

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 1
города Коврова Владимирской области

Принята

На Педагогическом совете МАДОУ №1
протокол № _4_ от 28.08.2025

Рассмотрена

На Совете МАДОУ
протокол № _4_ от 28.08.2025

Утверждена

Заведующий МАДОУ № 1

_____ А.В.Мацола

приказ № 107 от 28.08.2025

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Веселые ступеньки»

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации: 1 год

Возраст детей: 5-7 лет

Составитель программы: Зверькова Олеся Олеговна,
педагог дополнительного образования

Ковров

2025

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	
1.2. Цели и задачи	7
1.3. Содержание программы	8
1.4. Планируемые результаты	12
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.	13
2.1. Календарный учебный график	
2.2. Условия реализации программы	13
2.3. Формы аттестации	14
2.4. Оценочные материалы	14
2.5. Методические материалы	15
2.6.Список использованной литературы	15
Приложение	17

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка.

Направленность программы:

Программа «Весёлые ступеньки.» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой **физкультурно-спортивной направленности**. Уровень программы – стартовый (ознакомительный).

Актуальность программы

Высокий темп современной жизни общества, с которым связаны возрастающие информационные нагрузки на детей, приводят к необходимости проводить большое количество времени в физически пассивном состоянии, что зачастую приводит к определенным физическим недостаткам (плоскостопие, пониженный мышечный тонус, снижение иммунитета и т.п.). 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.

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. Но самый главный результат занятий степ-аэробикой – укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата.

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (далее Программа) **«Веселые ступеньки» физкультурно-спортивной направленности** обоснована нормативно-правовыми документами, на основе которых составлена программа:

Основные документы в сфере дополнительного образования детей:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 26.05.2021 г. N 144-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года"
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 .07.2022г № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
7. Письмо Министерства просвещения РФ от 1 июня 2023 г. N АБ-2324/05 "О внедрении Единой модели профессиональной ориентации"
8. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
9. Паспорт национального проекта «Молодежь и дети»;
10. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями от 02.02.2021 № 38)
11. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28.

Нормативно-правовое обеспечение внедрения целевой модели развития дополнительного образования во Владимирской области:

12. Указ губернатора Владимирской области от 02.06.2009г. № 10 «Об утверждении стратегии социально-экономического развития Владимирской области до 2030 года (с изменениями на 6 декабря 2024 года)

13. Постановление Администрации Владимирской области от 31.01.2019 № 48 «О государственной программе Владимирской области «Развитие образования» (с изменениями на 27 февраля 2025 года)
14. Распоряжение Администрации Владимирской области от 18 мая 2020 № 396-р «О создании Межведомственного совета по внедрению и реализации Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей во Владимирской области».
15. Распоряжение Администрации Владимирской области от 9.04.2020 г. № 270-р «О введении системы ПФДО на территории Владимирской области»;
16. Распоряжение Департамента образования и молодежной политики Вл. обл. № 1020 от 31.10.2022г. «Об утверждении программы развития регионального и муниципальных центров детско-юношеского туризма Владимирской области до 2030г».
17. Постановление Администрации Владимирской области от 09.06.2020 №365 "Об утверждении Концепции персонифицированного дополнительного образования детей на территории Владимирской области".

Нормативно-правовое обеспечение внедрения целевой модели развития дополнительного образования в городе Коврове:

18. Постановление администрации г. Коврова № 1865 от 14.08.2023 г. «Об утверждении положения о персонифицированном дополнительном образовании в г. Коврове»;

Уровень МАДОУ:

19. Устав МАДОУ
20. Локальные акты МАДОУ.

Своевременность

В детском саду проводится системная работа по физическому воспитанию детей, которая включает в себя традиционные и нетрадиционные формы. Одной из них является степ – аэробика.

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)

Адресат программы

Программа предназначена для детей 5-7 лет. Предполагаемый состав групп - разновозрастной.

Объем и срок освоения программы.

Срок реализации программы составляет 1 год. Общее количество часов - 72. Занятия начинаются с 1 сентября до 31 мая.

Форма обучения – очная. (Федеральный Закон №273-ФЗ, гл.2, ст.17, п. 2).

Режим занятий:

Занятия проводятся с группой детей в количестве 10-15 человек два раза в неделю; длительность занятия - 30 минут.

Особенности организации образовательного процесса.

При работе над программным материалом педагог дополнительного образования должен опираться на следующие основные принципы:

- целенаправленность учебного процесса,
- систематичность и регулярность занятий,
- постепенность в развитии способностей, умений и навыков учащихся,

1.2. Цели и задачи

Цель программы:

Формирование двигательной активности детей дошкольного возраста посредством степа - аэробики, разностороннее развитие личности дошкольника средствами музыки и ритмических движений.

Личностные задачи:

- овладевать элементарными знаниями о функциональных возможностях организма, техники безопасности;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- овладевать навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формировать этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- проявлять дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат;
- воспитывать выносливость.

Метапредметные задачи:

- овладевать способностью принимать задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в современных видах физкультурной деятельности;
- овладевать элементарными знаниями о функциональных возможностях организма, техники безопасности;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- уметь осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;

Развивать психические процессы - развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление - тренировать подвижность и гибкость нервных процессов.

Предметные задачи:

- Формировать правильную осанку, стопу; приобщать к здоровому образу жизни.
- Развивать двигательные качества и умения - развивать точность и координацию движений, гибкость, пластичность, умение ориентироваться в пространстве, обогащать двигательный опыт ребенка.

- Развивать музыкальность - развивать способность слушать и чувствовать музыку - развивать чувство ритма - развивать музыкальную память.

- Развивать творческие способности - творческое воображение, фантазию, способность к импровизации.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план «Весёлые ступеньки»

№ п/п, дата	Раздел, тема занятия	Форма проведения занятия	Общее кол-во часов. Время проведения занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Учебные занятия:	Беседа		Спортивный зал	Теоретическое занятие Тестирование
1.1	- теория	Беседа	16ч	Спортивный зал	Индивидуальный опрос Педагогическое наблюдение
1.2	- практика	Комбинированное занятие	56ч	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
2.2	Самостоятельная творческая работа	Комбинированное занятие	9ч	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
3	Повторение	Практическое занятие	12ч	Спортивный зал	Опрос, Педагогическое наблюдение
4	Промежуточная аттестация (открытое занятие)		2ч	Спортивный зал	Итоговое мероприятие Педагогическое наблюдение
	ИТОГО:		72ч		

№	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ	Количество учебных часов	Формы аттестации и контроля
		Всего часов	
1	Вводное занятие	1 (теория+	Беседа, наблюдение

		практика)	
2	Комплекс ОРУ. Базовые и альтернативные шаги	4	Опрос, наблюдение
3	Базовые и альтернативные шаги	10	Наблюдение, практическая работа
3.1	Базовое упражнение «Step-up», «Step-down»	2	
3.2	Базовое упражнение «Basic-step»	2	
3.3	Базовое упражнение «Mambo»	2	
3.4	Базовые упражнения «V-step», «A-step»	2	
3.5	Базовое упражнение «Straddle»	2	
4	Базовые упражнения. Составление комбинаций	3	Самостоятельная творческая работа
5	Базовые и альтернативные шаги	10	Наблюдение, опрос, практическая работа
5.1	Базовое упражнение «Step-cross»	2	
5.2	Базовые упражнения «Over», «Shasse-Over»	3	
5.3	Базовое упражнение «T-step», «Z-step»	3	
5.4	Базовое упражнение «Lunge»	2	
6	Базовые упражнения. Составление комбинаций	2	Творческая работа
7	Укрепляющие упражнения	3	Опрос, наблюдение
8	Базовые и альтернативные шаги	6	Наблюдение, опрос, практическая работа
8.1	Базовое упражнение «Lunge»	2	
8.2	Базовое упражнение «Reverse»	2	
8.3	Базовое упражнение «Pivot»	2	
9	Базовые упражнения. Составление комбинаций	2	Творческая работа
10	Базовые упражнения со сменой лидирующей ноги	14	Опрос, наблюдение, практическая работа
10.1	Упражнение «TapUp», «Kick»	3	
10.2	Базовое упражнение «KneeUp», «L - mambo»	3	
10.3	Базовое упражнение «Curl», «Liftside», «Backlift»	4	
10.4	Базовое упражнение «L - step», «Cha-cha-cha», «Shassemambo»	4	
11	Базовые упражнения со сменой лидирующей ноги. Составление комбинаций	2	Творческая работа
12	Укрепляющие упражнения	3	Опрос, наблюдение
13	Повторение	12	Опрос, наблюдение, творческие работы

	ВСЕГО	72 (включая вопросы теории и техники безопасности на каждом занятии)	
--	-------	-------------------------------------------------------------------------------------------	--

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие

Знакомство со степ-аэробикой и её видами. Соблюдение правил ТБ во время проведения занятий. Соблюдение правил личной гигиены.

2. Комплекс ОРУ. Базовые и альтернативные шаги

Теория. Разновидности базовых и альтернативных шагов степ-аэробики.

Практическая работа. Выполнение комплекса ОРУ с использованием степ-платформы, изучение базовых и альтернативных шагов в среднем темпе.

Оборудование и оснащение. Степ-платформы, музыкальная колонка.

3. Базовые и альтернативные шаги

Теория. Техника выполнения базовых шагов. Способы составления комбинаций.

Практическая работа. Выполнение базовых шагов в различной последовательности.

Оборудование и оснащение. Степ-платформа, музыкальная колонка.

4. Базовые упражнения. Составление комбинаций

Теория. Техника выполнения базовых упражнений. Интенсивность упражнений. Правила составления комбинаций. Применение дыхательных упражнений.

Практическая работа. Выполнение базовых шагов. Составление творческих комбинаций.

Конкурс «Повтори».

Оборудование и оснащение. Степ-платформы, музыкальная колонка.

5. Базовые и альтернативные шаги

Теория. Техника выполнения базовых шагов. Способы составления комбинаций.

Практическая работа. Выполнение базовых шагов в различной последовательности.

Оборудование и оснащение. Степ-платформа, музыкальная колонка.

6. Базовые упражнения. Составление комбинаций

Теория. Техника выполнения базовых упражнений. Интенсивность упражнений. Правила составления комбинаций. Применение дыхательных упражнений.

Практическая работа. Выполнение базовых шагов. Составление творческих комбинаций.

Игра «Связка для тренера».

Оборудование и оснащение. Степ-платформы, музыкальная колонка.

7. Укрепляющие упражнения

Теория. Статические и динамические упражнения, направленные на развитие физических качеств и укрепление организма. Техника выполнения упражнений. Дыхательные упражнения.

Практическая работа. Выполнение упражнений для развития физических качеств и укрепления организма.

Оборудование и оснащение. Степ-платформа, музыкальная колонка.

8. Базовые и альтернативные шаги

Теория. Техника выполнения базовых шагов. Способы составления комбинаций.

Практическая работа. Выполнение базовых шагов в различной последовательности.

Оборудование и оснащение. Степ-платформа, музыкальная колонка.

9. Базовые упражнения. Составление комбинаций

Теория. Техника выполнения базовых упражнений. Интенсивность упражнений. Правила составления комбинаций. Применение дыхательных упражнений.

Практическая работа. Выполнение базовых шагов. Составление творческих комбинаций.

Игра «Вытяни задание»

Оборудование и оснащение. Степ-платформы, музыкальная колонка.

10. Базовые упражнения со сменой лидирующей ноги

Теория. Техника выполнения базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Варианты смены лидирующей ноги. Дозировка нагрузки на каждую ногу. Способы составления комбинаций.

Практическая работа. Выполнение базовых шагов со сменой лидирующей ноги.

Оборудование и оснащение. Степ-платформа, музыкальная колонка.

11. Базовые упражнения. Составление комбинаций

Теория. Техника выполнения базовых упражнений. Интенсивность упражнений. Правила составления комбинаций. Применение дыхательных упражнений.

Практическая работа. Выполнение базовых шагов. Составление творческих комбинаций.

Оборудование и оснащение. Степ-платформы, музыкальная колонка.

12. Укрепляющие упражнения

Теория. Статические и динамические упражнения, направленные на развитие физических качеств и укрепление организма. Техника выполнения упражнений. Дыхательные упражнения.

Практическая работа. Выполнение упражнений для развития физических качеств и укрепления организма.

Оборудование и оснащение. Степ-платформа, музыкальная колонка.

13. Составление комбинаций

Закрепление теории и практики программного материала. Итоговые занятия. Обсуждение результатов практической деятельности учащихся.

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты

Обучающиеся проявляют:

- осознанную потребность в здоровом образе жизни.
- положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- чувства дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- фантазию, способность к творческому самовыражению, работе на результат;
- выносливость, внимание, наблюдательность, зрительную память, любознательность, познавательная активность;
- доброжелательность, дружелюбие и взаимоподдержка.

Метапредметные результаты

Воспитанники овладели:

- способностью принимать задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в современных видах физкультурной деятельности;
- элементарными знаниями о функциональных возможностях организма, техники безопасности;
- эффективными способами достижения результата;
- умением осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;

У воспитанников развиты психические процессы - восприятие, внимание, волю, память, мышление.

Предметные результаты:

- Воспитанники следят за правильной осанкой, правильным расположением стопы, имеют двигательный опыт.

У воспитанников сформированы/развиты:

- двигательные качества и умения, точность и координацию движений, гибкость, пластичность, умение ориентироваться в пространстве, обогащать.

- музыкальность, способность слушать и чувствовать музыку, чувство ритма, музыкальная память.

- творческие способности - воображение, фантазию, способность к импровизации.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Содержание	Возрастные группы
	5 - 7 лет
Количество возрастных групп	1
Организованное начало и окончание образовательной деятельности	01.09.2025. – 31.05.2026.
Предельно допустимая длительность	30 мин
Недельная нагрузка	1 ч 00 мин
В том числе во 2 половину дня	1ч 00 мин
График каникул	01.01.2026.-10.01.2026.
Сроки проведения мониторинга достижения планируемых результатов освоения ДООП	10.05.2026- 25.05.2026.
Летний оздоровительный период	Каникулы 01.06.2026.- 31.08.2026. (14 недель)

2.2. Условия реализации программы

Материально-технические условия

- *Спортивный зал*, отвечает санитарно-эпидемиологическим

требованиям, согласно «Санитарно-эпидемиологическим требованиям к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 24 декабря 2020 г. № 44 «Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3678-20).

Помещение сухое, с естественным доступом воздуха, легко проветриваемое, с достаточным дневным и искусственным освещением.

Оборудование: степ-платформы, музыкальный центр.

Информационное обеспечение

- видеокассеты; CD - диски;
- учебные видеофильмы;
- интернет источники, журналы, периодические издания;

Кадровое обеспечение

Реализацию программы обеспечивает педагог дополнительного образования, обладающий не только профессиональными знаниями, но и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности объединения физкультурно-спортивной направленности.

2.3. Формы аттестации

В образовательной программе предусмотрены такие **виды контроля:**

- **входной** (проверка знаний на начальном этапе обучения);
- **текущий** (проверка знаний, умений, навыков процессе занятия, устным или практическим опросом);
- **тематический** (проверка путем блиц-опроса или творческого задания);
- **индивидуальная проверка** (выполнение импровизационного задания, индивидуальное исполнение);

Формы подведения итогов

Мониторинг усвоения программного материала

Критерии:

- Владение доской;
- Строевые упражнения;
- Игра-ритмика;
- Танцевальные шаги

2.4. Оценочные материалы

- Эффективность усвоения программы оценивается по уровню сформированности умений выполнять основные элементы (базовые шаги), (приложение 1);
- Диагностическое обследование детей включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей. (приложение 2)

2.5. Методические материалы

- **особенности организации образовательного процесса** – занятия по программе проводятся в **очной форме**.

Методы обучения:

Для успешной реализации программы и достижения положительных результатов у воспитанников предполагается применять следующие методы работы:

- музыкально-ритмические игры;
- видео материалы;
- книги и пособия по изучению данного предмета;
- обсуждения изученного материала;
- методы беседы - стимулирующие работоспособность, развивающих интерес;
- метод объяснения;
- метод умелого сочетания разных приемов и способов педагогического воздействия (просмотр видеозаписей с обсуждением)

- **формы организации образовательного процесса** – индивидуально-групповая, и групповая.

2.6. Список использованной литературы

Список литературы для педагога

1. Актуальные проблемы развития фитнеса в России: сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2009.
2. Арсеновская О.А. «Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду»//Волгоград, 2011г.
3. Грудницкая Н.Н.Оздоровительный фитнес: Учебное пособие. – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2013.
4. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.

5. Лисицкая Т. С, Степ-аэробика: Издательский дом «Первое сентября» Спорт в школе, №13/2009.
6. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.: "Детство - пресс", Санкт-Петербург, 2015г.
7. Эрл Р.В. Бехль Т.Р. Основы персональной тренировки. Книга для фитнес-тренера. М.: Олимпийская литература, 2012.

Список литературы для детей и родителя

1. Полтавцева Н.В, Стожарова М.Ю. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» Методическое пособие// Москва 2012г.
2. Прищепа С.С. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Москва 2009г.
3. «Степ-данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11

Интернет-ресурсы

1. <https://libsport.ru/> (Российская спортивная энциклопедия).
2. <http://www.teoriya.ru/ru/journals> (Теория и практика физической культуры).
3. <http://lesgaft-notes.spb.ru/> (Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта).
4. <https://spo.1sept.ru/urok/> («Я иду на урок физкультуры»)

3.Приложения

Приложение 1

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

Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе:

- 1 балл - выполнение движений по показу, движения не четкие, не уверенные, скованные;
- 2 балла – выполнение движений по показу, объяснению, движения более уверенные, не скованные;
- 3 балла – выполнение движений самостоятельно, по показу, движения четкие, уверенные.

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

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

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

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

Диагностические методики

I. Равновесие.

1. Упражнение «Фламинго».

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

2. Упражнение «Ровная дорожка»

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

	4-5 лет	6 лет	7 лет
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.

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

Пол	Уровни/возраст	4-5 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 5 см

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.

№	ФИО	Карта диагностического обследования													
		Владение доской		Знание базовых шагов		Чувство ритма		Равновесие		Гибкость		Статическое равновесие		Уровень усвоения программы	
		НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7 и т.д.															

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

Пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью
19 (девятнадцать) листов.

Заведующий МАДОУ № 1

_____ А.В.Мацола