

Принято

на заседании Педагогического совета
МБДОУ № 50 «Малыш»
Протокол № 1
«02» сентября 2022 г.

Утверждаю

И.о.заведующего
МБДОУ №50 «Малыш»
г.Симферополя
_____ В.А.Волохова
Приказ № 81
«02» сентября 2022 г.

Программа дополнительного образования
«Ступеньки здоровья»

Направленность – физкультурно-спортивная

Срок реализации программы – 1 год

Тип программы – общеразвивающая

Вид программы – модифицированная

Уровень программы – стартовый

Возраст воспитанников –4-7 лет

Составитель – Касимцева Галина Григорьевна,
инструктор по физической культуре,
педагог дополнительного образования

г. Симферополь, 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	Стр.
1.1.	Пояснительная записка	
1.2.	Планируемые результаты освоения программы	
1.3.	Целевые ориентиры и показатели эффективности освоения программы	
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1.	Методические рекомендации	
3.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1.	Описание материально-технического обеспечения программы	
3.2	Календарно-тематическое планирование	
4.	Список литературы	

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

По степени влияния на детский организм все виды оздоровительной физической культуры (в зависимости от структуры движений) можно разделить на две большие группы: упражнения циклического и ациклического характера. В ациклических упражнениях структура движений не имеет стереотипного цикла и изменяется в ходе их выполнения. К ним относятся гимнастические и силовые упражнения, прыжки, метания, спортивные и подвижные игры. Ациклические упражнения оказывают преимущественное влияние на функции опорно-двигательного аппарата, в результате чего повышаются сила мышц, быстрота реакции, гибкость и подвижность в суставах, лабильность нервно-мышечного аппарата. Циклические упражнения – это такие двигательные акты, в которых длительное время постоянно повторяется один и тот же законченный двигательный цикл. К ним относятся ходьба, бег, ходьба (ее разновидности), езда на велосипеде, плавание и т.д. Традиционные формы физической культуры в детском саду (с использованием ациклических упражнений) не способствуют существенному росту функциональных возможностей системы кровообращения и уровня физической работоспособности, а значит, не имеют решающего значения в качестве оздоровительных программ. Ведущая роль в этом принадлежит циклическим упражнениям, обеспечивающим развитие аэробных возможностей и общей выносливости у детей. Аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счёт использования кислорода. К аэробным относятся только те циклические упражнения, в которых участвует не менее $2/3$ мышечной массы. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 20 – 30 мин. Именно для циклических упражнений, направленных на развитие общей выносливости, характерны важнейшие

морфофункциональные изменения систем кровообращения и дыхания.

Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие.

Для того чтобы сделать их ещё более интересными и насыщенными, используются индивидуальные снаряды – степы.

Степ – это небольшая ступенька, приподнятая платформа, название которой произошло от английского слова «step». Изобретена она была в Америке известным фитнес-инструктором Джином Миллером. С помощью степ-аэробики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать выразительные, плавные, точные движения.

При разработке Программы учитывались следующие нормативные документы:

1. Закона Российской Федерации от 26.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Санитарно эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций, СанПиН 2.4.1.3049-13, утверждёнными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26.

3. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «О введении ФГОС ДО». Программа дополнительного образования по степ-аэробике для детей старшего дошкольного возраста Е.В Сулим.

1.2 Планируемые результаты освоения программы.

- *Огромный интерес детей к занятиям степ-аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года
- * У детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры.
- * Развитие у ребёнка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений.
- * Воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др.
- * Повышение выносливости, а вслед за этим и сопротивляемость организма.
- * Развитие чувства ритма и такта.
- *Тренировать координацию, ловкость и равновесие.
- * Развивать способность испытывать эстетическое удовольствие от изящного выполнения движений .
- * Формировать навыки выразительности и подвижности, совершенствовать разновидность шагов с использованием степ-платформы.
- *Но самое главное достоинство степ-аэробики – её оздоровительный эффект.

Общеразвивающие упражнения:

- на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, повороты, приседания и др.);
- упражнения на развитие гибкости и пластичности, точности движений, координации рук и ног.

Имитационные движения:

- различные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние, динамику настроений и т.д.).

Движения и элементы:

- элементы детского танца, доступные по координации, танцевальные упражнения, включающие асимметрию из современных ритмических танцев, а также разнонаправленные движения для рук и ног.

Социально-коммуникативное развитие личности:

- воспитание умения сочувствовать, сопереживать, воспринимая музыкальный образ, настроение, выражая их в пластике;
- формирование чувства такта (например, не танцевать и не шуметь в помещении, если кто-то отдыхает или занимается, сочувствовать, если кто-то упал или что-то уронил во время движения);
- воспитание культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми, привычки выполнять необходимые правила самостоятельно: пропускать старших впереди себя, мальчикам уметь пригласить девочку на танец и затем проводить ее на место, извиниться, если произошло нечаянное столкновение ит.д.

Художественно-эстетическое развитие:

- воспитание интереса и любви к музыке и танцам, потребности слушать знакомые и новые музыкальные произведения двигаться под музыку;
- обогащение слушательского опыта разнообразными по стилю и жанру музыкальными сочинениями;
- развитие умений исполнять несложные танцевально-ритмические движения и соединять их в комбинации;
- развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения музыки.

1.3. Целевые ориентиры и показатели эффективности освоения программы

Дети знают о назначении отдельных упражнений танцевальной ритмики. Демонстрируют желание двигаться под музыку, передавать в движениях, пластике характер музыки, игровой образ.

Умеют выполнять простейшие построения и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок; ставить ногу на носок и на пятку.

Знают основные танцевальные позиции рук и ног. Умеют выполнять простейшие двигательные задания, творческие игры под музыку.

Дети выразительно, свободно, самостоятельно двигаются под музыку. Умеют достаточно точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности. Выполняют различные танцевально-ритмические движения: кружение; приседание с последующим выставлением ноги вперёд со степа; шаг на всей ступне на степ; выразительно и ритмично исполняют движения с предметами (к примеру шуршики, обручами, муз.инструментам, цветами). Владеют основными танцевально-ритмическими упражнениями по данной программе обучения. Занимающиеся дети могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально – подвижных игр. Выразительно исполняют движения под музыку, организовать игровое общение друг с другом. Способны к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений.

Ожидаемые результаты:

- укрепилось здоровье детей;
- у них сформировалось устойчивое равновесие, улучшилась координация движений;
- повысились физические качества;

- сформировался устойчивый интерес к занятиям степ-аэробикой;
- развитие чувства ритма и такта;
- развивать силу основных мышечных групп;
- развитие коммуникабельности, взаимопомощь и умение заниматься в коллективе;
- развиты навыки выразительности и подвижности упражнений и шагов с использованием степ-платформы.

Главный ожидаемый результат: овладение детьми танцевально-ритмическими навыками с последующим развитием, демонстрация способностей и желания продолжать занятия в области степ-аэробики.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.Содержание образовательной деятельности.

Цель: укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости организма, развитие опорно-двигательного аппарата.

Задачи:

- * Формировать устойчивое равновесие и правильную осанку у детей;
- * Развивать координацию движений;
- * Развивать физические качества: быстроту, силу, выносливость, ловкость;
- * Воспитывать морально-волевые качества: уверенность, выдержку, сосредоточенность, внимание;
- * Воспитывать интерес к физическим упражнениям и желание заниматься физкультурой. *Формированию осанки, костно-мышечного корсета;
- * Укреплению и развитию сердечнососудистой и дыхательной систем;
- * Формированию умения ритмически согласованно выполнять простые движения.

Программа по степ - аэробике имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на детей старшего дошкольного возраста 5 – 7 лет.

Все комплексы степ - аэробики носят оздоровительно-тренирующий характер. Занятия по программе проводятся 2 раза в неделю по 30 минут.

Форма проведения занятий – групповая.

Число участников – 20 детей.

Срок реализации программы 2 года.

2.1 Методические рекомендации.

Содержание занятий степ-аэробикой учитывает морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдаются основные физиологические принципы;

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

Упражнения для степ-аэробики носят преимущественно циклический характер (в основном, это ходьба), вызывают активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливают обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям.

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 степ-аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполнять в медленном темпе. Во время занятий степ-аэробикой следует постоянно напоминать детям об осанке и правильном дыхании, поддерживать их положительные эмоции. При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150 – 160 уд./мин. Занятия степ аэробикой обязательно сопровождаются бодрой ритмичной музыкой, которая создаёт у детей хорошее настроение. Один комплекс степ-аэробики выполняется детьми в течение одного месяца; некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться. Для занятий степ – аэробикой необходимо рекомендовать родителям приобрести для детей устойчивые кроссовки, которые крепко держатся на ноге ребёнка.

*Обязательным условием считается правильный выбор носков из хлопчатобумажных материалов, они помогают связкам избегать микротравм, поддерживают необходимую температуру тела.

* Нельзя заниматься на степе босиком или в обуви с мягкой подошвой, так как это может привести к повреждению ступни или вывиха лодыжки.

Комплексы упражнений рассчитаны на детей 4 – 7 лет.

Один комплекс степ-аэробики выполняется детьми в течение одного месяца, некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться. Занятия проводятся в спортивном зале.

Формы организации образовательной деятельности:

Формы организации	Особенности
Индивидуальная	Позволяет индивидуализировать обучение (содержание, методы, средства), однако требует от ребенка больших нервных затрат; создает эмоциональный дискомфорт; неэкономичность обучения; ограничение сотрудничества с другими детьми.
Групповая (индивидуально-коллективная)	Группа делится на подгруппы. Число занимающихся может быть разным – от 6 до 12, в зависимости от возраста и уровня развития детей. Основания для комплектации: личная симпатия, общность интересов, уровни развития. При этом педагогу, в первую очередь, важно обеспечить взаимодействие детей в процессе обучения
Фронтальная	Работа со всей группой, четкое расписание, единое содержание. При этом, содержанием может быть деятельность художественного характера. Достоинствами формы являются четкая организационная структура, простое управление, возможность взаимодействия детей, экономичность обучения; недостатком – трудности в индивидуализации обучения.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3. Описание материально-технического обеспечения программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания; особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

Материально-технические условия по реализации образовательной программы соответствуют:

- 1) санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам;
- 2) правилам пожарной безопасности;
- 3) требованиям к средствам обучения и воспитания в соответствии с возрастом индивидуальными особенностями развития детей;
- 4) оснащенности помещений развивающей предметно-пространственной средой;
- 5) требованиям к материально-техническому обеспечению

программы (учебно- методический комплект, оборудование, оснащение (предметы). Работа по материально-техническому обеспечению планируется в годовом плане, отражена в соглашении по охране труда.

Все занятия проходят в музыкальном и спортивном залах. Если объявлен карантин, то занятия проходят в группах.

Характеристика материально технической базы. Объекты, подвергающиеся анализу	Состояние объектов на начало учебного года	Характеристика оснащения объектов
Музыкальный зал	Состояние хорошее	Музыкальный зал находится на втором этаже. Имеются фортепиано, музыкальный центр, мультимедийное оборудование, необходимый реквизит. Программно-методические материалы соответствуют возрастным особенностям, учитывают индивидуальные особенности детей, планируются с учетом ФГОС ДО.

Основные направления развития	Методическое обеспечение
Художественно-эстетическое развитие (физическое направление)	<p>Е.В Сулим «Степ-аэробика» как детский фитнес для детей старшего дошкольного возраста.</p> <p>Буренина А.И. Ритмическая мозаика Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста Са-фи-дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений</p> <p>Танцы в детском саду. Н.Зарецкая, З.Роот.</p>

3.1 Календарно-тематическое планирование

<i>П№-№</i>	<i>Предполагаемая дата</i>	<i>Фактическая дата</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Цель занятия</i>	<i>Программное содержание</i>
Комплекс-1			«Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе и стретчинг»	Совершенствовать умение владения обручем; -вызывать положительные эмоции, создавать бодрое настроение; -развивать гибкость; -содействовать развитию памяти и выносливости.	Учить раскручивать обруч на полу. Закреплять умение согласованно двигать руками и ногами, содействовать развитию памяти, внимания, выносливости. Учить раскручивать обруч на правой и левой руке, и сидя на степ-платформе. Игра малой подвижности «Море волнуется» с использованием упражнений стретчинга. См. Е,В Сулим «Детский фитнес»(стр.41.45.47.)
Комплекс-2			«Степ-аэробика с большим и малым мячом,	Развивать мышечную силу и выносливость; -подбрасывание и ловля мяча, стоя	Учить подбрасывать и ловить мяч, стоя на степ-платформе. Обучать отбивать

			школа мяча и стретчинг	на степе; -воспитывать эмоциональную раскрепащенность.	мяч о пол, развивать мышечную силу и выносливость. Учить перебрасывать мяч друг другу, сидя на степ-платформе. Игра малой подвижности «Мой мяч» с использованием упражнений стретчинга. См. Е,В Сулим «Детский фитнес»(стр.60-61.62.63.)
Комп лекс-3			Степ-аэробика «Веселые ступеньки»	Способствовать общему укреплению организма; -тренировать и укреплять функции дыхательной и СС систем; -укреплять и развитие мышц верхнего плечевого пояса; -развивать координацию движений, глазомер.	Развивать силу основных мышечных групп, способствовать укреплению и растяжению мышц и связок. Воспитывать уверенность в своих силах, настойчивость, чувство ритма и такта. Игра малой подвижности «Походка и настроение» с использованием стретчинга. См. Е,В Сулим
Комп лекс-4			Степ-аэробика «Приходите ,поглядите!»	Способствовать общему укреплению организиа ребенка; -совершенствовать психофизические качества:	Обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма,

				<p>выносливость, внимание, слуховое и зрительное восприятие;</p> <p>-воспитывать волевые качества: целенаправленность, настойчивость, выдержку;</p> <p>-содействовать воспитанию умения эмоционального выражения.</p>	<p>формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения упражнений на степ-платформе.</p> <p>Упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела. Игра малой подвижности «Сделай фигуру» с использованием стретчинга.</p> <p>См. Е,В Сулим «Детский</p>
Комп лекс-5			«Силовая гимнастика, с обручем и стретчинг на степ-платформе»	<p>Продолжать способствовать общему укреплению здоровья;</p> <p>-тренировать работу верхнего плечевого пояса;</p> <p>-повышать умственную и физическую работоспособность ;</p> <p>-оказывать благотворное влияние на психосоматическую сферу ребенка.</p>	<p>Совершенствовать умение владения обручем, развивать силу и гибкость.</p> <p>Вызывать положительные эмоции, создавая бодрое настроение.</p> <p>Силовая гимнастика на степ-платформе.</p> <p>См. Е,В Сулим «Детский фитнес»(стр.73-74.103.102)</p>

4. Список литературы

1.Е.В Сулим «Степ-аэробика» как детский фитнес для детей старшего дошкольного возраста.

2.Буренина А.И. Ритмическая мозаика Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста Са-фидансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений

3.Танцы в детском саду. Н.Зарецкая, З.Роот.

СТЕП-АЭРОБИКА КАК ОДНА ИЗ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

В содержании и методическом обеспечении физического воспитания дошкольников на современном этапе происходят серьезные изменения. Это связано с тем, что в городе сложилась многофункциональная структура дошкольного образования. В систему работы дошкольных учреждений вводятся новые формы дошкольного образования; изменились показатели физического развития и физической подготовленности детей; а это все требует иного подхода к разработке содержания по физическому воспитанию дошкольников. Наряду с классическими подходами, которые и сегодня являются основой для создания системной работы в ДООУ по воспитанию здорового ребенка, вводятся современные здоровьесберегающие технологии. Особенности работы с дошкольниками по введению степ-аэробики, как технологии представлены в этом сообщении.

У дошкольников 5-7 лет показатели двигательной активности увеличиваются за счёт обогащения их самостоятельной деятельности, различными играми и физическими упражнениями. В связи с этим активизируется поиск новых эффективных подходов к разнообразию, оздоровлению, воспитанию и развитию детей дополнительными средствами физической культуры, которые могли бы не только повышать физическую подготовленность, но и одновременно развивать умственные, эстетические и познавательные способности. Опыт работы с детьми дошкольного возраста показывает, что наиболее эффективно на организм ребенка влияет оздоровительная степ - аэробика.

Опыт работы с детьми дошкольного возраста показывает, что все формы оздоровительной физической культуры положительно влияют на организм ребенка. Но наиболее эффективна – аэробика.

Степ-аэробика, наверное, один из самых простых и эффективных стилей и направлений в большом семействе аэробики. "Степ" в переводе с английского языка буквально означает "шаг". Шаговая аэробика до смешного проста, она не требует излишнего сосредоточения и концентрации мыслей на правильном усвоении тех или иных движений. Степ-аэробика интересна и разнообразна.

Она развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие и позволяет сжигать большое количество калорий. С помощью степ - аэробики можно сформировать гармонично развитое тело,

прямую осанку и выработать у детей выразительные, точные движения. Но самый главный результат занятий степ - аэробикой - укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечнососудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата. Особенно степ – аэробика подходит для тех детей, которые страдают избыточным весом, кому необходимо укрепить мышцы ног или тому, кто нуждается в тренировке сердечно - сосудистой системы.

Степ-аэробика - это танцевальные занятия при помощи специальной платформы, которая имеет приспособления, позволяющие устанавливать нужную высоту, на которую надо подниматься и опускаться в ритме музыки, в сочетании с обычными танцевальными движениями. Высота степов для детей дошкольного возраста обычно составляет 10-15см. и может увеличиваться по мере надобности.

Прежде чем приступить к занятиям по степ - аэробике, следует провести небольшой инструктаж по технике безопасности детей для родителей. Наилучший способ избежать травм при занятиях степ - аэробикой - это правильное техничное исполнение движений. Туловище при выполнении восхождения на платформу сохраняет прямое положение. Угол сгибания колена зависит от высоты платформы, он не должен превышать 90 градусов. Слишком большое расстояние между платформой и стопами; постановка лишь передней части стопы на платформу; создает риск травмы ахиллова сухожилия. Поверхность степа не должна быть скользкой. Лучше всего ее покрыть ребристой резинкой для предотвращения травм. Для лучшей ориентации детей, на край степа можно приклеить цветную ленту.

В самом начале занятий детям рекомендуется первое время чаще смотреть себе под ноги на платформу. По мере освоения движений и привыкания работать на платформе внимание концентрируется на технике выполнения движений и последовательности их в комбинациях с меньшим зрительным контролем. При подъеме на платформу использовать естественный небольшой наклон туловища вперед. Ставить ногу на центральную часть платформы так, чтобы стопа полностью была на платформе. Спускаясь с платформы, ставить ногу с носка на пятку на расстоянии одной стопы от степ - платформы. Не допускается сходить с платформы спиной к ней. Включать в работу руки следует лишь после того, как освоена техника работы ногами.

Время выполнения повторов базовых шагов с одной ноги не должно превышать 1 мин, чтобы не вызвать перенапряжение в мышцах. Максимальное количество повторений одного элемента с подъемом ноги выполняется не более 5-ти раз. Прыжки и подскоки следует выполнять на платформу, а не на платформе.

Занятия на степах приносят ощутимую пользу гиперподвижным детям. Им особенно сложно контролировать свое тело на ограниченном пространстве, но психологическая привлекательность степов и общий энтузиазм, характерный для занятий, таковы, что через 2-3 занятия дети адаптируются к требуемым условиям. И степ становится для них тем сдерживающим и организующим фактором, в котором они так нуждаются в обычной жизни.

Подбирая комплексы для детей нужно исходить из их доступности и удобства, что позволило бы выполнять их без предварительного разучивания, не теряя драгоценного время. Иногда, в процессе освоения комплекса, у детей возникают определённые сложности. В этом случае следует выключить музыку и более подробно остановиться на разучиваемом упражнении. На начальном этапе освоения комплексов дети выполняют упражнения под руководством инструктора, но в дальнейшем, когда у ребёнка возникают определённые ассоциации на определённую музыку, они запоминают порядок выполнения упражнений, в этом случае можно переходить к самостоятельному выполнению комплекса. Иногда возникают трудности, стоит педагогу остановиться и дети сразу теряются, но бывают и исключения, если сам отвлекся, дети, запомнившие очерёдность упражнений, подсказывают ему.

Средняя продолжительность разученного комплекса степ – аэробики три месяца. Если же выполняемый комплекс детям наскучил, то его следует поменять или изменить, добавив в него более интересные упражнения.

Степ - аэробику можно применять в различных вариантах:

- в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера, продолжительностью 25-30 минут;
- как часть занятия (продолжительностью от 10 до 15 минут);

- в показательных выступлениях детей на праздниках;
- как степ – развлечение в досугах, как игровое занятие по сюжету сказок.

Занятия обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. Подбирая музыкальное сопровождение, важно учитывать смысловое содержание песни. Желательно, чтобы каждое упражнение в комплексе имело своё название, использовались приёмы имитации и подражания. Однако, как показывает практика, дошкольники старшего возраста не всегда способны согласовывать свои движения с музыкой. Многие не могут отметить хлопками метрический рисунок, не могут достаточно чётко ходить и бегать под музыку. В заключительной части занятия можно использовать музыку для релаксации «Звуки природы», или связанной с сюжетом. Подводя итоги, можно сказать, что оздоровительная степ-аэробика – это тот вид деятельности, в котором есть место выдумке, творчеству и фантазии. Работая в этом направлении, можно придумывать свои собственные танцевальные композиции, сюжеты, и результат не заставит себя ждать, радость на лицах детей – это то, ради чего мы работаем. Главный принцип таких занятий – не навредить.