» Самомассаж Игра м/п: «День и ночь» Подвижная игра Упражнение на расслабление: «Пляж»,	Степ- платформа. Музыкальная колонка

Занятие 23	20.11.2025	11.00	Комплекс № 1	Учить детей правильному выполнению степ шагов на степах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка). Работа над выразительностью выполнения движений комплекса № 1 под музыку. Пробуждать к проявлению	Аэробн.упр-я «Березка», «Шпагат» Самомассаж П/и: Бездомный заяц», «Птички на дереве».	Степ-платформа. Музыкальная колонка
				творчества в двигательной деятельности. Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием. Выполнять упр-я с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Упражнения на расслабление и дыхание.	Подвижная игра «Самый ловкий» Подвижная игра «Дед Мазай» Упражнение на расслабление: «Пляж»	

Занятие 24	25.11.2024	11.00	Под музыку	Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности. Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием. Выполнять упр-я с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину и в высоту. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн.упр-я «Корзинка», «Мостик» Самомассаж П/и: «Кто быстрее до флажка», «Займи место», П/и: «Уголки», «Гори, гори, ясно!» Упражнение на расслабление: «Пляж»,	
Занятие 25	27.11.2024	11.00	Комплекс № 2 Подготовительная часть	Совершенствовать правильность выполнения степ шагов на степенях (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка). Разучивание комплекса № 2 на степ – платформах (подготовительная часть) под счет. Совершенствовать разученные шаги. Развивать выносливость, равновесие, гибкость.	Аэробн.упр-я Корзинка», «Мостик» п/и: «Ктобыстрее до флажка», «Займи место», Самомассаж Игровое упражнение «Аист на крыше» Упражнение на расслабление: «Пляж»,	Степ-платформа.

				Упражнения на расслабление и дыхание.		
Декабрь Занятие 26	02.12.2025		Комплекс № 2 основная часть	Разучивание комплекса № 2 на степ – платформах (основной части) под счет. Повторение, совершенствование подготовительной части комплекса степ – аэробики. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн.упр-я «Мостик», Корзинка», «Мостик» п/и: «Кто быстрее до флажка», «Займи место», Самомассаж Игровое упражнение «Аист на крыше Упражнение на расслабление: «Пляж»,	Степ-платформа.

Занятие 27	04.12.2025	11.00	Комплекс № 3	Закрепление двух частей комплекс № 3 в быстром темпе, работа над трудными местами, соединить движение ног и рук. Упражнения на расслабление и дыхание	Аэробн.упр-я «Мостик», «Верблюд» Самомассаж Игра м/п: «День и ночь» Подвижная игра «Паук» Упражнение на расслабление: «Пляж»,	Степ-платформа.
Занятие 28	09.12.2025	11.00	Комплекс № 4	Совершенствовать комплекс № 4 подготовительной и основной части под музыку. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн.упря: «Корзинка», «Мостик» Самомассаж П/и: «Кто быстрее до флажка», «Займи место», «Пингвины на льдине» Подвижная игра «Паук» Упражнение на расслабление: «Пляж»	Степ-платформа. Музыкальная колонка

Занятие 29	11.12.2025	11.00	Комплекс № 4	Разучить упражнение заключительную часть комплекса № 4 под счет. Работа над ритмическим рисунком. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. Укреплять дыхательную систему.	Акробат. упр-я: «Стрела», «Выпад» «Охотники и обезьяны» Самомассаж Подвижная игра «Я люблю степ» Упражнение на расслабление: «Птички»	Степ-платформа. Музыкальная колонка
Занятие 30	16.12.2025	11.00	Комплекс № 5 совершенствовать под музыку	Закрепить заключительную часть комплекса № 5 под счет. Работа над выразительностью выполнения движений комплекса, над синхронным выполнением движений рук, ног. Совершенствовать комплекс № 5 под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание.	Акробат. упр-я: «Стрела», «Выпад» П.и. «Охотники и обезьяны» Самомассаж Подвижная игра «Я люблю степ» Упражнение на расслабление: «Птички»	Степ-платформа. Музыкальная колонка

Занятие 31	18.12.2025	11.00	Базовые шаги «Книап» мах в сторону	Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (кни ап), с махом в сторону. Продолжать выполнять упражнения в такт под музыку. Совершенствовать комплекс № 5 под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание.	Акробатические упр. П/и: «Пчелка» Игра м/п: «Караси и щука» Игровое упр. «Пингвины» Упражнение на расслабление «Птички»	Степ- платформа. Музыкальная колонка
Занятие 32	23.12.2025	11.00	Базовые шаги «Шаг – бэк»	Разучить упражнение шаг – бэк. Закреплять разученные упражнения с различными вариациями рук. Совершенствовать комплекс № 5 под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание.	Акробат. упр-я: «Стрела», «Выпад» П.и. «Охотники и обезьяны» Самомассаж Подвижная игра «Я люблю степ» Упражнение на расслабление: «Птички»	Степ- платформа. Музыкальная колонка

Январь Занятие 33	13.01.2026	11.00	Комплекс № 6	Продолжать развивать умение твердо стоять на степе. Работа над выразительностью выполнения движений комплекса № 6 под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание	Аэробн. упр-я «Березка», «Шпагат» танец «Веселая степ-аэробика» Игровое упражнение «Мишка – лентяй». Упражнение на расслабление: «Птички»	Степ-платформа. Музыкальная колонка
Занятие 34	15.01.2025	11.00	Комплекс № 6	Продолжать развивать умение твердо стоять на степе. Работа над выразительностью выполнения движений комплекса № 6 под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание	Аэробн. упр-я «Березка», «Шпагат» танец «Веселая степ-аэробика» Игровое упражнение «Мишка – лентяй». Упражнение на расслабление: «Птички»	Степ-платформа. Музыкальная колонка Степ-платформа.

Занятие 35	20.01.2026	11.00	Непоседы «Барбарики»	Совершенствование мини – комплекса степ – аэробики «Непоседы», используя основные подходы в степ – аэробике. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн. упр-я «Березка», «Шпагат» Подвижная игра. «Цирковые лошадки». Самомассаж Упражнение на расслабление: «Птички»	Степ-платформа. Музыкальная колонка
Занятие 36	22.01.2026	11.00	Непоседы «Барбарики»	Закрепление, отработка изученного комплекса степ – аэробики, под музыку. Добиться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнить упр- я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн. упр-я «Березка», «Шпагат» Подвижная игра. «Цирковые лошадки». Самомассаж Упражнение на расслабление: «Птички»	Степ-платформа. Музыкальная колонка

Занятие 37	27.01.2026	11.00	Непоседы «Барбарики»	Работа над выразительностью выполнения движений комплекса степ – аэробики «Барбарики» над синхронным выполнением движений рук, ног под музыку. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Выполнять упражнения из разных исходных положений. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн.упр-я «Березка», «Шпагат» Подвижная игра «Рыбки». Подвижная игра «Физкульт – Ура!». Самомассаж Упражнение на расслабление: «Птички»	Степ-платформа. Музыкальная колонка
Занятие 38	29.01.2026	11.00	Непоседы «Барбарики»	Повторение мини комплекса степ – аэробики. Выступление детей на спортивном развлечении - комплекс «Непоседы». Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн.упр-я «Березка», «Шпагат» Подвижная игра «Рыбки». Подвижная игра «Физкульт – Ура!». Упражнение на расслабление: «Птички»	Степ-платформа. Музыкальная колонка

Февраль Занятие 39	03.02.2026	11.00	«Веселое кружение»	Разучивание – кружение на степе с закрытыми глазами, ритмические приседания и выпрямления на степе. Выполнять упр-я с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину и в высоту. Упражнения на расслабление и дыхание.	Акробат. упр-я: Повторение пройденного. П/и: «Мы веселые ребята», Упражнение «Опорный прыжок». Самомассаж Упражнение на расслабление: «Птички»	Степ-платформа Музыкальная колонка
Занятие 40	05.02.2026	11.00	«Раз прыжок, два прыжок»	Прыжковые упражнения – разучивание различных комбинаций. Повторение кружения на степ – платформе. Закрепление базовых шагов. Упражнения на расслабление и дыхание	Акробат. упр-я: Повторение пройденного. П/и: «Мы веселые ребята», Самомассаж Упражнение «Опорный прыжок». Упражнение на расслабление: «Птички»	Степ - платформа. Музыкальная колонка.

Занятие 41	10.02.2026	11.00		Разучивание шага «Крест» комбинируя его с танцевальными движениями рук. Учить начинать упражнения с различным подходом к платформе. «Крест» - шаг со степа вперед, назад, вправо, влево. Повторение изученных основных шагов. Отработка выученных комбинаций.	Аэробн. упр-я «Березка», «Шпагат» танец «Веселая степ-аэробика» Игровое упражнение «Мишка – лентай». Упражнение на расслабление: «Птички»	Степ - платформа. Музыкальная колонка
Занятие 42	12.02.2026	11.00	«Мой веселый звонкий мяч»	Разучивание упражнений с мячом на степ – платформе. Подбросит, поймать мяч, стоя рядом с платформой; ударить, поймать мяч, стоя рядом с платформой; Шаг колено поднимая мяч вверх.	Акробат. упр-я: «Самолет» П/и: «Ловишки», «Цирковые лошадки» Самомассаж Игра – медитация «У озера». Упражнение на расслабление: «Птички»	Степ - платформа. Мяч

Занятие 43	17.02.2026	11.00	«Мой веселый звонкий мяч»	Повторение упражнений с мячом под музыку на степ – платформе. Подбросит, поймать мяч, стоя рядом с платформой; Ударить, поймать мяч, стоя рядом с платформой; Шаг колено поднимая мяч вверх. Упражнения на расслабление и дыхание.	Акробат. упр-я: «Самолет» П/и: «Ловишки», «Цирковые лошадки» Игра – медитация Упражнение на расслабление: «Птички» «У озера».	Степ - платформа. Мяч Музыкальная колонка
Занятие 44	19.02.2026	11.00	Комплекс с мячом «Когда мои друзья со мной»	Разучивание комплекса степ – аэробики с мячом «Когда мои друзья со мной» 1 куплет и припев, под счет в медленном темпе. Закрепление изученных базовых шагов. Упражнения на расслабление и дыхание	Акробат. упр-я: «Самолет» Игровое упражнение «Приставные Самомассаж Упражнение на расслабление: «Птички» шаги на степах».	Степ - платформа. Мяч

Занятие 45	24.02.2026	11.00	Комплекс с мячом «Когда мои друзья со мной»	Разучивание комплекса степ – аэробики с мячом «Когда мои друзья со мной» 2,3 куплет, под счет в медленном темпе. Закрепление 1 куплет и припева под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание.	Акробат. упр-я: «Самолет» Подвижная игра «Перелет птиц». Упражнение на расслабление: «Птички»	Степ - платформа. Музыкальная колонка Мяч
Занятие 46	26.02.2026	11.00	Комплекс с мячом «Когда мои друзья со мной»	Совершенствование комплекса степ – аэробики с мячом «Когда мои друзья со мной» под счет в медленном темпе и под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание.	Акробат. упр-я: «Самолет» Самомассаж Подвижная игра «Разноцветный мяч». Упражнение на расслабление: «Птички»	Степ - платформа. Музыкальная колонка Мяч

Март Занятие 47	03.03.2026	11.00	Комплекс с мячом «Когда мои друзья со мной»	Закрепление движений комплекса с мячом «Когда мои друзья со мной» под музыку, работа над ритмическим рисунком комплекса. Дыхательное упражнение. Упражнения на расслабление и дыхание.	Акробат. упр-я: «Самолет» Подвижная игра «Разноцветный мяч». Упражнение на расслабление: «Птички»	Степ - платформа. Музыкальная колонка Мяч
Занятие 48,49	05.03.2026 10.03.2026	11.00 11.00	Базовые шаги в диагональ ном направлении	Разучивание шагов в диагональном направлении, из угла в угол платформы. Отработка движений комплекса степ – аэробики с мячом «Когда мои друзья со мной». Упражнения на расслабление и дыхание.	Акробат. упр-я: «Самолет» Самомассаж Подвижная игра «Медведи и пчелы». Упражнение на расслабление: «Птички»	Степ - платформа. Музыкальная колонка Мяч

Занятие 50	12.03.2026	11.00	Комплекс с мячом «Когда мои друзья со мной»	Совершенствовать выполнение базовых шагов в диагональном направлении, из угла в угол платформы. Работа над выразительностью выполнения движений комплекса степ – аэробики «Когда мои друзья со мной» над синхронным выполнением движений рук,	Акробат. упр-я: «Самолет» Подвижная игра «Медведи и пчелы». Упражнение на расслабление: «Птички»	Степ - платформа. Музыкальная колонка Мяч
				ног под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание.		

Занятие 51	17.03.2026	11.00	Базовые шаги в диагональ ном направлении Комплекс «Неразлучные друзья»	Разучивание комплекса с помпонами для Черлидинга «Неразлучные друзья» 1 куплет припев под счет. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Выполнять упражнения из разных исходных положений. Упражнения на расслабление и дыхание.	Акробат. упр-я: «Стрела», «Выпад» П/и: «Космонавт» или «Ракета», «Охотники и обезьяны» Самомассаж Подвижная игра «Космонавты» Упражнение на расслабление: «Птички	Степ - платформа. Помпоны для черлидинга
Занятия 52	19.03.2026	11.00	Подскоки Комплекс «Неразлучные друзья»	Разучивание подскоки (наскок на платформу на одну ногу). Отработка движений комплекса степ – аэробики с помпонами «Неразлучные друзья» 1 куплет припев под музыку. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. Выполнять упр-я в соответствии с	Акробат. упр-я: «Стрела», «Выпад» П/и: «Космонавт» или «Ракета», «Охотники и обезьяны» Подвижная игра «Космонавты» Самомассаж Упражнение на расслабление: «Птички	Степ - платформа. Музыкальная колонка Помпоны для черлидинга

				музыкальной фразой или указаниями. Выполнять упражнения из разных исходных положений. Упражнения на расслабление и дыхание.		
Занятие 53	24.03.2026		«Неразлучные друзья»	Совершенствовать подскоки (наскок на платформу на одну ногу). Разучить движений комплекса степ – аэробики с помпонов «Неразлучные друзья» 2, 3 куплет под счет. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Выполнять упражнения из разных исходных положений. Упражнения на расслабление и дыхание.	Акробат. упр-я: Повторение пройденного. Акробат. упр-я: П/и: «Мы веселые ребята», «Перемени предмет» Самомассаж Подвижная игра: «Скворечники» Упражнение на расслабление: «Пляж» «Море».	Степ платформа. Помпоны для черлидинга

Занятие 54	24.03.2026	11.00	Комплекс «Неразлучные друзья»	Разучить движений комплекса степ – аэробики с помпонами «Неразлучные друзья» 2, 3 куплет под счет, и музыку. Совершенствовать движения 1 куплета и припева. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Выполнять упражнения из разных исходных положений. Упражнения на расслабление и дыхание.	Акробат. упр-я: «Мостик», «Верблюд» Игра м/п: «День и ночь» Подвижная игра «Скворечники». Упражнение на расслабление: «Распускающийся бутон»	Степ - платформа. Музыкальная колонка Помпоны для черлидинга
Занятие 55	26.03.2026	11.00		Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Выполнять упражнения из разных исходных положений.	Акробат. Упр-я: «Стрела», «Выпад» П/и: «Космонавты» или «Ракета», «Охотники и Обезьяны» Самомассаж Упражнение на расслабление: «Птички»	Степ – платформа. Музыкальная колонка Мяч

				Упражнения на расслабления и дыхание.		
Занятие 56	31.03.2026	11.00	Комплекс №7	Совершенствовать движения комплекса степ – аэробики с помпоном «неразлучные друзья» под счет, и музыку. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Выполнять упражнения из разных исходных положений.	Аэробные упражнения: повторение пройденного. ПИ: «Мы веселые ребята», «Перемени предмет» Самомассаж Подвижная игра «Маланья» Упражнения для расслабления «Пляж»	Степ – платформа Помпоны для черлидинга.

Апрель Занятие 57	02.04.2026	11.00 11.00	«Неразлучные друзья»	Выполнять упражнения с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках глубину и в высоту. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упр – я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения для расслабления дыхания.	Аэробные упражнения: «Мостик», «Верблюд» Игра М/П: «День и ночь» Самомассаж Упражнения на расслабление:» Распускающиеся бутон»	Степ – платформа. Музыкальная колонка Мяч
Занятие 58	07.04.2026	11.00	Комплекс «Неразлучные друзья»	Отрабатывать движения комплекса степ – аэробики с помпонов «Неразлучные друзья» под музыку. Учить детей выполнять движения эмоционально. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или	Аэробн.упр-я: «Мостик», «Верблюд» Самомассаж Игра м/п: «День и ночь» Подвижная игра «Белый медведь и моржи» Упражнение на расслабление: «Море».	Степ - платформа. Помпоны для черлидинга

				указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.		
Занятие 59	09.04.2026	11.00	Комплекс «Неразлучные друзья»	Работа над выразительностью выполнения движений комплекса степ – аэробики «Неразлучные друзья» над синхронным выполнением движений рук, ног под музыку. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности. Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием. Выполнять упр-я с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину и в высоту. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн.упр-я: «Мостик», «Верблюд» Игра м/п: «День и ночь» Самомассаж Подвижная игра «Белый медведь и моржи» Упражнение на расслабление: «Море».	Степ - платформа. Музыкальная колонка Мяч

Занятие 60	14.04.2026	11.00	«Веселый тренинг»	«Веселый тренинг» на степ платформе – знакомство с акробатическими упражнениями. Повторение изученных комплексов степ - аэробики. Упражнения на расслабление и дыхание.	Акробат. упр-я: «Мостик», «Верблюд» Самомассаж Игровое упражнение «Подъемный кран Упражнение на расслабление ветерок».	Степ - платформа. Помпоны для черлидинга
Занятие 61	16.04.2026	11.00	«Веселый тренинг»	Совершенствовать аэробные упражнениями «Веселый тренинг» на степ платформе. Повторение изученных комплексов степ – аэробики. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн.упр-я: «Мостик», «Верблюд» Игра м/п: «День и ночь» Самомассаж Упражнение на расслабление: «Распускающийся бутон»	Степ - платформа. Музыкальная колонка Мяч

Занятие 62	21.04.2026	11.00	«Веселый тренинг»	Отрабатывать аэробные упражнения «Веселый тренинг» на степ платформе. Повторение изученных комплексов степ – аэробики. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деят-ти. Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием. Выполнять упр-я с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину и в высоту. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн.упр-я: «Мостик», Самомассаж Игровое упражнение «Подъемный кран игра «Скворец» «Распускающийся бутон»	Степ - платформа. Помпоны для черлидинга
---------------	------------	-------	----------------------	--	--	--

Занятие 63	23.04.2026	11.00	«Раз, два, три ну ка повтори»	Повторение изученных комплексов степ – аэробики. Работа над выразительностью выполнения движений комплекса, над синхронным выполнением движений рук, ног. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн.упр-я: «Мостик», «Верблюд» Игра м/п: «День и ночь» Подвижная игра «Скворец» Самомассаж Упражнение на расслабление: «Распускающийся бутон»	Степ - платформа. Музыкальная колонка Мяч
Занятие 64,65	28.04.2026 30.04.2026	11.00 11.00	«Неразлучные друзья»	Выполнять упр-я с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину и в высоту. Упражнения на расслабление и дыхание.	Акробат. упр-я: «Мостик», «Верблюд» Игра м/п: «День и ночь» Подвижная игра «Скворечники». Упражнение на расслабление: «Распускающийся бутон»	Степ - платформа. Музыкальная колонка

Май Занятие 66,67	05.05.2026 07.05.2026	11.00 11.00	Раз прыжок, и два прыжок	Прыжковые упражнения – разучивание различных комбинаций. Повторение кружения на степ – платформе. Закрепление базовых шагов. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн.упр-я: «Мостик», «Верблюд» Игра м/п: «День и ночь» Самомассаж Подвижная игра «Белый медведь и моржи» Упражнение на расслабление: «Море».	Степ - платформа. Музыкальная колонка
Занятие 68	12.05.2026	11.00	Непоседы «Барбарики»	Совершенствовать выполнение базовых шагов в диагональном направлении, из угла в угол платформы. Работа над выразительностью выполнения движений комплекса степ – аэробики «Непоседы». Упражнения на расслабление.	Акробат. упр-я: «Мостик», «Верблюд» Самомассаж Игровое упражнение «Подъемный кран Упражнение на расслабление ветерок».	Степ - платформа. Музыкальная колонка

Занятие 69,70	14.05.2026 19.05.2026	11.00 11.00	Подскоки Комплекс «Неразлучные друзья»	Разучивание подскоки (наскок на платформу на одну ногу). Отработка движений комплекса степ – аэробики с помпонами «Неразлучные друзья» 1 куплет припев под музыку. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. Выполнять упр- я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Выполнять упражнения из разных исходных положений. Упражнения на расслабление и дыхание.	Акробат. упр-я: «Стрела», «Выпад» П/и: «Космонавт» или «Ракета», «Охотники и обезьяны» Подвижная игра «Космонавты» Самомассаж Упражнение на расслабление: «Птички	Степ - платформа. Музыкальная колонка Помпоны для черлидинга
Занятие 71	21.05.2026	11.00	«Раз, два, три ну ка повтори»	Повторение изученных комплексов степ – аэробики. Работа над выразительностью выполнения движений комплекса, над синхронным выполнением движений рук, ног. Добиваться точного, энергичного и	Аэробн.упр-я: «Мостик», «Верблюд» Игра м/п: «День и ночь» Подвижная игра«Скворец» Самомассаж	Степ - платформа. Музыкальны й центр. Мяч

				выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.	Упражнение на расслабление: «Распускающийся бутон»	
Занятие 72	26.05.2026	11.00	Итоговое занятие.	Итоговое занятие. Выступление перед детьми детского сада. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности. Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием. Выполнять упр-я с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину и в высоту. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн.упр-я: «Мостик», «Верблюд» Игра м/п: «День и ночь» Самомассаж Упражнение на расслабление: «Распускающийся бутон»	Степ - платформа. Помпоны для черлидинга

2.2. Условия реализации программы

Материально – технические (пространственные) условия организации физической культуры

1. Физкультурный зал
2. Мячи малого размера
3. Гантели
4. Степ – платформы
5. CD и аудио материал

Наглядный материал

Иллюстрации видов спорта и степ - шагов; игровые атрибуты; «Живые игрушки», стихи, загадки;

2.3. Формы аттестации

Мониторинг детского развития включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей: познавательных, коммуникативных и регуляторных.

Диагностические тесты подбираются с учётом:

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

2.4. Оценочные материалы

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 пяткепереди 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 также оценивается характер балансировки.

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

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

II. Гибкость и силовая выносливость.

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

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

2. Лежа на спине поднимание туловища за 30 сек

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

III. Чувство ритма.

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

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

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

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

IV. Знание базовых шагов.

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов

V. Быстрота

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

30 м/с старта	девочки	9,8 – 7,3	8,9 – 7,7	8,7 – 7,3
---------------------	---------	-----------	-----------	-----------

VI. Координационные способности

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

Тест по определению прироста показателей психофизических качеств

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

$$W = \frac{100(V2 - V1)}{V1 + V2} \text{ где } W - \text{прирост}$$

показателей темпов в % V1 - исходный уровень V2 - конечный уровень.

Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

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

Таким образом, представленные тесты и диагностические методики позволяют:

- 1) оценить различные стороны психомоторного развития детей;

2) видеть динамику физического и моторного развития становления координационных механизмов и процессов их управления;

3) широко использовать данные задания в практической деятельности дошкольных учреждений.

2.5. Рабочая программа воспитания

Цель Программы: объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и, принятых в обществе правил, и норм поведения в интересах человека, семьи, общества.

Особенности реализации воспитательного процесса

В соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» дошкольное образование направлено на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

Воспитание осуществляется на основе интериоризации (способности оперировать образами предметов, которые в данный момент отсутствуют в поле зрения) ценностей и смыслов, путем их усвоения, а также путем проявления инициативы детей, связанной с реализацией этих ценностей. Основой организации воспитательного процесса в дошкольном возрасте и его психологического обеспечения являются представления об особенностях конкретного возраста и тех психологических механизмах, которые лежат в основе формирования личности на разных возрастных этапах дошкольного детства.

Результаты достижения по целевым ориентирам программы воспитания не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики, и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они являются основой для самодиагностики педагогической деятельности в ДОУ.

Ведущей в воспитательном процессе является игровая деятельность. Игра широко используется как самостоятельная форма работы с детьми и как эффективное средство и метод развития, воспитания и обучения в других организационных формах. Приоритет отдается творческим играм (сюжетно-ролевые, строительно-конструктивные, игры-драматизации и инсценировки, игры с элементами труда и художественно деятельности) и играм с правилами (дидактические, интеллектуальные, подвижные, хороводные т.п.)

Отдельное внимание уделяется самостоятельной деятельности воспитанников. Ее содержание и уровень зависят от возраста и опыта детей, запаса знаний, умений и навыков, уровня развития творческого воображения, самостоятельности, инициативы, организаторских способностей, а также от имеющейся материальной базы и качества педагогического руководства. Организованное проведение этой формы работы обеспечивается как непосредственным, так и опосредованным руководством со стороны воспитателя.

Индивидуальная работа с детьми всех возрастов проводится в свободные часы (вовремя утреннего приема, прогулок и т.п.) в помещениях и на свежем воздухе. Она организуется с целью активизации пассивных воспитанников,

организации дополнительных занятий с отдельными детьми, которые нуждаются в дополнительном внимании и контроле, например, часто болеющим, хуже усваивающими учебный материал при фронтальной работе и т.д.

Воспитательный процесс в МАДОУ ДС №54 организуется в развивающей предметно-пространственной среде, которая образуется совокупностью природных, предметных, социальных условий и пространством собственного «Я» ребенка. Среда обогащается за счет не только количественного накопления, но и через улучшение качественных параметров: эстетичности, гигиеничности, комфортности, функциональной надежности и безопасности, открытости изменениям и динамичности, соответствия возрастным и половым особенностям детей, проблемной насыщенности и т.п. Воспитатели заботятся о том, чтобы дети свободно ориентировались в созданной среде, имели свободный доступ ко всем ее составляющим, умели самостоятельно действовать в ней, придерживаясь норм и правил пребывания в различных помещениях и пользования материалами, оборудованием. Окружающая ребенка РППС МАДОУ ДС №54, при условии ее грамотной организации, обогащает внутренний мир дошкольника, способствует формированию у него чувства вкуса и стиля, создает атмосферу психологического комфорта, поднимает настроение, предупреждает стрессовые ситуации, способствует позитивному восприятию ребенком детского сада.

Основные формы и содержание деятельности

Образовательные ситуации

В процессе образовательных ситуаций у детей формируются представления о социальных нормах общества, об истории и культуре своего народа, своей Родины и другие социально-ценностные представления. Образовательные ситуации носят интегрированный характер, так как включают воспитательные задачи, которые реализуются в разных видах деятельности по одной тематике: в игровой, познавательной, коммуникативной, художественно-эстетической и физической деятельности.

Мотивационно-побудительные игровые ситуации (игры-приветствия, загадки, сюрпризные моменты, приглашение к путешествию). Применяются для развития у дошкольников интереса и желания участвовать в деятельности, создания положительного эмоционального фона.

Обсуждение

Детям демонстрируются примеры нравственного поведения, проявления человеколюбия и добросердечности посредством чтения, решения проблемных ситуаций, примеров из жизни. В ходе обсуждения уточняются социальные представления воспитанников, сформированность их личных норм и правил.

Коммуникативные игры

Направлены на формирование умения общаться со взрослыми и сверстниками. Проводятся в атмосфере доброжелательности, непринуждённой обстановки и эмоциональной вовлеченности каждого ребенка.

Дидактические игры.

Это игры активного обучения. Посредством доступной и привлекательной формы деятельности уточняются и углубляются знания и представления детей, анализируются конкретные ситуации, осуществляется игровое проектирование.

Продуктивная деятельность.

Включает рисование, лепку, аппликацию, конструирование, изготовление поделок, игрушек. Дети становятся активными участниками своего собственного развития, так как видят результат своего труда. У них развивается творческая самостоятельность и инициатива.

Игры-практикумы. Ребёнок не только слушает и наблюдает, но и активно действует. Включаясь в практическую деятельность, дошкольники учатся регулировать взаимоотношения со сверстниками в рамках игрового взаимодействия.

Применение ИКТ. На занятиях используются мультимедийные презентации, видеофильмы, мультфильмы по различным направлениям: нравственные ценности, природный мир, история и культура родного края, здоровый образ жизни.

Планируемые результаты воспитания детей в дошкольном возрасте

- имеет представления о семейных ценностях, семейных традициях, бережном отношении к ним;
- проявляет нравственные чувства, эмоционально-ценностное отношение к семье;
- проявляет ценностное отношение к прошлому и будущему – своему, своей семье, своей страны;
- проявляет уважительное отношение к родителям, к старшим, заботливое отношение к младшим;
- имеет первичные представления о гражданских ценностях, ценностях истории, основанных на национальных традициях, связи поколений, уважении к героям России;
- знает символы государства – Флаг, Герб Российской Федерации и символику субъекта Российской Федерации, в которой живет;
- проявляет высшие нравственные чувства: патриотизм, уважение к правам и обязанностям человека;
- имеет начальные представления о правах и обязанностях человека, гражданина, семьянина, товарища;
- проявляет познавательный интерес и уважение к важнейшим событиям истории России и ее народов, к героям России;
- проявляет интерес к государственным праздникам и имеет желание участвовать в праздниках и их организации в ДОО;
- имеет представления об этических нормах взаимоотношений между людьми разных этносов, носителями разных убеждений, представителями различных культур;

- имеет первичные представления о многонациональности России, фольклоре и этнокультурных традициях народов России;
- понимает, что все люди имеют равные права и могут выступать за них;
- имеет представление о чувстве собственного достоинства, самоуважении;
- имеет первичные представления о нравственных ценностях в отношении общества, сверстников, взрослых, предметного мира и себя в этом мире;
- проявляет нравственные чувства, эмоционально-ценностного отношения к окружающим людям, предметному миру, к себе;
- испытывает чувства гордости, удовлетворенности, стыда от своих поступков, действий и поведения;
- доброжелательный, умеющий слушать и слышать собеседника, обосновывать свое мнение;
- способный выразить себя в игровой, досуговой деятельности и поведении в соответствии с нравственными ценностями;
- самостоятельно применяет усвоенные правила, владеет нормами, конструктивными способами взаимодействия с взрослыми и сверстниками (умение договариваться, взаимодействовать в игровых отношениях в рамках игровых правил и т.д.);
- преобразует полученные знания и способы деятельности, изменяет поведение и стиль общения со взрослыми и сверстниками в зависимости от ситуации;
- способен к творческому поведению в новых ситуациях в соответствии с принятой системой ценностей;
- выражает познавательный интерес к отношениям, поведению людей, стремление их осмысливать, оценивать в соответствии с усвоенными нравственными нормами и ценностями;
- задает вопросы взрослым и сверстникам;
- экспериментирует в сфере установления отношений, определения позиции в собственном поведении;
- способен самостоятельно действовать, в случае затруднений обращаться за помощью;
- осознает возможности совместного поиска выхода из сложившейся проблемной ситуации или принятия решений;
- использует принятые в обществе правила коммуникации (спокойно сидеть, слушать, дать возможность высказаться);
- умеет слушать и уважать мнения других людей;
- умеет пойти навстречу другому при несовпадающих интересах и мнениях, найти компромисс и совместно прийти к решению, которое поможет достигнуть баланса интересов;
- пытается соотнести свое поведение с правилами и нормами общества;
- осознает свое эмоциональное состояние;
- имеет свое мнение, может его обосновать;

- осознает, что существует возможность влияния на свое окружение, достижения чего-либо и необходимость нести за это ответственность, что способствует постепенному приобретению навыка принимать осознанные решения;
- имеет начальные способности управлять своим поведением, планировать свои действия;
- старается не нарушать правила поведения, испытывает чувство неловкости, стыда в ситуациях, где его поведение неблагоприятно;
- поведение в основном определяется представлениями о хороших и плохих поступках;
- проявляет любознательность и интерес к поиску и открытию информации, способствующей осознанию и обретению своего места в обществе (коллективе сверстников в детском саду и новых общностях, в кругу знакомых и незнакомых взрослых);
- проявляет инициативу в самостоятельном решении несложных практических проблем и в реализации собственных идей и замыслов;
- проявляет инициативу в получении новой информации и практического опыта;
- проявляет желание сотрудничать с другими детьми и взрослыми в решении посильных общественных задач.
- осознанно выполняет правила здоровьесбережения и техники безопасности при использовании разных средств сетевой среды и виртуальных ресурсов;
- использует простые средства сетевого взаимодействия для установления общественно полезных и продуктивных контактов с другими людьми;
- понимает прагматическое назначение цифровой среды и ее рациональные возможности в получении и передаче информации, создании общественно полезных продуктов и т.д.
- имеет первичные представления о ценностях труда, о различных профессиях;
- проявляет уважение к людям труда в семье и в обществе;
- умеет выслушать замечание и адекватно отреагировать на него (эмоционально, вербально);
- умеет выразить и отстоять свою позицию, а также принять позицию другого человека (сверстника, взрослого);
- отрицательно относиться к лжи и манипуляции (в собственном поведении и со стороны других людей);
- стремится обличить несправедливость и встать на защиту несправедливо обиженного;
- оказывает посильную помощь другим людям (сверстникам и взрослым) по их просьбе и собственной инициативе;
- умеет регулировать свое поведение и эмоции в обществе, сдерживать негативные импульсы и состояния;

- знает и выполняет нормы и правила поведения в общественных местах в соответствии с их спецификой (детский сад, транспорт, поликлиника, магазин, музей, театр и пр.);
- умеет донести свою мысль с использованием разных средств общения до собеседника на основе особенностей его личности (возрастных, психологических, физических);
- спокойно реагирует на непривычное поведение других людей, стремится обсудить его с взрослыми без осуждения;
- не применяет физического насилия и вербальной агрессии в общении с другими людьми;
- отстаивает свое достоинство и свои права в обществе сверстников и взрослых;
- проявляет разнообразные нравственные чувства, эмоционально-ценностное отношение к природе;
- имеет начальные знания о традициях нравственно-этического отношения к природе в культуре России, нормах экологической этики;
- участвует в посильных общественно-значимых социальных проектах;
- выполняет просьбы и поручения взрослых и сверстников;
- умеет распределить и удержать собственное внимание в процессе деятельности, самостоятельно преодолеть в ее ходе трудности;
- адекватно оценивает результаты своей деятельности и стремится к их совершенствованию;
- проявляет основы способности действовать в режиме многозадачности.

2.6 Календарный план воспитательной работы

Направления воспитания	Мероприятия	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Патриотическое	День Знаний	+											
	Международный день грамотности	+											
	День народного единства			+									
	День космонавтики								+				
	Народные праздники					+						+	+
	Родной город										+		

	День защитника отечества						+						
	Победный май									+			
Социальное	Международный день пожилых людей	+											
	День учителя		+										
	Международный день хлеба		+										
	День дошкольного работника	+							+				
	Мама – главное слово			+				+					
	Наш общий дом – детский сад			+						+			
	Моя семья				+								
	День семьи								+				
Физическое и оздоровительное	Папа, мама, я – спортивная семья		+					+					
	Мини-олимпиада									+			
	В чем наша сила?						+						
Трудовое	Экологическая акция «Чистые дорожки».		+						+				+
	Профессии моих родителей	+									+		
	Самый лучший участок											+	
	Почет и уважение труду				+								
Этико-эстетическое	День детской книги								+				
	Неделя театра							+					
	День Земли							+					

Список литературы.

1. Бардышева Т. Рассказываем стихи руками // Обруч. 1998. №5
2. Вераксы Н. Е., Васильева М.А., Комарова Т.С. Программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы»// МозаикаСинтез, М., 2010г.
3. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. М.: Владос,1999
4. Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005 №
5. Журнал «Инструктор по физкультуре», №4 2009 год.
6. Журнал «Обруч», №1 2005 год.
7. Журнал «Обруч», №5 2007 год.
8. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения. Павлова М.А, Лысогорская М.В. Волгоград 2009
9. Картушина М.Ю Логоритмические занятия в детском саду. М., 2004
10. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005г.
11. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008г.
12. Кулик, Н.Н.Сергиенко «Школа здорового человека» программа для ДОУ //Москва 2006г.
13. Лечебно профилактический танец «Фитнес - данс». СПб.: Детство - Пресс, 2007
14. Лисицкая Татьяна Газета «Спорт и школа» №13/2009
15. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научнопрактический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г.
16. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-7 лет. – М., 2012г.
17. Погадаев Г.И., “ Настольная книга учителя физической культуры” -М.: Физкультура и спорт, 2000-496с.
18. Приложение к журналу «Дошкольная педагогика», январь, февраль / 2005
19. Прищепа «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Москва 2009г.
20. Программа развития и воспитания детей в детском саду «Детство» / В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н. А. Ноткина. СПб.: Детство - Пресс, 2005
21. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду», издательство МОЗАИКА - Синтез, Москва 2000 г.
22. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.
23. «Степ-данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика№1/01/11

24. Сулим Е.В. «Детский фитнес» физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014.
25. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СП . Детство-пресс., 2000.