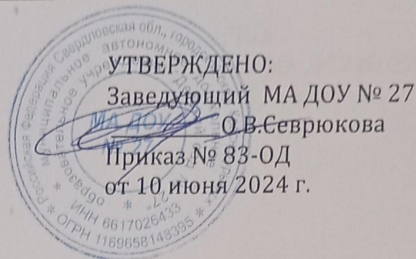


Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 27»
624449, Свердловская область, г. Краснотурьинск, улица Карпинского, дом № 61
Телефон: +7(34384) 6-21-27
Email: madoy27@bk.ru
Сайт: <https://27kt.tvoysadik.ru/>

ПРИНЯТО:
Педагогическим
советом
Протокол № 6
от 10.06.2024г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Степ-аэробика»

Возраст обучающихся – 5- 7 лет
Срок реализации – 1 год

Автор составитель:
Тамоян К.В.,
воспитатель

г. Краснотурьинск, 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Структура программы
I	Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Степаэробика»
1.1.	Пояснительная записка
1.2.	Цели и задачи
1.3.	Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Степаэробика»
1.4.	Календарно – учебный график, учебно-тематический план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Степаэробика»
II	Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Степаэробика»
2.1.	Условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Степаэробика»
2.2.	Формы контроля, оценочные материалы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Степаэробика»
2.3.	Список используемой литературы
	Приложения

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Степаэробика» (далее – Программа) спортивной направленности, рассчитана на работу с детьми дошкольного возраста.

Программа разрабатывалась в соответствии с нормативно-правовым основанием для проектирования дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ:

- ✓ Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (далее - 273-ФЗ);
- ✓ Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р;
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 12.1.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требований к организации воспитания, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- ✓ Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- ✓ Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2021г № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- ✓ Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам»;
- ✓ Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019г № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- ✓ Письмо Министерства образования России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;
- ✓ Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. №162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2025 года»;
- ✓ Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.0.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом»;
- ✓ Положение о персонифицированном дополнительном образовании детей в г.о. Краснотурьинск от 10.06.2019 г № 62;
- ✓ Уставом МА ДОУ № 27 от 22.12.2016г № 316-Д;

✓ Положение о предоставлении платных образовательных услуг в МА ДОУ № 27 № 46-ОД от 31.05.2021 г.

Система воспитательно-оздоровительной работы дошкольного образования наряду с другими современными здоровьесберегающими факторами включает в себя блок дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Рабочая программа показывает, как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста создается индивидуальная педагогическая модель образования в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

В условиях дошкольного образования и с учетом его специфики данная система (модель) представляет собой оптимальные психологопедагогические условия, обеспечивающие становление общечеловеческих ценностей, базиса личностной культуры, социальную успешность ребенка дошкольного возраста. Составляющими этих условий являются:

- содержательные условия;
- организационные условия;
- технологические условия (принципы, методы, приемы);
- материально-технические условия (развивающая среда);
- социо-культурные условия (взаимодействие с родителями, социальными партнерами различных социо-культурных институтов);
- контрольно-диагностические условия.

Рабочая программа разработана с учетом методических рекомендаций по физическому воспитанию дошкольников:

В данной программе представлены занятия, разработанные на основе следующих положений:

- Физкультурно – оздоровительное направление является частью всей воспитательно-образовательной работы в ДОУ и взаимосвязана со всеми ее направлениями. Особенно, важное, значение для воспитания и развития ребенка имеет связь занятий физической культуры с игрой. Такая разносторонняя связь повышает интерес детей к занятиям физической культуры и к игре.
- Для развития физической культуры необходимо создавать развивающую среду, постепенно вовлекая в этот процесс детей, вызывая у них радость, удовольствие, от материала в физкультурных уголках. Большое значение имеет удачный подбор материалов для занятий, удобное и рациональное размещение, доброжелательное отношение педагога к каждому ребенку; эмоционально – положительная атмосфера занятий.

Отличительные особенности программы, ее 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 впоследствии 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.

В МА ДОУ № 27 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 некоторых 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 усложняются и, несмотря на внешнюю простоту, упражнения могут быть весьма непростыми для выполнения.

Возрастные и индивидуальные особенности детей

Каждый возрастной этап характерен разной интенсивностью роста отдельных частей тела. 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. 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. 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 дошкольный период «возрастом двигательной расточительности».

ЦЕЛИ 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.

Объем и срок освоения программы.

Возраст детей	Срок освоения программы	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в месяц	Кол-во занятий в год	Продолжительность занятий
5-7 лет	1 год	1	4	36	30 мин

Особенности организации образовательного процесса.

Часть программы реализуется с использованием современных технологий и строится на оптимальных для дошкольников формах организации детских видов деятельности. Набор осуществляется из числа детей, посещающих МА ДОУ № 27 г.о. Краснотурьинск.

Состав группы: 7 – 10 человек.

Условия реализации программы: формирование учебных групп осуществляется на добровольной основе. Специальный отбор не проводится. Наличие базовых знаний и специальных способностей не требуется.

1.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

к концу обучения:

- Повысятся показатели устойчивого равновесия, улучшение координации движений.
- Повысится уровень развития физических качеств детей (быстрота, сила,

выносливость, ловкость, гибкость).

- Сформируется навык ритмически согласованно выполнять сложные движения под музыку.
- Отношение к занятиям степ-аэробики физической культуры будет эмоционально-положительным.

1.4. КАЛЕНДАРНО – УЧЕБНЫЙ ГРАФИК, УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебно-тематический план направлен на реализацию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Степаэробика» для детей 5-7 лет.

Содержание программы осваивается детьми в течение 9 месяцев (с 01 сентября по 31 мая) по 1 занятию в неделю (4 раза в месяц).

Характеристика разделов

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.

Структура совместной

деятельности

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

Части Занятия <i>возраст</i>	Длительность	Преимущественная направленность упражнений
Вводная: • Строевые упражнения • Игровая ритмика • разминка	4 мин	• На осанку, • Типы ходьбы, • Движения рук, хлопки в такт.
Основная: • Танцев.шаги • Стретчинг • Акробат. упражнения • Подвижные игры	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: • Дыхательная гимнастика • Самомассаж • Упражнения на расслабление	2-3 мин	• Самомассаж рук; • На дыхание; • Расслабление.
Общая продолжительность занятия	30 мин	

В занятии выделяются 3 части: **разминка, основная (аэробная), заключительная.**

Цель разминки - 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 разминки является появление первых капель пота. Соответственно, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды и составлять от 3 - 5 минут.

Средством решения этой задачи является выполнение низкоамплитудных, изолированных движений, производимые в медленном темпе, по принципу «сверху вниз»: наклоны головы в 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 аэробной 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. 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. повышаются функциональные возможности организма;
- развиваются координационные способности;
- улучшается эмоциональное состояние занимающихся.

Все это способствует увеличению возможности кардиореспираторной системы переносить кислород к мышцам.

После проводится подвижная игра и заключением основной части является 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
- Заключительный стретч включает в себя растягивающие упражнения для групп мышц, которые у большинства занимающихся растянуты слабо и могут спровоцировать травму при последующих занятиях.

В отличие от всего занятия, заключительный stretch создается структурно-хореографическим методом и выполняется под выбранное тренером музыкальное произведение лирического характера.

Стретч начинается из положения лежа на спине, в котором выполняются статические растяжки для мышц ног. Каждое положение фиксируется и удерживается в течение 8-10 секунд, выполняются поочередные подтягивания ног руками к корпусу, как прямых, так и согнутых с фиксацией в конечном положении, разведение ног в стороны и т.д.

Из седа следует продуманный переход в положение стоя, в котором выполняются всевозможные статические растягивания в выпадах, наклонах, а также упражнения на равновесие с опорой на одну ногу

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 степ-аэробики, выбирать оптимальную нагрузку.

Календарный учебный график

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
		17.00		

Положение платформы

Разнообразить движения возможно за счет различных положений платформы вдоль туловища или поперек (рис.1)



Продольное положение платформы

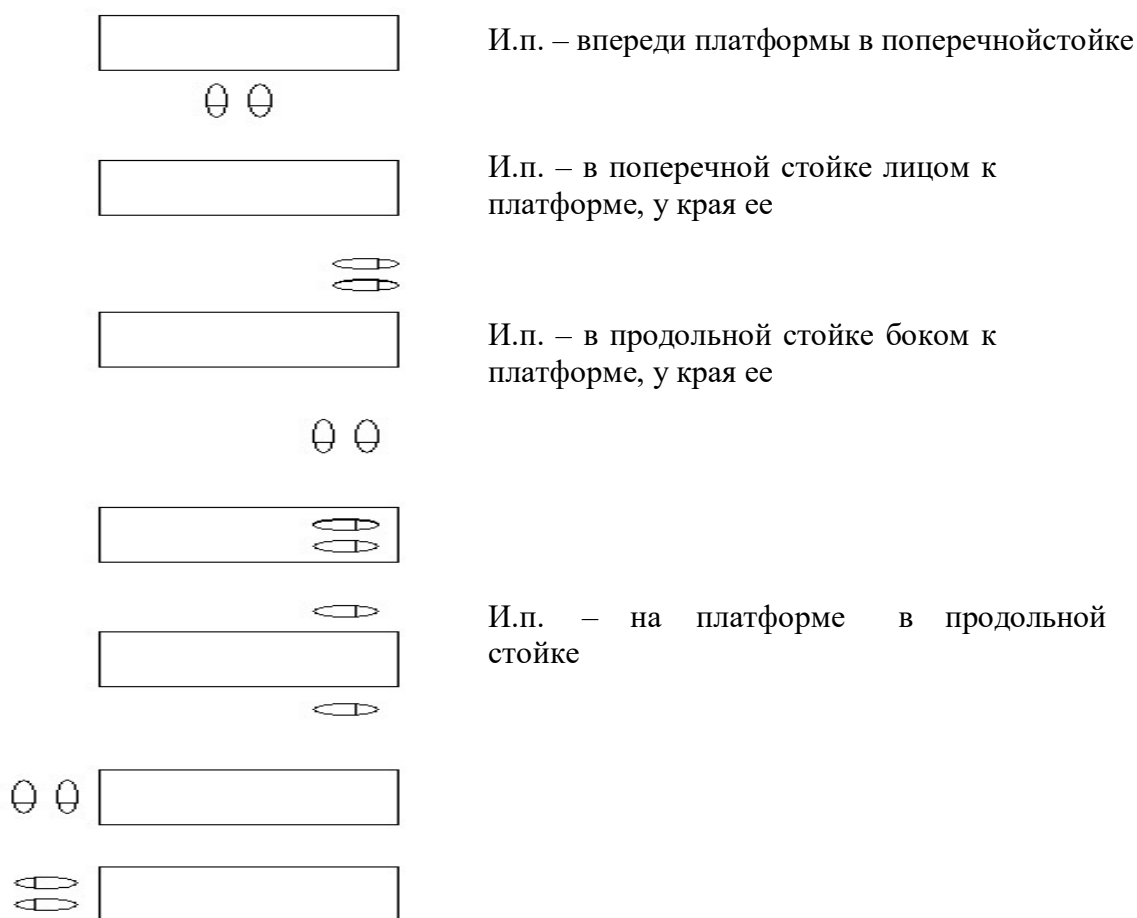


Поперечное положение

платформы Рисунок 1

Положение занимающихся относительно степ- платформы

Подход к платформе может выполняться в различных направлениях, что также значительно разнообразит хореографию данного вида аэробики.



Основные шаги и элементы упражнений

В степ - аэробике нет шагов на два счета — минимум на четыре. Ведь нам нужно не просто двигаться по полу, а еще и подниматься на платформу.

Движения степ аэробики выполняются с постановкой на степ-платформу всей стопы полностью. Будьте внимательны, не допускайте свисания пятки или постановки стопы только на носок.

В степ - аэробике есть определенные термины, обозначающие шаги при выполнении упражнений на степе. Шаги в степ аэробике очень разнообразны.

В степ - аэробике существует два вида шагов:

- **Шаги без смены лидирующей ноги.** Лидирующая нога, это нога с которой вы начинаете выполнять шаг на новый музыкальный такт. Вы можете сколь угодно долго выполнять любые шаги этого вида, и все равно каждый такт будете начинать с одной и той же ноги.
- **Шаги со сменой лидирующей ноги.** При следующем шаге вы будете начинать движение уже с другой ноги.

Шаги:

Степ-тач (step touch) - начинают обычно с приставных шагов на полу, слева направо и наоборот.

Basic step (бэйсик степ) (шаг выполняется на 4 счета) - нашагивание на степ - это самый простой базовый шаг, по сути мы просто поднимаемся на платформу и сходим с нее. Шаг одной ногой прямо на степ-платформу, шаг другой ногой прямо на степ-платформу, шаг первой ногой со степ-платформы, шаг второй ногой со степ-платформы.

Степ-ап (step-up) - нужно наступить сперва правой ногой на угол степ-платформы, а левой лишь коснуться носком. Затем левой ступить полностью, а правый носок поставить позади левой. После возвращаться на пол и чередовать ноги. При этом шаге нужно держать равновесие, так как одна упор идет на одну ногу. Нельзя перекашиваться на одну из сторон.

Шаг-колени - Правую ногу нужно поставить на степ, левую же согнуть в колене и приподнять к животу. Движения должны быть как можно более естественными и не стоит перекидываться на одну сторону и выворачивать колено. Нога направлена прямо, корпус при подъеме колени стремиться чуть вперед.

Шаг-кик (Step kick) - шаг на платформу правой ногой, левую резко выбросить вперед, имитируя удар (ногу высоко не поднимаем)

Шаг-бэк (step-back) - шаг одной ногой на степ платформу, вторую ногу за счет напряжения ягодичных мышц поднимите назад (захлест голени). Это упражнение отлично укрепляет ягодицы в движении.

Ви-степ (V-step) - шаг, который напоминает собой букву V, для этого нужно шагнуть поочередно на степ двумя ногами на противоположные уголки степа. Поочередный шаг ногами на противоположные углы платформы, ноги движутся как бы по верхним углам английской буквы V.

Бейсик-овер (basic-over) - для этого нужно шагнуть правой ногой на степ платформу, левую приставить, спуститься со степа с другой стороны, повернуться к левому краю степа и повторить с другой ногой.

Мамбо - танцевальное движение - пока левая нога находится на полу, правая зашагивает на степ, делая упор и ставя точку и сразу же делая шаг с точкой назад.

Straddle (Стредл ап) (шаг выполняется на 8 счета) - шаги – ноги вместе, ноги врозь. Шаг на выполняется следующим образом: поднимаемся на степ-платформу, ставим поочередно ноги на пол с одной и с другой стороны платформы, снова поднимаемся на платформу, возвращаемся на исходную позицию.

Turn step (Тёрн степ) шаг с поворотом - стойка боком к платформе. Это тот же самый basic-step, только спускаемся со степ платформы мы не назад, а вбок. Шаг правой на платформу, шаг левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе) стойка ноги врозь. Шагом правой назад в диагональном направлении (разворачиваясь по диагонали), шаг правой назад с платформы, приставить левую к правой (исходное положение).

Ове зе топ (over the top) - Шаг через платформу. Исходное положение - в продольной стойке, боком к платформе. Шаг левой в сторону стать на платформу, приставить правую. Шаг левой ногой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой ноге.

Cha-cha-cha (ча-ча-ча) - шаги с переступанием с ноги на ногу, для смены ноги.

Основные элементы упражнений в степ – аэробике.

Базовый шаг. Шагом правой ноги на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы, и.п. Выполняется на 4 счета то же с левой ноги.

Шаги – ноги вместе, ноги врозь. Из и.п. - стойка ноги врозь по сторонам платформы (вдоль), шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги, поочередно шагом правой, левой сойти с платформы. Движение выполняется на 4 счета.

Шаг через платформу. Из и.п. – стойка ноги вместе боком к платформе. Шагом левой в сторону встать на платформу, приставить правую, шагом левой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой.

Шаги – ноги вместе, ноги врозь. (и.п. стойка ноги врозь; стоя на платформе ноги вместе) И.п. может быть лицом к ступе, боком, с левой или правой стороны, а также позади. Все вышеперечисленные позиции обычно варьируются для того, чтобы упражнения задействовали как можно больше групп мышц и при этом не были бы монотонными.

Сначала разучивают шаги на степ, потом добавляют движения руками. Все упражнения должны выполняться в одну и другую сторону (для гармоничного развития обеих частей тела).

Нагрузку нужно повышать постепенно, увеличивая темп музыкального сопровождения, усложняя комплексы, сокращая паузы для отдыха. Выполнение упражнений возможно в различных построениях: в шахматном порядке, по кругу, по периметру зала и др.

Требования к технике выполнения упражнений в степ аэробике

1. Во время подъёма на степ сохраняйте естественный наклон вперёд.
2. Не сгибайте спину в поясничном отделе.
3. Основная стойка: Стопы параллельны или находятся в свободной позиции, не касаются друг друга.
4. Начинающим следует контролировать свои движения. Для этого смотрите себе под ноги. По мере развития это пройдёт и Вам не будет нужно контролировать зрительно технику выполнения.

5. Ставьте ногу на платформу таким образом, чтобы вся ступня была на ней. Спускайтесь с платформы своеобразным перекатом с носка на пятку, это снизит нагрузку на позвоночник.
6. Руки включаются в работу лишь после того, как освоена техника работы ногами.
7. При выполнении выпадов и поворотов пятка не опускается на пол.
8. В целом степ аэробика является отличным средством физического самосовершенствования.

Техника безопасности

Для сохранения правильного положения тела во время степ – аэробики необходимо:

- держат плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;
- избегать перенапряжения в коленных суставах;
- избегать излишнего прогиба спины;
- не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом;
- при подъеме или опускании со степ - платформы всегда использовать безопасный метод подъема;

- стоя лицом к степ - платформе, подниматься, работая ногами, но не спиной;
- держать степ-платформу близко к телу при ее переносе.

Основные правила техники выполнения степ- тренировки

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

Основные этапы обучения степ – аэробики:

- обучение простым шагам;
- при овладении в совершенстве движениями ног, обучать работе рук;
- после освоения медленного темпа, переходить на быстрый темп.

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

Учебно-тематический план

МЕСЯЦ	Задачи	Кол Зан	Методические приемы
Сентябрь- Октябрь	1.Мониторинг		
	1.Совершенствовать комплекс №1 на степ - платформах. 2.Закреплять правильное выполнение степ шагов на степях (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка) 3.Закреплять упражнения с различным подходом к платформе. 4.Развивать мышечную силу ног 5.Закреплять умение работать в общем темпе.	8	Показ, объяснение, похвала, поощрение
Ноябрь	1.Разучить комплекс №2 на степ – платформах 2.Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. 3.Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 4.Укреплять дыхательную систему. 5.Развивать уверенность в себе.	4	Показ, объяснение, похвала, поощрение
Декабрь	1.Совершенствовать комплекс №2 на степ – платформах 2.Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 3.Закрепление шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. 4.Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. 5.Развивать умения твердо стоять на степе.	4	Показ, объяснение, похвала, поощрение
Январь	1.Разучивать комплекс №3 на степ – платформах 2.Закреплять ранее изученные шаги. 3.Закреплять новый шаг (5) 4.Развивать выносливость, гибкость. 5.Развитие правильной осанки.	4	Показ, объяснение, похвала, поощрение
Февраль	1.Совершенствовать комплекс № 3 на степ – платформах. 2.Продолжать закреплять степ шаги. 3.Учить реагировать на визуальные контакты. 4.Совершенствовать точность движений. 5.Развивать быстроту.	4	Показ, объяснение, похвала, поощрение
Март	1.Разучивать комплекс №4. 2.Поддерживать интерес заниматься степ-аэробикой. 3.Совершенствовать разученные шаги. 4.Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. 5.Воспитывать любовь к физкультуре. 6.Развивать ориентировку в пространстве. 7.Разучивание связок из нескольких шагов.	4	Показ, объяснение, похвала, поощрение

Апрель	1.Совершенствовать комплекс № 4 на степ – платформах 2.Разучивание прыжков. 3.Упражнять в сочетании элементов. 4.Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов 5.Продолжать развивать мышечную силу ног.	4	Показ, объяснение, похвала, поощрение
Май	1.Совершенствовать комплекс № 1,2,3,4 на степ – платформах.2.Продолжать закреплять степ шаги. 3.Учить реагировать на визуальные контакты. 4.Совершенствовать точность движений. 5.Развивать быстроту.	4	Похвала, поощрение
ИТОГО		36	
Мониторинг			Наблюдение, тестирование

Календарный учебный график

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
		17.00		

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Разнообразное физическое оборудование и пособия являются составной частью общей развивающей предметно-пространственной среды дошкольного образовательного учреждения. В процессе оптимизации двигательной активности детей правильный подбор и рациональное использование оборудования способствует более полно удовлетворить двигательные потребности каждого ребенка, способствует формированию базовых умений и навыков, повышению функциональных возможностей детского организма, развитию двигательных качеств и способностей воспитанию интереса к разным видам занятий по физической культуре. Наряду с этим решаются задачи, направленные на укрепление здоровья и гармоничное развитие детей, на воспитание нравственных и волевых качеств, на развитие многих психических процессов и свойств личности. Предметы физкультурного и спортивного – игрового оборудования в дошкольном учреждении необходимо подбирать с учетом возрастных особенностей детей. Разнообразное оборудование необходимо для оснащения физкультурного зала. Имеются измерительные приборы, которые необходимы для проведения диагностики физической подготовленности комплексной оценки двигательной активности, определения физической нагрузки и функционального состояния организма ребенка. Рациональный подбор физкультурного и спортивного – игрового оборудования обеспечивает реализацию содержания самых разных видов занятий по физической культуре. Наличие разных видов оборудования и пособий позволяет наиболее рационально применять их в различных видах занятий, создавать разнообразные варианты упражнений.

Материально-техническое обеспечение Программы

- Спортивный зал.
- Степ–платформы.
- Массажные коврики.
- Коврики индивидуальные.
- Магнитофон, CD и аудио материал (подбор музыкальных произведений для занятий и отдыха).
- Мячи, ленты.

2.2. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ, ОЦЕНОЧНЫЕ

МАТЕРИАЛЫ

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.

Диагностические методики

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.

I. Равновесие

1. Упражнение «Фламинго» Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой кколену 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 так же 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 скамейки, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.

	Уровни	5-6 лет	6 -7лет
мальчики	высокий	7 см	6см
	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
Девочки	средний	8-10	10-12
	низкий	6-8	8-10
	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 хода (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
30 м/с со старта	мальчики	9,2 – 7,9	8,4 – 7,6	8,0 – 7,4
	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 предлагается пользоваться формулой, предложенной В.И. Усачевым:

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

где W - прирост показателей
темпов в % V1 - исходный
уровень
V2 - конечный уровень.

Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

<i>Темпы прироста(%)</i>	<i>Оценка</i>	<i>За счет чего достигнут прирост</i>
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8 - 10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и естественной двигательной активности

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ 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»// Мозайка Синтез, 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 /научно практический 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.: ТЦСфера, 2014.
25. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СПб . Детство-пресс., 2000.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ

Комплекс №1

1. Разминка – разные виды ходьбы и бега (обратить внимание на движение детей в соответствии ритму музыка)
2. Упражнение на равновесие «Фламинго», «Ровная дорожка»
3. Игровое задание «Быстрый бег», «Челночный бег»
4. Игровые упражнения «Веселые шаги»
5. Упражнение на гибкость (стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях).

Комплекс №2

Дети входят в зал под бодрую, ритмичную музыку и становятся позади степов.

1 беседа. Инструктор: Ребята, сегодня мы с вами будем заниматься, используя новое для нас оборудование. Кто из вас знает, что это такое? (*Показывает на степ платформы*). Это степ платформы. «Step» по- английски значит шаг, ступенька. А на что ещё похожа степ платформа? Правильно, на скамеечку. Зачем нам нужны скамейки?

Инструктор: А зачем нужны ступеньки?

Инструктор: Вот сегодня мы и будем с вами учиться подниматься на степ и спускаться с него, а, когда устанем, сможем присесть на него и отдохнуть. А ещё между степами можно ходить и бегать. Вот первое задание: ходьба по залу враспынную между степами. Шагом марш.

Ходьба враспынную между степами. Затем, по команде инструктора, бег между степами ,ходьба и восстановление дыхания после бега, перестроение на степам.

Инструктор: Ребята, степ, как и любая ступенька, требует осторожности и правильного обращения. Есть несколько правил, которые мы должны выполнять .Прежде всего, правильная стойка: ноги должны быть слегка расставлены и обращены носками вперёд. Ставить ногу надо ближе к центрустепа, иначе она соскользнёт. На степ платформу надо вставать на всю ступню (*показывает, как ставить ногу правильно*), пятка не должна свисать(*показывает неправильную постановку ноги*). Если нога соскользнёт, то вы можете повредить её.

2. Логоритмическое упражнение «Осенью».

Основная часть.

1. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.
2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперед и назад.
3. Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи вверх, плечи назад, плечи вниз.
4. И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз.
 - 1 – шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх;
 - 2 – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз;
 - 3 – правую руку вниз, левой ногой встать на степ;
 - 4 – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой;
 - 5 – 8 – то же, что на счёт 1 – 4, но в другую сторону.

5. И.п.: шаг со степа правой ногой, левая на степе.

1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху;

2 – вернуться в и.п.;

3 – 4 – тоже в другую сторону.

6. Стоя на коленях на степе, руки в стороны.

1 – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пяток; 2 – и.п.;

3 – 4 – то же в другую сторону.

7. И.п.: сидя, руками держаться за края степа.

1 – 2 – поднять тело и прогнуться;

3 – 4 – вернуться в и.п.

Разучивание основных и базовых шагов с начало без степов, а затем состепами:

4 Step touch = 8 счетов

2 V-step = 8 счетов

2 Step line = 8 счетов

4 Open step = 8 счетов

Комбинация = 32 счета

Давайте все вместе отставим правую ногу, приставляем левую ногу на носок. (*Повторяем 4 раза правой ногой, затем 4 раза левой*). Мы с вами разучили степ – тачь или приставной шаг. Затем делаем основной шаг Ви – степ или «галочку» основной « базовый» шаг с правой и левой ноги. Переходим на степ – лайв или два приставных шага и завершаем шагом опен

– степ или открытый шаг.

Стретчинг: «Лягушонок», «Самолет».

Подвижная игра «Разноцветный мячик». Игра повторяется 2 раза. Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «На полянке» И упражнение на дыхания «Воздушный шар».

Комплекс № 3

Степы расположены в хаотичном порядке.

Вводная часть

1. Логоритмическое упражнение «Листья».

2. Разминка Ходьба на каждый счет и через счет с прыжком. Приставной шаг вперед с пружинкой и хлопками перед собой. Различные хлопки перед собой, легкий бег врассыпную, ходьба с восстановлением дыхания около степа.

Основная часть

Комплекс с малым мячом

1. Базовый шаг с передачей мяча перед собой. 2. Ви степ, с передачей мяча над головой

3. Захлест (основной шаг), мяч к груди, вперед, к груди опустить вниз

4. Шаг со степа в сторону, руки с мячом развести в сторону чередуя с приседанием, поднимая руки вперед.

5. Шаг со степа вперед правой и левой ногой, на степ назад правой и левой, поднимая и опуская плечи.

6. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в

исходное положение.

Разучивание основных и базовых шагов с начало без степа, а затем степами

со

Шаг страдел (шаги делаются на одной линии в сторону) И.п. - ноги вместе.

1- шаг правой ногой в правую сторону

2- шаг левой ногой в сторону

3- правой ногой вернуться в и.п. 4
вернуться левой ногой в и.п.

А –степ (Буква А)

И.п – ноги врозь

1- поставить правую ногу на степ

2-встать на степ левой ногой, ноги вместе

Повторить и соединить разученные шаги 4 Step

touch = 8 счетов

2 V-step = 8 счетов

2 Step line = 8 счетов

4 Open step = 8 счетов

Комбинация = 32 счета

Подвижная игра «Паук». Игра повторяется 2-3 раза. 1-2 неделя **Подвижная игра «Баба Яга».** Игра повторяется 2 -3раза. 3-4 неделя Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковры.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Облака»
2. Упражнение на дыхания «Шарик лопнул».

Комплекс № 4

В хорошо проветренном зале на полу в три ряда разложены степ – доски.

Вводная часть

1. Логоритмическое упражнение «Снежная баба».

2. Наклон головы вправо – влево.

3. Поднимание плеч вверх – вниз.

4. Ходьба обычная на месте на степе.

5. Приставной шаг вперед со степа на пол и обратно на степ.

6. Приставной шаг назад.

7. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в исходное положение.

8. Приставной шаг вперед – назад; вправо – влево.

9. Ногу назад, за степ – руки вверх, вернуться в и.п. 10. Выпад ногой вперед, руки в стороны.

Основная часть

Комплекс ору без предметов

1 «разминка стопы» 4 раза

1-2 – встать на носочки, 3-4 –вернуться в и.п.

2 «Покажи носочек»

И.п – то же. 1-2 –поставить носок одной ноги на степ- платформу, 3-4вернуться в и.п. Тоже с другой ноги .

3 «Покажи пяточку»

И.п – то же. 1-2 –поставить пятку одной ноги на степ- платформу, 3-4вернуться в и.п. Тоже с другой ноги .

4 «Полукруг»

Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п.

5 «**Приставной шаг**» на степе с полуприседанием.

6. «**Выпады на степ**» Стоя на полу перед степом, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко поднять вверх; вернуться в и.п.

7. И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п.

8. Выпады ногой вправо; влево; назад стоя на степе.

Разучивание основных и базовых шагов с начало без степа, а затем со степами

Степ «кёрл»

И.П.- ноги врозь. 1-полуприсед; 2-выпрямляя ноги слегка наклон вправо, левую ногусогнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц

«захлест»; 3- разогнуть левую ногу поставить на пол, полуприсед;

4-выпрямляя ноги слегка наклон влево, правую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлест»; 1-разогнуть правую ногу поставить на пол, полуприсед; 2-3-4- то же

Касание.

И.П. – о.с.

1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;

2-левой ногой носком коснуться степа;

3-на пол поставить левую ногу;

4-опустить на пол правую ногу;

5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;

6-правой ногой носком коснуться степа;

7- на пол поставить правую ногу;

8-опустить на пол левую ногу.

Угол с касанием.

И.П.- о.с. Угол с касанием степа.

1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;

2- левой ногой носком коснуться степа;

3- с боку от степа на пол поставить левую ногу; 4- опустить на пол правую ногу на носок (точка); 5-встать на степ правой ногой;

6-левой ногой носком коснуться степа; 7-на пол поставить левую ногу, в и.п. 8-опустить на пол правую ногу, в и.п.

То же начинать с левой ноги, на правый край степа.

Повторить и соединить разученные шаги

Степ –тач, Ви – степ, Степ- лайв, Опен- степ, Шаг – стредел, А –степ +разученные выше 3 шага

Подвижная игра «Пингвины на льдине». Игра повторяется 2-3 раза. 1-2 неделя **Подвижная игра**

«Мышка продай уголок».Игра повторяется 2 - 3раза. 3-4 неделя

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Лентяи»
2. Упражнение на дыхания «Подуй на снежинку».
- 3.

«Веселая степ-аэробика»

Цель: Создание условий для формирования культуры здоровья и физкультурно-спортивных компетенций воспитанников через занятия степ - аэробикой.

Задачи:

Продолжать обучать технике степ -аэробики. Развивать координацию движений, ловкость, быстроту в подвижных играх , чувство равновесия, ориентировку в пространстве, чувство ритма и умение согласовывать свои движения с музыкой. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой, морально-волевые качества: выдержку, внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов;

Предварительная работа: беседы с детьми «Что такое здоровье», « Значение степ-аэробики в оздоровительной работе с детьми», разучивание стихотворений про степ, разучивание отдельных движений на степ- досках

Ход :

Дети входят в зал. Построение в шеренгу.

инструктор: Здравствуйте. Я очень рада встрече с вами! По порядку становитесь, подтянитесь, не ленитесь!

Внимание! Внимание! Спешу вам сообщить. На степ - аэробику хочу вас пригласить.

Ну - ка дружно выходите и меня вы удивите!

Инструктор: Ребята, на электронную почту детского сада пришло письмо. Давайте прочитаем его.

Слайд 1 (текст письма):

« Я, ребята, заболел. Целый день не пил, не ел. Не играл, не веселился...Прошу вашей помощи».

Клоун Клепа

Воспитатель: Клепа просит вашей помощи. У него что-то случилось. Хотите узнать что?

У нас есть возможность связаться с ним.(беседа с Клепой по видеосвязи)

Клепа: Вы получили моё сообщение?! Это просто замечательно!

Инструктор: Что же у тебя произошло?

Клепа: У меня настроение пропало, и здоровье вдруг не стало. Кто же сможет мне помочь, как болезнь мне превозмочь?

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, почему заболел клоун Клепа?

Вы правы, ребята, Клепа заболел, потому что мало двигался, не занимался физкультурой.

И без всякого сомненья есть хорошее решение.

Чтоб здоровым быть сполна физкультура всем нужна. От занятий физкультурой будет стройная фигура.

Вы ребята помогите, всему Клепу научите. Поможем? Ну-ка, Клепа, незевай и за нами повторяй. Пусть не сразу всё даётся, постараться всем придётся!

Клепа: Обещаю постараться с вами вместе заниматься. Инструктор: Все собрались? Все здоровы? Заниматься вы готовы? Ну, тогда не ленись, на разминку становись! (Музыка)

Ходьба «змейкой» между рядами степов. Ходьба на пятках, руки на поясе.

Ходьба на носках, руки на поясе. Ходьба, обходя «змейкой» каждый степ.

Бег с захлёстыванием голени назад (покажи пятки).

Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд (покажи носочки). Ходьба по кругу, вокруг степов.

2 часть (на степах).

Воспитатель: Степ- платформы есть у нас, мы покажем мастер класс!(Музыка)

1 «разминка стопы» 4 раза

1-2 – встать на носочки, 3-4 – вернуться в и.п.

2 «Покажи носочек»

И.п – то же. 1-2 –поставить носок одной ноги на степ- платформу, 3-4вернуться в и.п. Тоже с другой ноги .

3 «Покажи пяточку»

И.п – то же. 1-2 –поставить пятку одной ноги на степ- платформу, 3-4вернуться в и.п. Тоже с другой ноги .

4 «Полукруг»

Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п.

5 «Приставной шаг» на степе с полуприседанием.

6. «Выпады на степ» Стоя на полу перед степом, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко поднять вверх; вернуться в и.п.

7. И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п.

8. Выпады ногой вправо; влево; назад стоя на степе.

Подвижная игра «Пингвины на льдине».

Подвижная игра «Мышка продай уголок».

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Лентяи»

2. Упражнение на дыхания «Подуй на снежинку».

Клепа : ребята спасибо, у меня для вас тоже игра есть « Цирковые лошадки» Правила игры. Круг из степов – это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени(« как лошадки на учении») , затем по сигналу воспитателя переходят на бег с высоким подниманием колен, потом находят и после остановки музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2-3 меньше, чем участников игры. (Игра повторяется 3 раза.)

Дети убирают степы в определённое место, берут коврики, раскладывают их по кругу и садятся на них.

3 часть. Релаксация «На берегу моря». Занимались мы, играли и немножечко устали.

Сядем дружно мы в кружок, отдохнём с тобой дружок. (Музыка) Представим себя на берегу моря, волны плещут, чайки кричат, солнышко пригревает, позагораем.

Мы легли на бережок, закрывай глаза,
дружок (дети слушают шум моря).

Клепа: Мне очень понравилось заниматься с вами аэробикой. Сразу я повеселел. Силы прибавляется, здоровье добавляется

Спасибо вам дети.

Комплекс № 5

Вводная часть

1. Ходьба в колонне в чередовании с бегом;
2. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы;

3. Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них;
4. Ходьба по коррекционным дорожкам (во время ходьбы дети берут правой рукой мяч малого диаметра);
5. Перестроение в три звена к степ - платформам (заранее разложенным);
6. Ходьба на месте, поворот к степам.
7. **Логоритмическое упражнение «Снеговик».**

Основная часть

Комплекс ору с мячами

- 1.И.п.: стоя на степе, мяч в правой руке. Шаг со степа вперед, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
- 2.И.п.: то же. Шаг со степа назад, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
- 3.И.п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, мяч перекладывать над головой из руки в руку.
- 4.И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с мячом; вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.
- 5.И.п.: о.с. Выполняется то же движение вправо (влево) от степа. 6.И.п.: о.с. То же – назад от степа.
- 7.И.п.: о.с. на степе, руки в стороны, мяч в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.
- 8.И.п.: о.с. на степе. Выпад правой (левой) ногой вперед за степ; руки вперед; переложить мяч; вернуться в и.п.
9. Ходьба на степе, «растирая мяч в ладонях».
10. И.п.: правая нога - на степе, левая – на полу, слева от степа, руки в стороны, мяч в левой руке. Прыжком сменить положение ног, мяч переложить в другую руку.
11. Ходьба обычная, дети убирают мячи в корзину и переходим к разучиванию шагов..

Разучивание основных и базовых шагов с начало без степа, а затем со степами Колено вверх или солдатик

И.П. – о.с.

- 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа; 2- левую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх; разогнуть левую ногу и поставить на пол.
- 2-опустить на пол правую ногу;
- 3-встать на степ левой ногой, на правый край степа;
- 4-правую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх;
- 5-разогнуть правую ногу и поставить на пол;
- 6-опустить на пол правую ногу

Захлест.

И.П.- о.с.

- 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;
- 2-левую ногу согнуть в колене и постараться ступней коснуться ягодиц «захлест»;
- 3-разогнуть левую ногу поставить на пол; 4-опустить со степа правую ногу;
- 5- встать на степ левой ногой, на правый край степа;
- 6- правую ногу согнуть в колене и постараться ступней коснуться ягодиц «захлест»;

7-разогнуть правую ногу поставить на пол;

8-опустить со степа левую ногу.

Соединить с разученными шагами

23. Подвижная игра «Физкульт – ура!». Игра повторяется 2-3 раза. Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Снежная баба»
2. Упражнение дыхания «Подуй на снежинку».

Комплекс № 6

Вводная часть

1. Ходьба в колонне в чередовании с бегом;
2. ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы;
3. Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них;
4. перестроение в три звена к степ - платформам (заранее разложенным);
5. Ходьба на месте, поворот к степам.

Основная часть

1. И.п.: стоя на степе, кубик в правой руке. Шаг со степа вперед, кубик переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
2. И.п.: то же. Шаг со степа назад, кубик переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
3. И.п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, кубик перекладывать над головой из руки в руку.
4. И.п.: о.с. на степе, кубик в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с кубиком; вернуться в и.п., кубик переложить в другую руку. 5. И.п.: о.с. Выполняется то же движение вправо (влево) от степа.
6. И.п.: О.с. То же – назад от степа.
7. И.п.: о.с. на степе, руки в стороны, кубик в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., кубик переложить в другую руку.
8. Ходьба на степе.
9. И.п.: правая нога - на степе, левая – на полу, слева от степа, руки в стороны, кубик в левой руке. Прыжком сменить положение ног, кубик переложить в другую руку. Ходьба на месте, восстановление дыхания. Обычная ходьба за ведущим. Убираем кубики на место в корзину и переходим к разучиванию

Разучивание нового шага Тап- даун с начало без степа, а затем со степами Приставной шаг со сменой ноги с касанием внизу на 8 счетов (**TapDown**). Шагом правой встать на платформу, левую приставить к правой, тяжесть тела переносится на две ноги. Шагом правой сойти с платформы назад, приставить левую на полупальцы, не перенося на нее тяжесть тела. Шагом левой встать на платформу, приставить правую, шагом левой назад сойти с платформы. Возможно выполнение упражнения с левой ноги.

Повторить связку разученных шагов

Подвижная игра «Быстро в домик» игра повторяется 2-3 раза, 1-2 неделя **Подвижная игра «Разноцветный мячик»** игра повторяется 2-3 раза, 1-2 неделя Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Бубенчик»

2. Упражнение на дыхания «Сдуем снежок».

Игровое итоговое занятие «Путешествие в зимний лес»

задачи:

- совершенствовать двигательные умения и навыки на степ – платформе;
 - упражнять в равновесии, воспитывать уверенность в себе, самостоятельность.
 - развивать координацию движений, ловкость, гибкость, выносливость, чувство ритма, мышечную силу; чувство ритма, музыкальный слух, память, внимание, умения согласовывать движения с музыкой.
- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;

Оборудование: степ – платформы по количеству детей, 2 дуги, шапочка для «Мороза».

Ход :

Дети входят в зал. Построение в шеренгу.

Инструктор: ребята, посмотрите, сколько у нас сегодня гостей, давайте их поприветствуем.

- Физкульт - привет!

Сегодня я вам предлагаю отправиться на прогулку в зимний лес, где нас ждет много интересного.

Направо! Шагом, марш!

Игровая гимнастика

Перед нами ребята сугробы

Поднимаем повыше ноги. (Ходьба с высоким подниманием бедра) С вами мы пойдём на лыжах

Снег холодный лыжи лижет. (Скользящий шаг) Снегу много под снежком

Лед блестит не смело.

Заскользили мы по льду

Ловко и умело. (Скользящий шаг, делая стопами полукруг, руки за спиной) Начался снегопад,

Снегу каждый очень рад.

Побежим ловить снежинки,

Побежим ловить пушинки. (Легкий бег, в колонне по одному с хлопками над головой)

Восстановление дыхания: «Погреем руки». (Долгий вдох через нос. Выдох наруки растирая их.)

Дети перестраиваются к степ – платформам в колонну по 2

Инструктор по физкультуре: Ребята, вот мы и пришли с вами на заснеженную полянку. Предлагаю вам в первую очередь слепить снеговика.

Самомассаж «Лепим мы снеговика» Раз и

два, раз и два -

Лепим мы снеговика. (Имитируют лепку снежков) Мы покатаем снежный ком

Кувырком, кувырком. (Поочерёдно проводят ладонями по шее справа и слева)

Мы его слепили ловко. (Проводят пальцами по щекам сверху вниз)

Вместо носа есть морковка, (Потирают указательными пальцами крылья носа)

Вместо глазок - угольки, (Прикладывают ладони ко лбу "козырьком" и энергично растирают лоб)

Ручки - веточки нашли. (Трут ладонями друг о друга)

А на голову – ведро. (Раздвигают указательный и средний пальцы

«вилочкой» и растирают точки перед ушами и за ними)

Посмотрите, вот оно! (Кладут обе ладони на макушку и покачивают головой) Инструктор по физкультуре: Снеговика мы слепили, и чтобы не замёрзнуть давайте разомнёмся на степ – платформах.

Комплекс ОРУ на степ – платформах.

1и. п.: стоя перед степ – платформой. Обычная ходьба, руки на поясе. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, настроиться) 2«Носочек»- и.п.: стоя возле степа, правой (левой) ногой коснуться степа, вернуться в и.п. (по 2 раза в каждую сторону)

3«Пяточка» - и.п.: стоя возле степа, правой (левой) пяткой коснуться степа, вернуться в и.п. (по 2 раза в каждую сторону)

4и.п.: основная стойка на степ – платформе, руки на поясе. Наклон головы вперёд – назад – вправо – влево. (2 раз).

5и. п.: стоя перед степ – платформой, шаг на степ со степа, мах руками. (4 – 5 раз)

6и. п.: стоя перед степ – платформой, шаг правой ногой на степ, левой выполнить мах назад. Повторить то же, но с другой ногой. (4 – 5 раз) 7и. п.: стоя перед степ – платформой, подняться на степ – платформу, спуститься, обойти степ - платформу справа(слева).

8и. п.: стоя перед степ – платформой, руки на поясе. Наклониться, коснуться ладонями степа, выпрямиться; вернуться в и. п. (4 – 5 раз).

9и. п.: сидя перед степ – платформой держась за края степа. Встать не отпуская руки. Вернуться в и. п. (4 – 5 раз).

10 и. п.: сидя на степ – платформе держась за края, ноги согнуты в коленях. Вытянуть ноги вперёд и потянуть носочки. Вернуться в и. п. (4 – 5 раз)

11 и.п.: сидя на степе, ноги вытянуты вперед, руками держась за края степа. Согнуть ноги в коленях, вернуться в и. п. (4 – 5 раз)

12 Прыжки на степ - платформу чередуя ноги. (4 – 5 раз) 13

Восстановление дыхания «Ха!»

Инструктор по физкультуре: Снова мы идем по лесу, а вокруг так интересно! Основные виды движений

-Вот ледяные глыбы на пути, надо по ним нам обязательно пройти. (Ходьба перешагивая степ – платформы)

-Замела зима все дороги, все пути Ни проехать, ни пройти. (Прыжки по степ - платформам)

-Мы пролезем в снежный лаз,

Ребята ловкие у нас.

(Подлезание под дуги по степ – платформам)

Подвижная игра «Мороз»

Выбирается ребенок «Мороз», сугроб – степ – платформа на каждом ребёнке.

«Мороз»:

- Я Морозушка-мороз

Берегите уши, нос.

Взрослый:

- Эй, ребята, не зевайте

Вы на лыжи быстро встаньте.

(изображают ходьбу на лыжах между степ - платформами) Взрослый:

- Вы ребята не зевайте

И в сугроб скорей ныряйте.

(дети прячутся в сугроб (на степ - платформу)

Мороз пытается догнать детей и заморозить их, дотронувшись до них рукой. Взрослый:

- Эй, ребята не зевайте, Снежный
ком скорей катайте.

(изображают катание снежного кома) Вы

ребята не зевайте

И в сугроб скорей ныряйте.

(дети прячутся в сугроб (на степ - платформу)

Взрослый

- Эй ребята не зевайте

В снежки весело играйте.

(изображают игру в снежки) Вы

ребята не зевайте

И в сугроб скорей ныряйте.

(дети прячутся в сугроб (на степ - платформу)

Заключительная часть.

Релаксация «Зимний лес» (звучит спокойная музыка). Закройте

глаза, послушайте музыку и мои слова:

В зимнем лесу дует легкий ветерок. Морозец слегка пощипывает ваши щеки. В воздухе кружатся снежинки, и в красивом плавном танце медленно укладываются на землю.

Сделайте медленный, глубокий вдох носом и спокойный, ровный выдох. Почувствуйте, как бодрящий аромат зимнего леса наполняет весь ваш организм силой, красотой и здоровьем.

А теперь откройте глаза.

Итог занятия Построение в
шеренгу.

Инструктор: Вот и настала пора возвращаться в наш детский сад. Надеюсь, вам понравилось наше путешествие в зимний лес.

Дети, что вам запомнилось, понравилось на занятии? (Дети отвечают)

Я вижу вы устали, а обратная дорога у нас длинная. Предлагаю вам сесть на паровоз и отправиться обратно в детский сад.

Музыкальная игра «Паровоз»

(дети садятся на паровоз и под весёлую музыку уезжают в группу).

Комплекс № 7

Вводная часть

1. Ходьба в колонне в чередовании с бегом;
2. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы;
3. Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них;
4. Логоритмическое упражнение «Зима прошла».
5. Перестроение в три звена к степ - платформам (заранее разложенным);
7. Ходьба на месте, поворот к степам.

Основная часть

Комплекс ору с лентами

1. И.п.: стоя на степе, лента в правой руке. Шаг со степа вперед, ленту переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
2. И.п.: то же. Шаг со степа назад, ленту переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
3. И.п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, ленту перекладывать над головой из руки в руку.
4. И.п.: о.с. на степе, лента в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с лентой; вернуться в и.п., ленту переложить в другую руку.
5. И.п.: о.с. Выполняется то же движение вправо (влево) от степа. 6. И.п.: О.с. То же – назад от степа.
7. И.п.: о.с. на степе, руки в стороны, лента в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., ленту переложить в другую руку.
8. Ходьба на степе.
9. И.п.: правая нога - на степе, левая – на полу, слева от степа, руки в стороны, лента в левой руке. Прыжком сменить положение ног, ленту переложить в другую руку.
10. Ходьба на месте, на степе.

Повторение всех разученных шагов по схемам

Подвижная игра «Маланья». Игра повторяется 2-3 раза. 1-2 неделя **Подвижная игра «Бездомный заяц».** Игра повторяется 2-3 раза. 3-4 неделя Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковры.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Воздушные шары»
2. Упражнение на дыхания «задувай свечу».

Комплекс № 8

Степы расположены в хаотичном порядке.

Вводная часть

1. Логоритмическое упражнение «Веснянка».

2. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.
3. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками.
4. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперед – назад хлопками спереди и сзади.

Основная часть

Комплекс ору без предметов

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – по левому плечу.
2. Шаг со степа в сторону, чередуя с приседанием, поднимая руки вперед. 3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх хлопнуть над головой.
4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.
5. Ходьба врассыпную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения. (Повторить 2 раза).
6. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево. 7. И.п. – то же. Взмахнув руками вперед, быстро встать, вернуться в исходное положение.
8. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в исходное положение.

9. Ходьба на степе, бодро работая руками.

10. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение.

11. Ходьба на степе с восстановлением дыхания.

Соединить все разученные шаги в танцевально ритмической композиции «Флешмоб»

Подвижная игра «Космонавты». Игра проводится 2-3 раза. 1-2 неделя

Подвижная игра «Пчелка». Игра повторяется 2-3 раза.

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковры.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Птички»
2. Упражнение на дыхание «Филин».

«Встреча с друзьями мультяшками»

Цель: создание условий для укрепления здоровья детей через использование степ-платформ.

Задачи:

- формировать потребность заботиться о своём здоровье, систематически заниматься физкультурой;
- продолжать учить детей держать равновесие, при выполнении упражнений на нетрадиционном оборудовании (степ-платформах);
- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- закрепить ранее изученные виды ходьбы, бега и основные виды движений;
- развивать двигательную активность, скорость, ловкость, гибкость, силу; мышцы верхнего плечевого пояса, туловища, ног, внимание, координацию движений, функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, нервной системы;
- прививать интерес, положительное отношение к физической культуре;
- воспитывать общительность, взаимовыручку, положительные эмоции, желания заботиться о своём здоровье.

Оборудование: степ-платформы (на каждого ребенка), зрительные ориентиры, обручи, канат, оформление зала, проектор для показа слайдов, музыкальное сопровождение.

Ход

1. Вступительная часть (до 5 мин.)

Дети заходят в зал и становятся в шеренгу.

Инструктор:

Всем, всем добрый день! На меня все посмотрите, И друг другу улыбнитесь.

- Дети, посмотрите, сколько гостей пришло к вам на занятия! Давайте с ними поздороваемся. Дети, вы любите смотреть мультфильмы? А хотите встретиться с друзьями мультяшками? Ну, что же давайте попробуем.

(Дети расходятся по залу и садятся на пол)

- Дети, закройте глаза и представьте, что мы лежим на берегу моря, солнышко играет. Чтобы попасть в страну Мультяшек - надо сделать магическое движение - сидя,

обернуться вокруг себя, отрывая ноги от пола. Дети открывают глаза (в это на стене появляется изображение из м / ф

«Львенок и черепаха»)

- В каком мультфильме вы встречались с этими героями?
- Представьте, что мы и есть герои этого мультика.

Дети выполняют комплекс упражнений по методике Ефименко под песню «Львенок и черепаха»

«Я на солнышке лежу»

Дети ложатся на пол парами. Лежа на спине, головой друг к другу.

1. «Пробуждение»

Маленькие дети, проснулись, а вставать ещё не хотят, лениво потянулись. И.П.- лёжа на спине поднимать и опускать руки (5-6 раз)

Поднимают ножки и переворачиваются с боку на бок.

2. И.П.- тоже самое, руки объединить с партнером. Поднимание ног (4-5 раз) «Рыбка» прогнула спинки.

И.П.- тоже самое, перевернуться на живот и прогнуть спину. (5-6 раз)

3. "Улыбка"

И.П.- упор сидя на коленях. Прогнуть спину и улыбнуться друг другу. (4-5 раз)

4. «Качалочки»

И.П.- сидя на полу, ноги врозь, руки соединены с партнером. Наклоны вперед. (6-8 раз)

(Дети после разминки выстраиваются в колонну по одному)

- Дети, очень хорошую песенку нам спел львенок и черепаха. Но нас ждет очень интересное путешествие. Для этого нам нужно попасть в другой мультфильм. Дети снова делают оборот вокруг себя и попадают в другой мультфильм. На экране появляется герой мультфильма «Лунтик»

- Дети, Лунтик ищет своих друзей, давайте поможем ему.

2. Основная часть (15 мин.)

«Полоса препятствий»

- Друзья Лунтика живут в лесу, чтобы их найти надо проползти под деревьями и кустами. *(Ползание на четвереньках между ориентирами «змеикой»)*

- Дальше на пути ещё одно препятствие – узкий мостик, давайте пройдем по нему *(ходьба приставным шагом по канату)* - упражнение на профилактику плоскостопия.

- Перед нами появилась река, чтобы её перейти, не намочив ног надо прыгать с кочки на кочку. *(Прыжки с продвижением вперед с обруча в обруч)*

Полосу препятствий повторить 2-3 раза.

На экране появляются Лунтик со своими друзьями, дети называют его друзей)

- Дети, чтобы продолжить наше путешествие дальше нам нужно попасть в другой мультфильм. (Дети снова делают поворот вокруг себя и попадают в другой мультфильм

- «Маша и Медведь», на экране - Маша)

Что это за песенка звучит, кто её поёт? *(Звучит песня «Зверя по следам любого»)*

- Дети, давайте поможем Маше найти медведя.

Комплекс упражнений на степ-платформах

На полу по кругу разложены степ-платформы. Под бодрую музыку дети двигаются вокруг платформ.

1. Ходьба обычная вокруг степ-платформ. *(Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, настроиться.)*

2. Ходьба на цыпочках вокруг степ-платформы, чередуются с бегом по кругу.
 3. Ходьба на пятках руки в замке на голове вокруг степ-платформ (чередуются с бегом).
 4. Ходьба на месте у степ-платформ.
 5. Приставной шаг назад из степ-платформ на пол и обратно на равнину правой ноги, бодро работая руками. Ходьба через степ-платформы и обратно с правой ноги.
 6. Ходьба на месте на степ-платформе.
 7. Приседания у степ-платформ, руки кладут на степ-платформы.
 8. Перешагивание через степ-платформу левым боком приставным шагом.
 10. Ходьба обычная у степ-платформ.
(Дети с помощью взрослого убирают степ-платформы и становятся в круг).
(На экране появляются герои мультфильма «Маша и Медведь»)
- Давайте поиграем с нашими героями: подвижная игра «Найди себе место»

3. Заключительная часть.

- Дети, вы ничего не слышите? (раздается звонкий смех, на экране появляется изображение солнышка)
Посмотрите, как красиво улыбается нам солнышко и приглашает нас отдохнуть.
Давайте представим, что мы маленькие лучики (дети ложатся вокруг обруча в виде лучей)

Релаксация «Позови друга» (упражнение на восстановление дыхания)

Надо всем нам отдыхать,
Все ложимся осторожно, выпрямляя спинку
Расслабляя пяточки, носочки, плечи и ручки. Глаза закрывайте и отдыхайте.
Дети лежат с закрытыми глазами, педагог подходит к одному ребенку и тихонько называет ее по имени, ребенок поднимается и зовет по имени другого ребенка. Игра продолжается пока не поднимутся все дети.
- Вот и закончилось наше путешествие, понравилась оно вам, что понравилось больше? До новых встреч!

Комплекс № 9

Дети входят в зал под бодрую, ритмичную музыку и становятся позади степов.

Вводная часть

1. Ходьба обычная на месте (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, настроиться).
2. Логоритмическое упражнение «Радуга - дуга».
3. Ходьба на степе.
4. Приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, правой ноги, бодро работая руками.
5. Приставной шаг назад со степа, вперед со степа.
6. Ходьба на степе; руки поочередно вперед, вверх, вперед, вниз.

Основная часть

Комплекс ору без предметов

1. Ходьба на степе, руками рисуя поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочередно вдоль туловища (3 раза).
3. Приставной шаг на степе вправо-влево, прямые руки, поднимая одновременно вперед - вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо-влево с полуприседанием (шаг – присесть); кисти рук, согнутые в локтях, - к плечам, вниз.
5. Ходьба на степе, высоко поднимая колено, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной (повторить 3 раза).
7. Ходьба на носках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.
8. Шаг в сторону со степа на степ.
9. Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.
10. Шаг в сторону со степа на степ.
11. Бег змейкой вокруг степов.

Соединить все разученные шаги в танцевально ритмическую композицию

Подвижная игра «Я люблю степ». Игра повторяется 2-3 раза.

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковры.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Медузы»
2. Упражнение на дыхания «Запах цветка».

Комплекс № 10

В хорошо проветренном зале на полу в три ряда разложены степ – платформы.

Вводная часть

1. Логоритмическое упражнение «Осень».
2. Ходьба обычная на месте на степе.
3. Приставной шаг вперед со степа на пол и обратно на степ.
4. Приставной шаг назад.
5. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в исходное положение.
6. Приставной шаг вперед – назад; вправо – влево.
7. Ногю назад, за степ – руки вверх, вернуться в и. п.
8. Выпад ногой вперед, руки в стороны.

Основная часть

Комплекс ору без предметов

1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.
2. Правую (левую) ногу вперед перед степом поставить на носок, правую(левую) руку резко вытянуть вперед. Вернуться в и.п.

3. То же вправо – влево от степ – доски. Назад от степ – доски.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперед; вправо (влево); назад ивернуться в и.п.
5. Полукруг. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на степе с полуприседанием.
7. Стоя на полу перед степом, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко поднять вверх; вернуться в и.п.
8. И.П. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п.
9. Ходьба обычная на месте.
10. Шаги попеременно вперед и назад со степа и на степ.
11. Перестроение со степами в круг. Ходьба на степах на месте.
12. Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.

Повторение разученных шагов по схемам

4 Step touch = 8 счетов

2 V-step = 8 счетов

2 Step line = 8 счетов

4 Open step = 8 счетов

Комбинация = 32 счета

Подвижная игра «Цирковые лошадки». Игра проводится 2-3 раза. 1-2 неделя

Подвижная игра «Разноцветный мячик». Игра проводится 2-3 раза. 3-4 неделя Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Отдых на море» и дыхания «Рубим дрова».

Комплекс № 11

Вводная часть

1. Ходьба в колонне в чередовании с бегом;
2. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы;
3. Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них;
4. **Логоритмическое упражнение «Листья».**
5. Перестроение в три колонны к степ - платформам (заранее разложенным);
6. Ходьба на месте, поворот к степам.

Основная часть

1. И.п.: стоя на степе, мяч в правой руке. Шаг со степа вперед, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
2. И.п.: то же. Шаг со степа назад, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
3. И.п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, мяч перекладывать над головой из руки в руку.
4. И.п.: о.с., на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с мячом; вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.
5. И.п.: о.с. Выполняется то же движение вправо (влево) от степа.
6. И.п.: о.с. на степе, руки в стороны, мяч в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.
8. И.п.: о.с. на степе, руки вперед, мяч в правой руке. Поворот направо (налево), поднимаясь на носки и отводя правую (левую) руку с мячом назад. Вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.
9. И.п.: то же. Тот же поворот вправо (влево), но ногу ставить на степ поочередно.

- Поворот направо – правую ногу; поворот налево – левую ногу. 10.И.и.: о.с. на степе. Выпад правой (левой) ногой вперед за степ; руки вперед; переложить мяч; вернуться в и.п.
11. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести назад за степ и поставить на носок; руки поднять вверх, переложить мяч; вернуться в и.п.
12. И.п.: о.с. перед степом, мяч в правой руке. Шаг на степ, мяч переложить над головой; вернуться в и.п.
13. Ходьба на степе, «растирая мяч в ладонях».
14. И.п.: правая нога - на степе, левая – на полу, слева от степа, руки в стороны, мяч в левой руке. Прыжком сменить положение ног, мяч переложить в другую руку.
15. Ходьба на месте, на степе.

Закрепление шагов из различных подходов к платформе: И.п. – в поперечной стойке лицом к платформе, у края ее И.п. – в продольной стойке боком к платформе, у края ее **Повторение разученных шагов по схемам**

Колено вверх

И.П. – о.с.

- 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;
- 2- левую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх;
- 3- разогнуть левую ногу и поставить на пол;
- 4- опустить на пол правую ногу;
- 5- встать на степ левой ногой, на правый край степа;
- 6- правую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх;
- 7- разогнуть правую ногу и поставить на пол;
- 8- опустить на пол правую ногу

Подскок или солдат шагает

И.П.- о.с. Угол с подниманием колена вверх и подскок

- 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;
- 2- левую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх, подскок;
- 3- разогнуть левую ногу и поставить на пол с боку от степа;
- 4- правую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх, подскок; 5- встать на степ правой ногой, на правый край степа;
- 6- левую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх, подскок;
- 7- разогнуть левую ногу и поставить на пол, в и.п.; опустить на пол правую ногу, в и.п.

То же начинать с левой ноги, на правый край степ.

Музыкально – ритмическая композиция «Эй, вы не ленитесь» Подвижная игра «Лиса и тушканчик». Игра проводится 2-3 раза, 1-2 неделя Подвижная игра «Пингвины на льдине». Игра проводится 2-3 раза, 3-4 неделя

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковры.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Водопад»
2. Упражнение на дыхания «Пароход»

Комплекс № 12

Вводная часть

1. Ходьба в колонне в чередовании с бегом;
2. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы;
3. Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них;
- 4. Логоритмическое упражнение «С Новым годом!».**
5. перестроение в шахматном порядке к степ - платформам (заранее разложенным);
6. Ходьба на месте, поворот к степам.

Основная часть

Комплекс с кубиком

1. И.п.: стоя на степе, кубик в правой руке. Шаг со степа вперед, кубик переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
2. И.п.: то же. Шаг со степа назад, кубик переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
3. И.п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, кубик перекладывать над головой из руки в руку.
4. И.п.: о.с. на степе, кубик в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с кубиком; вернуться в и.п., кубик переложить в другую руку. 5. И.п.: о.с. Выполняется то же движение вправо (влево) от степа.
6. И.п.: О.с. То же – назад от степа.
7. И.п.: о.с. на степе, руки в стороны, кубик в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., кубик переложить в другую руку.
8. И.п.: о.с. на степе, руки вперед, кубик в правой руке. Поворот направо (налево), поднимаясь на носки и отводя правую (левую) руку с кубиком назад. Вернуться в и.п., кубик переложить в другую руку.
9. И.п.: то же. Тот же поворот вправо (влево), но ногу ставить на степ поочередно. Поворот направо – правую ногу; поворот налево – левую ногу.
10. И.п.: о.с. на степе. Выпад правой (левой) ногой вперед за степ; руки вперед; переложить кубик; вернуться в и.п.
11. И.п.: о.с. на степе, кубик в правой руке. Правую (левую) ногу вынести назад за степ и поставить на носок; руки поднять вверх, переложить кубик; вернуться в и.п.
12. И.п.: о.с. перед степом, кубик в правой руке. Шаг на степ, кубик переложить над головой; вернуться в и.п.
13. Ходьба на степе.
14. И.п.: правая нога - на степе, левая – на полу, слева от степа, руки в стороны, кубик в левой руке. Прыжком сменить положение ног, кубик переложить в другую руку.
15. Ходьба на месте, на степе.

Повторение ранее разученных шагов по схемам в едином ритме Подвижная игра «Паук». Игра проводится 2-3 раза, 1-2 неделя

Подвижная игра «Перемени предмет». Игра проводится 2-3 раза, 3-4 неделя

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковры.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Снежная баба»
2. Упражнение на дыхания «Подуй на снежинку».

Комплекс № 13

Вводная часть

1. Ходьба в колонне в чередовании с бегом;

2. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы;
3. Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них;
- 4. Логоритмическое упражнение «Снеговика».**
5. Ходьба по коррекционным дорожкам (во время ходьбы дети берут правой рукой флажок);
6. Перестроение в три колонны к степ - платформам (заранее разложенным);
7. Ходьба на месте, поворот к степам.

Основная часть

ОРУ на степах под «Богатырскую силу»:

1 упражнение «Вдох – выдох» Вступление	и.п.: о.с, около платформы, руки опущены вниз В:- 1-вдох, 2 – выдох. Д-4 раза Т – медленный.
2 упражнение «Марш» Проигрыш	И.п.: о.с. около платформы В: - ходьба на месте, около степа.
3 упражнение «Разминаем руки» 1 к. То не грозное небо хмурится Не сверкают в степи клинки Это батюшки Ильи Муромца Вышли биться ученики	И.п.: о.с, руки на поясе. В: 1 – шаг правой ногой на степ в середину, правую руку за голову, 2 – левой ногой, левую руку за голову, 3 – спуск правой со степа, 4 – спуск левой (повт. 8 раз)
4 упражнение «Поворот» Проигрыш	И.П.: о.с., , руки на плечах. В: 1 – шаг правой ногой на правый край степа, 2 - левой ногой, 3 – правая нога с поворотом на пол у

	левого края, 4 – левую - приставить, 5 – 8 – в обратном направлении.
5упр «Разминаем ноги» За победу их ветры молятся Ждут их тернии и венцы Разгулялися добры молодцы Распотешились молодцы	И.П.: о.с., стоя лицом к степу, руки на поясе . В:1 – шаг правой ногой на степ, в левый угол, руки вперед, 2 – левую - согнуть в колене вперед, руками натянуть лук, 3 – левой на пол, 4 – правой на пол, 5 – 8 – тоже в правый угол степа.
6упр «Ловко шагаем» Проигрыш	И.П.: о.с., боком к степу, руки на поясе В: 1 – шаг правой ногой на степ, 2 – правую на пол, 3 – шаг левой ногой на степ, 4 – приставить левую ногу к праву на пол, 5 – 8 тоже с левой ноги.
7 упр «Выпады» Эх да надобно жить красиво Эх да надо нам жить раздольно Богатырская наша сила Сила духа и сила воли	о.с., стоя лицом к степу, руки на поясе . И.П.: , 1 – шаг правой ногой, на степ, 2 – левой на степ, 3 – выпад вправо, руки в стороны, 4 – правая на степ, руки на пояс, 5 – левая со степа, руки в стороны, 6 – левая на степ, руки на пояс, 7 – шаг правой назад со степа, 8- шаг левой назад.
8 упр «Поворот» Проигрыш	И.П.: о.с., , руки на плечах. В: 1 – шаг правой ногой на правый край степа, 2 - левой ногой, 3 – правая нога с поворотом на пол у левого края, 4 – левую - приставить, 5 – 8 – в обратном направлении.
9 упр «Захлест» Богатырское наше правило Надо другу в беде помочь Отстоять в борьбе дело правое Силой силушку превозмочь	И.П.: о.с., стоя лицом к степу, руки на поясе . В:1 – шаг правой ногой на степ, в левый угол, руки вперед, 2 – левой захлест назад, руки согнуть к плечам, 3 – левой на пол, 4 – правой на пол, 5 – 8 – тоже в правый угол степа.
10 упр «Мах ногой» Проигрыш	И.П.: стоя лицом к степу, руки на поясе. В: 1 – шаг правой на степ, руки вперед 2 – мах левой, правая рука к плечу, левая в сторону, 3 – 4 – левая нога со степа на пол – правая – со степа на пол.
11 упр «Перескок» Проигрыш	И.П.: стоя , правым боком к степу, правая нога на степе, руки на поясе. В: 1 прыжок правая нога на пол, левая на степ, 2 вернуться в и.п.
В заключении приставной шаг в правую и левую сторону : вдох, выдох	

Повторить разученные шаги в связке

1. Шагают на месте - 8 р.
2. Степ – тач. Приставной шаг, выполняемый на полу без степ - платформы. Легко сгибая ноги в коленях, выполняются пружинистые шаги из стороны в сторону, приставляя одну ногу к другой.

Руки активно работать -8 р.

3. Бейсик – степ. Делаем шаг на платформу правой ногой, приставляем к ней левую, затем спускаемся со степа, вначале правой, а затем левой ногой. -8 р. Затем меняем ногу – 8 р.

4. Бейсик - степа, в котором задействованы руки. В исходном положении руки на поясе. Шаг левой ногой на степ, левая рука вперед, во время шага правой ногой, правая рука вперед. Спускаясь со степ - платформы, поочередно отпускаем руки на талию, вначале с левой ногой спускаем левую руку, а с правой - правую. По 8 р.

5. Степ – ап. Сделайте шаг правой ногой, приставьте к ней на носок левую ногу, и сразу же верните ее на пол, вслед за ней спустите правую ногу.- 8 р. Смените ногу. – 8 р.

6. Шаг-колени. Делаем шаг правой ногой на степ, левую, сгибая в колене, необходимо подтянуть к животу. – 8 р. Меняем ногу. – 8 р.

7. Ви – степ. Делаем шаг правой ногой в верхний правый угол, а левой - верхний левый угол, после чего возвращаем вначале правую ногу, затем левую в исходное положение. – 8 р.

Выучить шаг Мах ногой назад или «Ласточка»

И.П.- о.с.

1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;

2-мах левой ногой назад, руки поднять вверх, прогнуться назад;

3-на пол поставить левую ногу;

4-опустить на пол правую ногу;

5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;

6-мах правой ногой назад, руки поднять вверх, прогнуться назад;

7-на пол поставить правую ногу;

8-опустить на пол левую ногу.

Подвижная игра «Дед Мазай». Игра проводится 2-3 раза, 1-2 неделя Подвижная игра «Палочка – стучалочка». Игра проводится 2-3 раза, 3-4 неделя

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Шалтай - Балтай»

2. Упражнение на дыхания «Сдуем снежок».

Игровое итоговое занятие «Физкультура всем нужна»

Цель:

Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом, используя степ-платформы.

Задачи:

- Познакомить детей с нетрадиционным оборудованием (степ-платформами).
- Учить детей выполнять упражнение на специальном оборудовании (степах).
- Укреплять умение выполнять упражнения на специальном оборудовании (степе).
- Развивать у детей координацию движений, внимание, ловкость, быстроту в подвижных играх и эстафетах.
- Развивать у детей чувство ритма и умение согласовывать свои движения с музыкой.
- Способствовать оздоровлению организма детей.
- Воспитывать у детей морально-волевые качества: выдержку, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов.

- Воспитывать дружеские отношения между детьми.

Оборудование: Степ-платформы. Мячи.«Сборник музыки для степ-аэробики», музыка для релаксационной игры.Музыкальный центр.

Ход:

Вводная часть. Дети входят в зал. Построение в шеренгу. **Инструктор:** Здравствуйте. Я очень рада встрече с вами! По порядку становитесь, подтянитесь, не ленитесь!

Внимание! Внимание! Спешу вам сообщить.На степ - аэробику хочу вас пригласить.

Ну - ка дружно выходите и меня вы удивите! **Инструктор:** Ребята, посмотрите, кто к нам пришел.*Заходит Карлсон*

Карлсон: «Я, ребята, заболел.Целый день не пил, не ел.

Не играл, не веселился...Прошу вашей помощи».

Инструктор: Ребята, Карлсон просит нашей помощи, что же у тебя произошло?

Карлсон: У меня настроение пропало, и здоровье вдруг не стало.Кто же сможет мне помочь, как болезнь мне превозмочь?

Инструктор: Ребята, как вы думаете, почему заболел Карлсон? Вы правы, ребята, Карлсон заболел, потому что мало двигается, незанимается физкультурой.

И без всякого сомненья есть хорошее решение.

Чтоб здоровым быть сполна физкультура всем нужна.От занятий физкультурой будет стройная фигура.

Инструктор: Карлсон, ты к нам присоединяйся и за нами повторяй.Пусть не сразу всё даётся, постараться всем придётся!

Карлсон: Обещаю постараться с вами вместе заниматься.В благодарность от меня подарю подарки я.

Инструктор: Все собрались? Все здоровы? Заниматься вы готовы?Ну, тогда не ленись, на разминку становись! (Музыка)

Ходьба по кругу, вокруг степов. Ходьба на носках, руки на поясе. Ходьба с выбрасыванием ног вперед. Ходьба, на внешней стороне стопы. Подскоки. Боковой галоп.Бег. Ходьба по кругу, построение около степов.

Основная часть занятия(на степах).

Упражнения на степ – платформе под музыку.

1. Шагают на месте - 8 р.
2. Степ – тач. Приставной шаг, выполняемый на полу без степ - платформы.Легко сгибая ноги в коленях, выполняются пружинистые шаги из стороны в сторону, приставляя одну ногу к другой. Руки активно работают -8 р.
3. Бейсик – степ. Делаем шаг на платформу правой ногой, приставляем к ней левую, затем спускаемся со степа, вначале правой, а затем левой ногой. -8 р. Затем меняем ногу – 8 р.
4. Бейсик - степа, в котором задействованы руки. В исходном положении руки на поясе. Шаг левой ногой на степ, левая рука вперед, во время шага правой ногой, правая рука вперед. Спускаясь со степ - платформы, поочередно отпускаем руки на талию, вначале с левой ногой спускаем левуюруку, а с правой - правую. По 8 р.
5. Шаг-колени. Делаем шаг правой ногой на степ, левую, сгибая в колени,необходимо

подтянуть к животу. – 8 р. Меняем ногу. – 8 р.

6. Выпады на степ, руки в стороны. Встать лицом к степ - платформе. Правую ногу поставьте на нее, делайте выпады на нее. Выполнять по 8 выпадов каждой ногой.

7. Выпады со степа в сторону, руки в стороны. Встаньте на степ. Выпады осуществляются ногой на пол в сторону. Повторяем по 8 раз с каждой ногой.

8. Сидя на степ-платформе, держась руками за края степ-платформы, ноги прямые, носки вытянуты вперед. Попеременно поднятие прямых ног вверх. Повторяем по 4 раза на одну ногу.

9. Сидя на степ-платформе, держась руками за края степ-платформы, ноги прямые, носки вытянуты вперед. Попеременно поднятие ног, согнутых в колене. Повторяем по 4 раза на одну ногу.

10. Сидя на степ-платформе, держась руками за края степ-платформы, ноги прямые, носки натянуты на себя. Наклоны вперед, касаясь руками пальцев ног.

11. Стоя на четвереньках, руки находятся на степ-платформе. Поднятие ног, согнутых в коленях (стойкой вверх). Повторяем 8 раз

12. Дыхательное упражнение.

Инструктор: Ребята, мы с вами восстановили дыхание, а сейчас сделаем массаж биологически активных точек.

(разработка М.Ю. Карпушиной)

Чтобы горло не болело
погладим смело.

Чтоб не кашлять, не чихать,
растирать.

Лоб мы тоже разотрем,
держим козырьком.

«Вилку» пальчиками сделай,
ты умело,

Знаем, знаем – да – да – да! -
простуда не страшна!

Поглаживают ладонями шею Мы его
мягким движениями сверху вниз

Указательными пальцами растирают
крылья носа.

Прикладывают ко лбу ладони
«козырьком» и растирают его

движениями в стороны – вместе.

Раздвигают указательный и средние
пальцы и растирают точки перед и за

ушами.

Потирают ладони друг о друга. Нам

Инструктор:

Чтоб проворным стать атлетом проведём мы эстафету.

Вы в колонны становитесь и немножко подтянитесь. Все готовы? В
добрый час, посоревнуемся сейчас!

*Степы поставлены в 2 ряда по 5 степов. Дети
выстраиваются в 2 колонны.*

Под задорную музыку играют в игры – эстафеты:

«Попрыгунчики». Прыжки через степы с мячом в руках, обратно катить мяч по полу и передать
следующему, встать в конец колонны.

«По извилистой дорожке». Бег змейкой между степов с мячом в руках, обратно прямо, мяч
передать следующему и встать в конец колонны.

«Бегущий по волнам». Сидя на степах друг за другом, мяч передавать вперед
-назад над головой.

Инструктор: Чтобы ловкость испытать, надо срочно поиграть.

Степы поставить по кругу и встать на них.

Игра «Весёлые пчёлки»

Дети – пчёлки, степы – ульи. Дети становятся по кругу около степов на некотором расстоянии друг от друга. Под веселую музыку дети бегают вокруг степов. Когда музыка замолкает, каждый ребенок должен занять свой домик. Кто не успел – выходит из игры.

Заключительная часть.

Релаксационная игра на расслабление всего организма с использованием массажных мячей.

Дети садятся по кругу на степ – платформы. Выполняют массаж с помощью мячей.

Инструктор: Ребята, вам интересно было заниматься на степах? Молодцы, все старались! А всё ли у нас сразу получалось? Чему новому научились? Значит надо ещё тренироваться!

Ребята, давайте узнаем, понравилось ли Карлсону заниматься степ-аэробикой.

Карлсон: Мне очень понравилось заниматься с вами степ-аэробикой. Сразу я повеселел.

Силы прибавляются, здоровье добавляется.

Инструктор: Вот и Карлсону понятно, что здоровым быть приятно. Карлсон дарит детям подарки: массажные мячи.

Карлсон: Занимайтесь с мячами с удовольствием! А мне пора! До свидания детвора! (улетает)

Под бодрую музыку дети выходят из зала.

Комплекс № 14

Вводная часть

1. Ходьба в колонне в чередовании с бегом;
2. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы;
3. Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них;
4. **Логоритмическое упражнение «Художник - Неведимка».**
5. Ходьба по коррекционным дорожкам (во время ходьбы дети берут правой рукой флажок);
6. Перестроение в три звена к степ - платформам (заранее разложенным);
7. Ходьба на месте, поворот к степам.

Основная часть Комплекса с лентами

1. И.п.: стоя на степе, лента в правой руке. Шаг со степа вперед, ленту переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
2. И.п.: то же. Шаг со степа назад, ленту переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
3. И.п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, ленту перекладывать над головой из руки в руку.
4. И.п.: о.с. на степе, лента в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с лентой; вернуться в и.п., ленту переложить в другую руку.
5. И.п.: о.с. Выполняется то же движение вправо (влево) от степа. 6. И.п.: О.с. То же – назад от степа.
7. И.п.: о.с. на степе, руки в стороны, лента в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., ленту переложить в другую руку.
8. И.п.: о.с. на степе, руки вперед, лента в правой руке. Поворот направо (налево), поднимаясь на носки и отводя правую (левую) руку с лентой назад. Вернуться в и.п., ленту переложить в другую руку.
9. И.п.: то же. Тот же поворот вправо (влево), но ногу ставить на степ поочередно. Поворот направо – правую ногу; поворот налево – левую ногу. 10. И.п.: о.с. на степе. Выпад правой (левой) ногой вперед за степ; руки вперед; переложить ленту; вернуться в и.п.
11. И.п.: о.с. на степе, лента в правой руке. Правую (левую) ногу вынести назад за степ и поставить на носок; руки поднять вверх, переложить ленту; вернуться в и.п.
12. И.п.: о.с. перед степом, лента в правой руке. Шаг на степ, ленту переложить над головой; вернуться в и.п.
13. Ходьба на степе.
14. И.п.: правая нога - на степе, левая – на полу, слева от степа, руки в стороны, лента в левой руке.

Прыжком сменить положение ног, ленту переложить в другую руку.

15. Ходьба на месте, на степе.

Повторить шаги

Мах ногой назад или «Ласточка»

И.П.- о.с.

- 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;
- 2-мах левой ногой назад, руки поднять вверх, прогнуться назад;
- 3-на пол поставить левую ногу;
- 4-опустить на пол правую ногу;
- 5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;
- 6-мах правой ногой назад, руки поднять вверх, прогнуться назад;
- 7-на пол поставить правую ногу;
- 8-опустить на пол левую ногу.

Колено вверх

И.П. – о.с.

- 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;
- 2-левую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх;
- 3-разогнуть левую ногу и поставить на пол;
- 4-опустить на пол правую ногу;
- 5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;
- 6-правую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх;
- 7-разогнуть правую ногу и поставить на пол;
- 8-опустить на пол правую ногу

Подскок или солдат шагает

И.П.- о.с. Угол с подниманием колена вверх и подскок

- 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;
- 2-левую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх, подскок;
- 3-разогнуть левую ногу и поставить на пол с боку от степа;
- 4- правую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх, подскок; 5-встать на степ правой ногой, на правый край степа;
- 6- левую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх, подскок;
- 7-разогнуть левую ногу и поставить на пол, в и.п.;
- 8-опустить на пол правую ногу, в и.п.

То же начинать с левой ноги, на правый край степ.

Подвижная игра «Скворечники». Игра повторяется 2-3 раза.

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковры.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Лентяи»
 2. Упражнение на дыхания «Мяч»
- Комплекс № 15

Степы расположены в хаотичном порядке.

Вводная часть

1. Логоритмическое упражнение «Снегири».

2. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.
3. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками.
4. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперед – назад хлопками спереди и сзади.

Основная часть Комплекс без

предметов

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой

- по левому плечу.

2. Шаг со степа в сторону, чередуя с приседанием, поднимая руки вперед. 3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх хлопнуть над головой.

4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.

5. Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении.

6. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение.

7. Шаг на степ – со степа.

8. Ходьба на степе.

Повторить ранее разученные шаги, соединить в связку из трех шагов, все шаги по 2 раза, в чередовании

Разучить шаги

«Мамба».

И.П. – о.с. Левая нога стоит на месте.

1- шаг правой ногой вперед на степ;

2- шаг левой ногой на месте;

3- шаг правой ногой назад спуститься со степа;

4- шаг левой ногой на месте.

Затем, то же, только правая нога стоит на месте, движения левой ногой.

Выпад вперед или «Лебедь»

И.П.- стоя на степе, руки согнуты в локтях перед грудью.

1- опустить на пол вперед правую ногу сделать выпад, руки в стороны;

2- вернуться в и.п.;

3-4-то же опуская левую ногу.

Подвижная игра «Перелет птиц». Игра проводится 2-3 раза.

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковры.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Облака»

2. Упражнение на дыхания «Потягушечки»

Комплекс № 16

Вводная часть

1. Ходьба в колонне в чередовании с бегом;

2. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы;

3. Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них;

4. Логоритмическое упражнение «Весна - весна красна».

5. Перестроение в три колонны к степ - платформам (заранее разложенным);

6. Ходьба на месте, поворот к степам.

Основная часть Комплекса с

флажками

1. И.п.: стоя на степе, флажок в правой руке. Шаг со степа вперед, флажок переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.

2. И.п.: то же. Шаг со степа назад, флажок переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.

- 3.И.п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, флажок перекладывать над головой из руки в руку.
- 4.И.п.: о.с. на степе, флажок в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с флажком; вернуться в и.п., флажок переложить в другую руку.
- 5.И.п.: о.с. Выполняется то же движение вправо (влево) от степа. 6.И.п.: О.с. То же – назад от степа.
- 7.И.п.: о.с. на степе, руки в стороны, флажок в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., флажок переложить в другую руку.
- 8.И.п.: о.с. на степе, руки вперед, флажок в правой руке. Поворот направо (налево), поднимаясь на носки и отводя правую (левую) руку с флажком назад. Вернуться в и.п., флажок переложить в другую руку.
- 9.И.п.: о.с. на степе, лента в правой руке. Правую (левую) ногу вынести назад за степ и поставить на носок; руки поднять вверх, переложить флажок; вернуться в и.п.
10. И.п.: о.с. перед степом, флажок в правой руке. Шаг на степ, флажок переложить над головой; вернуться в и.п.
11. Ходьба на степе.
12. И.п.: правая нога - на степе, левая – на полу, слева от степа, руки в стороны, флажок в левой руке. Прыжком сменить положение ног, флажок переложить в другую руку.
13. Ходьба на месте, на степе.

Разучить шаги

Ове зе топ (over the top) - Шаг через платформу. Исходное положение - впродольной стойке, боком к платформе. Шаг левой в сторону стать на

платформу, приставить правую. Шаг левой ногой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой ноге.

Cha-cha-cha (ча-ча-ча) - шаги с переступанием с ноги на ногу, для смены ноги.

Повторить ранее разученные шаги, соединить все шаги по 2 раза , в чередовании

Разучить шаги

«Мамба».

И.П. – о.с. Левая нога стоит на месте.

- 1- шаг правой ногой вперёд на степ;
- 2- шаг левой ногой на месте;
- 3- шаг правой ногой назад спуститься со степа;
- 4- шаг левой ногой на месте.

Затем, то же, только правая нога стоит на месте, движения левой ногой.

Выпад вперёд или «Лебедь»

И.П.- стоя на степе, руки согнуты в локтях перед грудью.

- 1- опустить на пол вперёд правую ногу сделать выпад, руки в стороны;
- 2- вернуться в и.п.;
- 3-4-то же опуская левую ногу.

Подвижная игра «Космонавты». Игра проводится 2-3 раза. 1-2 неделя **Подвижная игра**

«Салки- выручалки». Игра повторяется 2-3 раза, 3-4 неделя Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковры.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Загораем»
2. Упражнение на дыхания «Дерево на ветру».

Игровое итоговое «Путешествие в страну здоровья» Цель:

Способствовать физическому и эмоциональному развитию ребёнка через занятия на степ – платформе.

Задачи:

- формировать двигательные умения и навыки;
- способствовать развитию всех групп мышц, формированию опорно – двигательного аппарата и развитие двигательного анализатора;
- создавать благоприятные условия для воспитания волевых качеств личности (смелости, выдержки);

Оборудование: свисток, модули, бревно, тоннель, указатели, степы, коврики гимнастические, сундучок, цветок, музыка (на степ - платформе, игра, релакс).

Ход :

Инструктор: Равняйся, смирно! Здравствуйте ребята. (Дети здороваются)

Вольно!

Внимание! Внимание! Спешу вам сообщить Сегодня в путешествие

Хочу вас пригласить!

За морями за лесами Есть огромная страна

«Страною здоровья» зовётся она.

В стране огромной этой, цветок здоровья есть! Кто найдёт цветок волшебный,

И понюхает его, станет самый:

Сильный, ловкий, и здоровый на всей земле! Ну то же, в путь дорогу собираемся?

Дети: Да

Инструктор: За здоровьем отправляемся? Дети: Да

Инструктор: Впереди препятствий много Будет трудная дорога!

Чтоб ее преодолеть Нам придётся попотеть

Но не будем терять время зря Отправляемся в путь друзья!

Равняйся, смирно! На право, за направляющим в «Страну здоровья» шагом марш!

Ходьба обычная друг за другом

Через камни мы шагаем (ходьба с высоко поднимая колен через модули, руки) Посмотрите, вот бревно!

Данным – давно нас ждет оно Руки в стороны мы отведем,

Быстро по нему пойдем (ходьба по гимнастическому бревну) Мы в пещеру проползем,

Много нового найдём (ползание на четвереньках с опорой на колени и ладони)

Сейчас быстро мы пойдём, (быстрым шагом)

Обычный бег продолжительностью до 1 минуты. (бег в среднем темпе) Дружно весело бежали,

И опять теперь шагаем!

Ходьба друг за другом. (Упражнение на восстановление дыхания) Инструктор: Ребята посмотрите, перед нами указатели:

«Прямо пойдёшь – в сонное царство попадёшь»

«Направо пойдёшь – цветок здоровья найдёшь»

«Налево пойдёшь – гору сладостей найдёшь». Инструктор:

Какую дорогу вы выберете?

Дети: Направо пойдём – цветок здоровье найдём.

Инструктор: К коврикам гимнастическим вы подходите и по одному себезаймите. (Дети садятся на гимнастические коврики)

Что – то бы путь нам продолжать мышцы нужно все разогреть.(упражнения на растяжку «стретчинг»)

Вот теперь мы готовы продолжить путь, Поскорее поспешите, каждый к степу подойдите,

Будем весело шагать координацию движения развивать.

Степ - аэробика

под песню Барбарики «Доброта, банана мама »Комплекс упражнений (дозировка 4-6 раз)

1 Ходьба на степе. Руки рисуют поочерёдно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.

2 Шаг на степ – со степа. Кисти рук поочерёдно рисуют маленькие круги 3 Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперёд – опускаются вниз.

4 Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг –присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз. 5 Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.

6 Шаг на степ – со степа с подниманием прямых рук вверх и опусканием вниз.

7 Одновременно с ходьбой на степе обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой – правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи.

8 Шаг на степ со степа; одновременно энергично разгибать вперёд согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки). Отводить руки назад выпрямлять в стороны из положения – руки перед грудью.

9 Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками круговые движения вперёд и назад попеременно и вместе.

10. Шаг со степа на степ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, руки на поясе.

11. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги.

Подвижная игра: «Цирковые лошади». Круг из степов – это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошади в цирке»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом находят и по остановке музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 1 – 2 меньше, чем участников игры.

Инструктор: Все мы дружно танцевали, Очень весело играли, и немножечко устали.

Что бы силы нам вернуть, нужно дружно отдохнуть.(дети ложатся на гимнастические коврики)

Релакс (под классическую музыку)

Инструктор: Потихоньку поднимайтесь из «Страны здоровья» в детский сад скорее возвращайтесь. Поскорее не зевай за направляющим в одну шеренгу становись. Равняйся, смирно! Вольно!

Вот и под дошло наше с вами путешествие к концу. Но вы ведь не забыли что в «Страну здоровья» мы с вами не просто так ходили. Цветок волшебный мы искали, вот его нам и прислали.

Открыть сундучок в котором лежит цветок. Дети нюхают его!

Инструктор: Ребята посмотрите, в сундучке есть подарок для каждого из вас, это маленькие цветочки. Но они не простые «Цветок здоровья» осыпалих своей пылью, видите как она блестит. Если вы вдруг простудитесь, понюхайте цветочек и болезнь сразу пройдет. Все вы были

молодцы справились со всеми испытаниями. И теперь пора прощаться, до свидания. Равняйся, смирно! На право! За направляющим на лево, на выход, шагом марш! Дети выходят из спортивного зала.

ЛОГОРИТМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Осенью

Вдруг закрыли небо тучи, Дети встают на носочки, поднимают вверх
перекрещенные руки.
Начал капать дождь колючий. Прыгают на носочках, держа руки на поясе. Долго
дождик будет плакать,
Разведет повсюду слякоть. Приседают, держа руки на поясе. Грязь и
лужи на дороге, Идут по кругу, высоко поднимая колени.
Поднимай повыше ноги.

Осень

Осень. По утрам морозы. Дети встают на носочки и поднимают руки вверх, а потом
приседают.
В рощах желтый листопад. Кружатся на носочках. Руки на поясе. Листья
около березы Приседают, делают плавные движения. Золотым
ковром лежат. руками перед собой влево-вправо.
В лужах лед прозрачно-синий Бегут по кругу на носочках. На
листочках белый иней. Останавливаются, приседают.

Листья

Листья осенние тихо кружатся, Дети кружатся, расставив руки в стороны. Листья
нам под ноги тихо ложатся. Приседают.
И под ногами шуршат, шелестят, Движения руками влево-вправо. Будто
опять закружиться хотят. Снова кружатся на носочках.

Листья

В Летнем саду листопад. Дети кружатся на месте.
Листья в саду шелестят. Приседают, водят руками по полу. В
канавке Лебяжьей купаются листья. Снова кружатся.
Газоны от листьев дворники чистят. Машут воображаемой метлой.
Грустные статуи в тихих аллеях. Встают на носочки и замирают. В тихих
аллеях осенью веет. Снова кружатся.

Снежная баба

Сегодня из снежного Идут по кругу, катят перед собой воображаемый ком мокрого
кома .
Мы снежную бабу слепили
у дома.
Стоит наша баба «Рисуют» руками три круга, начиная с маленького. у самых
ворот.
Никто не проедет, Грозят указательным пальцем сначала никто не

пройдет. правой руки, потом — левой.

Знакома она уже Идут по кругу, взявшись за руки, последние
всей детворе, слова произносит один ребенок, сидящий в центре круга. А
Жучка все лает: «Чужой во дворе!»

Ёлочная игрушка

Синий шар купили Светке. Показывают руками круг.
Ах, какой красивый! Качают головой, изображая восторг.
Он теперь висит на ветке Запрокидывают голову, смотрят наверх, И
похож на сливу. Приседают.

С новым годом!

С Новым годом! С Новым годом! Дети стоят лицом в круг, кланяются.
Здравствуй, Дедушка Мороз!
Он из леса мимоходом Идут по кругу, изображают, что несут Елку
нам уже принес, на плече елку.
На верхушке выше веток Встают лицом в круг, поднимают руки вверх.
Загорелась, как всегда, Поднимаются на носочки.
Самым ярким жарким светом Бегут по кругу, поставив руки на пояс.
Пятикрылая звезда.

Снеговик

Давай, дружок, смелей, дружок, Идут по кругу, изображая, что катят Кати по
снегу свой снежок. перед собой снежный ком.
Он превратится в толстый ком, «Рисуют» обеими руками большой круг. И
станет ком снеговиком. «Рисуют» снеговика из трех комков.
Его улыбка так светла! Широко улыбаются.
Два глаза, шляпа, нос, метла. Показывают глаза, прикрывают голову
ладонью, дотрагиваются до носа, встают
прямо, как бы держа воображаемую метлу.
Но солнце припечет слегка — Медленно приседают.
Увы! — и нет снеговика. Разводят руками,жимают плечами.

Художник - невидимка

Художник-невидимка Маршируют по кругу друг за другом с По
городу идет: высоким подниманием колена.
Всем щеки нарумянит, Останавливаются, встают лицом в круг, трут
щеки ладонями.
Всех за нос ущипнет. Щиплют себя за нос.
А ночью он, пока я спал, Идут на цыпочках друг за другом. Пришел
с волшебной кистью
И на окне нарисовал Останавливаются лицом в круг, «рисуют
Сверкающие листья. листья» воображаемой кистью.

Снегири

Вот на ветках, посмотри, 4 хлопка руками по бокам и 4
наклона В красных майках снегири. головы.
Распушили перышки, Частые потряхивания руками,

опущенными Греются на солнышке. вниз .
Головой вертят, 2 поворота головы на каждую строку.
Улететь хотят.
- Кыш! Кыш! Улетели! Разбегаются по комнате, взмахивая руками
За метелью, за метелью! как крыльями.

Зима прошла

Воробей с березы Ритмично прыгают, хлопают руками по На
дорогу — прыг! бокам.
Больше нет мороза, Чик-
чирик!
Вот журчит в канавке Бегут по кругу, взявшись за руки.
Быстрый ручеек,
И не зябнут лапки — Ритмично прыгают по кругу сначала по
Скок, скок, скок! часовой стрелке, потом — против.
Высохнут овражки! Прыг,
прыг, прыг! Вылезут
букашки, Чик-чирик!

Веснянка Солнышко,

солнышко, Дети идут по кругу, взявшись за руки.
Золотое донышко,
Гори, гори ясно, Чтобы
не погасло.
Побежал в саду ручей, Бегут по кругу друг за другом на носочках.
Прилетели сто грачей, Бегут, взмахивая руками, как крыльями.
А сугробы тают, тают, Медленно приседают.
А цветочки подрастают. Тянутся вверх, встав на носочки и подняв руки.

Весна, весна красная

Весна, весна красная! Дети идут по кругу, взявшись за руки.
Приди, весна, с радостью,
С радостью, с радостью, Поворачивают в противоположную сторону. С
великой милостью:
Со льном высоким, Останавливаются, поднимаются на носочки,
тянут руки вверх, делают вдох.
С корнем глубоким, Опускают руки, приседают, делают выдох. С
хлебами обильными. Взявшись за руки, бегут по кругу.

Радуга - дуга

Здравствуй, радуга-дуга, Дети выполняют поклон. Разноцветный
мостик! Широко разводят руки в стороны,
«рисую» в воздухе дугу.
Здравствуй, радуга-дуга! Вновь выполняют поклон. Принимай
нас в гости. Идут по кругу, взявшись за руки. Мы по
радуге бегом Бегут по кругу друг за другом, высоко
Пробежимся босиком. поднимая колени.
Через радугу-дугу Встают в круг, делают четыре
прыжка на носках.
Перепрыгнем на бегу. Делают еще четыре прыжка на носках.
И опять бегом, бегом Бегут по кругу друг за другом, высоко
Пробежимся босиком. поднимая колени.

Летом

Луг совсем как ситцевый Дети бегут по кругу на носочках. Руки на поясе.
Всех цветов платок -
Не поймешь, где бабочка, Бегут, взмахивая руками, как крыльями.
Где живой цветок. Приседают, поднимают и смыкают руки над головой. Лес
и поле в зелени, Встают, разводят руки в стороны.
Синяя река, Покачивают руками, изображая волны.
Белые, пушистые Вновь бегут по кругу на носочках. В
небе облака.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

«Разноцветный мячик»

По залу расставлены степы. Выбирается водящий. Дети передают мяч по кругу, произнося слова игры:

«Разноцветный мячик

По дорожке скачет.

По дорожке, по тропинке, По

тропинке, до осинки, От осинки

поворот,

Прямо к ... (имя ребёнка, у кого в руках оказался мяч) в огород».

После слов «Раз, два, три – лови!» игроки перебегают с пенька на пенек, а водящий бросает мячом в них. Если он попадает мячом в игрока, находившегося

на полу, то тот становится водящим. Долго стоять на степе нельзя.

«Паук»

В одном из углов зала обозначается обручем место, где живет «паук» (водящий). В другой стороне зала расположены степы. Остальные дети изображают мошек, степы – домики мошек.

Мошки стоят напротив паука и читают стихотворение:

«Раз, два, три, четыре, Жили мошки на

квартире, К ним повадился сам друг,

Крестовик - большой паук, Пять,

шесть, семь, восемь, Паука мы все

попросим, Ты, паук, к нам не ходи,

Лучше всех нас догони».

По сигналу мошки бегут к степам, стараясь занять домик, паук догоняет.

Баба-Яга

В зале расположено 5-6 степов (меньше чем детей). На одной стороне зала располагается Баба-Яга. Дети направляются к Бабе-Яге со словами:

«Баба-Яга костяная нога Печку топила,

кашу варила, Села на ведро

И поехала в кино.

А в кино-то не пускают Только за

уши таскают!»

После слов, Баба-Яга начинает догонять детей на одной ноге (взяв вторую ногу в руку). Дети так же скачут на одной ноге. Можно отдохнуть недолго на степе (поменять ногу), т.к. на степе пятнать нельзя.

«Пингвины на льдине»

Дети по сигналу «пингвины» бегают свободно по залу. Степы – «льдины» в произвольном порядке стоят на полу. Водящий ребенок – «охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. По сигналу «Ледокол»,

«пингвины» должны забраться на льдину, ловить его не разрешается. А «пингвин» оставшийся без льдины, становится «охотником». Игра продолжается.

«Уголки»

Дети – мышки находятся в своих домиках – уголках (стоят на стенах). Один из играющих,

оставшийся в середине, подходит к одному из них и говорит:

«Мышка, мышка, продай мне свой уголок»

Ребенок отказывается, водящий идет к другому. В это время мышки меняются местами, а водящий старается занять освободившееся место. Если это удастся, оставшийся без уголка, занимает его место в кругу. Если водящему не удастся долго занять уголок, по сигналу «кошка!», все одновременно меняются местами. Мышкам нельзя долго сидеть в своем уголке до перебежки можно договориться с тем, с кем хочешь поменяться местами.

«Физкульт - ура!»

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

*«Спорт, ребята, очень нужен. Мы со
спортом крепко дружим, Спорт – помощник!
Спорт – здоровье! Спорт –
игра!*

Физкульт – ура!»

С окончанием слов дети бегут наперегонки к финишу. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занял степ.

«Быстро в домик»

По сигналу «в домик» участники игры садятся на любой степ. Проиграл тот, кому не хватило места.

«Маланья»

Дети стоят по кругу на степ - платформах. В центре круга водящий тоже на степе. Дети поют слова игры, выполняя движения в соответствии с текстом.

У Маланьи, у старушки (разводят руки в стороны)

Жили в маленькой избушке (изображают руками крышу над головой) Семь сыновей, все без бровей, (проводят пальцами по бровям)

Вот с такими ушами, (рисуют большие уши) Вот с такими глазами, (рисуют большие глаза)

Вот с такой бородой, (показывают длинную бороду, наклоняясь до земли) Ой-ой-ой, ой-ой-ой. (качают головой)

Они не пили, не ели

На Маланью всё смотрели, (показывают на водящего) И все делали вот так. Как?

Водящий показывает движение на степе, все повторяют.

«Бездомный заяц»

Степы расположены произвольно по залу на один меньше, чем количество участников в зале.

Все дети: «зайцы» бегают по залу. По команде «Все в дом!» - дети встают на любой степ.

«Бездомным зайцем»

является тот ребенок,

который не занял степ. Он выбывает из игры.

В каждой последующей

игре количество степов сокращается на один.

«Космонавты»

Степов «ракет» на один меньше, чем игроков. Все дети свободно маршируют по залу, проговаривая слова:

*«Ждут нас быстрые ракеты Для
полётов на планеты,*

*На какую захотим, На
такую полетим.
Но в игре один секрет:
Опоздавшим места нет».*

После эти слов дети разбегаются и занимают «ракеты». Ребенок, оставшийся без степа, пропускает игру.

«Пчелка»

В этой игре со степами участвуют 8-9 детей («пчелки»). Количество степов –домиков на один меньше. Степы ставят по кругу. Играющие идут по внешнему кругу, проговаривая:

Только солнышко проснется – Пчелка
кружит, пчелка вьется Над цветами, над
рекой
На травую луговой. Собирает
свежий мед

И домой его несет.

Во время произнесения текста дети имитируют движение пчелки по своему представлению. С последним словом играющие стараются занять любой домик, в котором принимают заранее оговоренную позу. Пчелка, оставшаяся без домика, обходит круг, осматривая игроков. Заметив игрока, принявшего неправильную позу, пчелка обращается к нему со словами: «Не в свой дом влетел, дружок. Это мой теремок». После этих слов хозяин сходит со степа и бежит по внешнему кругу в одну сторону, пчелка - в противоположную, тот, кто первым обежит круг занимает домик и остается в нем.

«Я люблю степ»

Дети делятся в две шеренги и распределяются друг против друга.

Придумал друг мой озорной веселую игру (шаг на степ и со степа правой ногой) Теперь игра его со мной и в холод и в жару! (шаг на степ и со степа левой ногой) Себя он стукнул по лбу: «Хей! » (стоя на степе, имитируя удар по лбу произнести «Хей»- притоп правой ногой на степ, руки поднять вверх); Пора позвать сюда друзей (дети подходят друг к другу и выполняют дружелюбное объятие)

Когда пришли к нему друзья (встают на степ)

Он крикнул им: «Привет! » (стоя на степе - дети произносят слово «привет»)

Эх, как безумно рад вам я, не виделась сто лет (дети хлопают друг друга по плечам)

Спасибо вам, спасибо вам! Спасибо вам, друзья! (дети пожимают руки друг другу)

За то, что любите вы степ, без памяти как я!

«Цирковые лошадки»

Правила игры: Круг из степов — это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затем на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло», степов должно быть на 2—3 меньше количества детей). Дети убирают степы в определенное место и берут по коврику, которые раскладывают по кругу и садятся на них.

«Дед Мазай»

Степы расположены на одной стороне зала, за степами находится водящий – «Дед Мазай». Остальные дети – «зайцы». Зайцы договариваются, какое упражнение они будут показывать на степе и идут к водящему со словами:

- Здравствуй, Дедушка Мазай! Ты из лодки вылезай!

- Зайцы, зайцы, заходите, обо всем мне расскажите!

- Где мы были, мы не скажем, а что делали, покажем.

Дед Мазай должен сказать название упражнения, которое выполняют зайцы (например, «галочка», «петушок», «шаг принцессы» и т.д.). Если он угадал, по сигналу начинает ловить зайцев. Пойманные зайцы встают на степ.

«Скворечники»

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

«Перелёт птиц»

Три степа ставят друг на друга. В одном конце зала находятся дети - они изображают «птиц». На другом конце – пособие – это «деревья». По сигналу «птицы улетаю» - дети разбегаются по залу, махая руками, как крыльями. По сигналу «буря» - бегут к степам и прячутся.

«Лиса и тушканчик»

Выбирается один ребенок – «лиса», задача которого- переловить всех детей «тушканчиков». По команде: «День!» «тушканчики» спрыгивают со степов (выбегают из норок) прыгают, бегают по залу, кто куда хочет. По команде «Ночь!» - запрыгивают, встают на степ и замирают. «Лиса» может съест любого, кто пошевелился.

«Перемени предмет»

За линией 5-6 детей, в руках у каждого предмет (мяч). На другом конце зала на степам лежат по одному кубику. По сигналу «Бегом!» дети быстро бегут к степам кладут мяч, берут кубик и быстро возвращаются на свое место. Сигнал может быть (прыжками «Змейкой»).

«Палочка – стукалочка»

Дети стоят на степам и выбирают водящего, он становится в круг, в руке палочка, глаза завязаны. Со словами:

-Раз, два, три, четыре, пять-Будет палочка стучать.

А как скажет:

-Скок, скок,

Отгадай, чей голосок?

- кружится в кругу, указывая на детей. На слова: «Скок, скок» останавливая, и тот, на кого указывает палочка, берет за другой ее конец и произносит имя водящего. Водящий должен узнать, кто его позвал. Правильно отгаданный становится водящим.

«Салки-выручалки»

«Сегодня мы будем играть в салки-выручалки. Я буду салочкой, а вы будете от меня убегать. До кого я дотронусь, должен остановиться. Бегать ему уже нельзя, пока кто-нибудь из товарищей его не выручит. Чтобы выручить пойманного игрока, нужно дотронуться до его плеча. Как только до него дотронулись, он снова может бегать. Если вы видите, что салка близко, можно встать на степ - платформу. Того, кто встал, салка поймать не может». Начинать игру нужно со слов, которые произносите вы и дети:

Салка нас не догонит, Салке нас не

поймать. Мы умеем быстро бегатьИ
друг друга выручать!

С последним словом дети разбегаются в разных направлениях, а вы, дав им немного побегать, начинаете их ловить. Осалив какого-нибудь малыша, вы должны напомнить ему, что он может громко сказать: «Выручайте!». После этого вам нужно отвернуться, чтобы дети успели выручить осаленного. Первого ребенка, который выручит пойманного малыша, следует обязательно похвалить.

В этой игре следует соблюдать следующие правила:

- убегать от салки можно только с последним словом стиха;
- тот, кого осалили, должен остановиться и громко сказать: "Выручайте!", пока этого малыша не выручат, ему бегать не разрешается;
- чтобы выручить осаленного малыша нужно слегка дотронуться до его плеча;
- чтобы спастись от салки, можно вовремя встать на степ - платформу, но долго стоять нельзя.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЯ И РЕЛАКСАЦИЮ

«Снежная баба»

Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

«Птички»

Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому лесу, вдыхают его ароматы и любуются его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе сего порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

«Бубенчик»

Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной «Пушистые облачка». «Пробуждение» происходит под звучание бубенчика.

«Летний денек»

Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

Я на солнышке лежу, Но на солнце
не гляжу.

Глазки закрываем, глазки отдыхают. Солнце гладит
наши лица,

Пусть нам сон хороший снится. Вдруг мы
слышим: бом-бом-бом! Прогуляться вышел
гром.

Гремит гром, как барабан.

«Медузы»

Выполнение соответственно тексту: Я лежу
на спине,

Как медуза на воде. Руки
расслабляю, В воду
опускаю,

Ножками потрясу И
усталость снимаю.

«Шалтай-болтай»

И. П.— стоя, руки расслабленно вниз.

Шалтай-болтай Свободные повороты туловища Сидел на

стене,
болтай

с расслабленными руками вниз. Шалтай-
Свободные махи руками.

«Загораем»

Представьте себе, что ваши руки и ноги загорают. Сидя на стуле, ноги поднимаем, держим.

Ноги и руки устали. Опускаем. Руки и ноги
свободно отдыхают, расслабились. Слушаем и делаем.

*Мы прекрасно загораем! Выше ноги
поднимаем, Выше руки поднимаем,
Держим, держим, напрягаем... Загорели!
Опускаем!*

«Водопад»

(фонограмма водопада)

Мы с вами стоим у водопада. Отличный солнечный день, небо голубое безоблачное. Легко дышится горным свежим воздухом. Наш водопад необычный, в нем нет воды, на нас падает белый свет. Мы с вами стоим под водопадом изумительный белый свет касается головы. Вот он уже струится по лбу, по лицу, шее. Вот уже белый свет заполнил наши плечи, и они становятся мягкими, расслабленными. А ласковый белый свет течет все дальше по груди, по животу. Нежный белый свет гладит ваши ручки, пальчики. Он течет по ногам, и вы ощущаете себя спокойно легко. А теперь потянемся и на счет «три» откроем глазки. Волшебный нежный белый свет наполнил вас силой и энергией.

«На полянке»

(Фонограмма стрекота насекомых, пение птиц)

Давайте представим с вами полянку. Здесь растет мягкая травушка- муравушка. Вы лежите на ней, как на мягкой пушистой перине. А вокруг все тихо и спокойно, только слышно как стрекочут кузнечики и поют птички. Вам дышится легко и спокойно. Ласковые нежные лучики солнышка касаются ваш лоб, щеки, касаются ваших рук, поглаживают ваше тело... (пауза-поглаживание детей). Лучик погладил ... (имя ребенка), приласкал ... (имя ребенка). Вам приятно и вы чувствуете себя хорошо. Дружно потянемся и на счет «три» откроем глазки. Вы отлично отдохнули.

«Отдых на море»

(фонограмма шум моря)

Мы с вами на берегу моря. День солнечный, песок теплый мягкий. Вокруг тихо, слышен только плеск воды и крики чаек. Вам дышится легко и свободно. Ласковые волны касаются ваших ног нежно поглаживая их, ласкают ваше тело (пауза-поглаживание детей), поглаживают ...

(имя ребенка). Вам приятно ощущать свежесть морской воды. Вы ощущаете свежесть во всем теле: на лбу, лице, спине, животе, руках, ногах.

Ваше тело наполняется легкостью. Вы дышите легко и свободно.

Ваше настроение становится жизнерадостным, хочется встать и бежать. А теперь все потянемся и на счет «три» откроем глаза. Вы полны сил и энергии.

«Воздушные шарики»

Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и веселые. Вас надувают и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый

шарик ... (пауза – поглаживание детей). Обдувает шарик ..., ласкает шарик ... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришло время возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарiku.

«Облака»

Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. Скаждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие. Все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако ... (пауза – поглаживание детей). Гладит ..., поглаживает ... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

«Лентяи»

Сегодня мои дети много занимались, играли и наверное устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы – лентяи и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги ... (пауза – поглаживание детей). Отдыхают ручки у ..., отдыхают ножки у ... Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всему телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

УПРАЖНЕНИЯ НА ВОСТАНОВЛЕНИЯ ДЫХАНИЯ

«Воздушный шар»

И. п. ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, ладони и пальцы образуют небольшой шарик.
Вдох через нос, выдох, губы - трубочкой, руки опускаются через стороны, образуют большой шар.

«Филин»

И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх –
вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: У-гу.у-гу,у-гу...!

«Рубим дрова»

И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, соединяем в замок –
вдох через нос, опускаем резко вниз, выдыхаем и произносим: Ох! Ох! Ох!

«Пароход»

Продвигаясь в колонне друг за другом, или стоя на месте, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки поднимаем через стороны вверх, опускаем и говорим:
Ту-ту-у-у-у-у...

«Запах цветка»

Нужно представить, что вы вдыхаете аромат красивого цветка, который растёт на поляне.
Нужно сделать шумный медленный вдох носом, и выдохнуть ртом.

«Задуй свечу»

Сделайте один большой вдох и сразу выдохните весь воздух

«Задуй большую свечу»;

Сделайте один большой вдох и выдохните тремя небольшими выдохами

«Задуйте три свечи»;

Сделайте один большой вдох и медленно задуйте много свечей на нашем именинном торте.

«Подуй на снежинку»

Нужно представить, что падает пушистый снег, можно поставить лёгкую музыку. Протягиваем ладошку то в одну, то в другую сторону, ловим на ладонь снежинку и сдуваем её.

«Сдуем снежок»

Педагог предлагает положить на ладошку кусочек ваты и подуть на нее.

«Шарик лопнул»

Дети соединяют ладошки рук в небольшой комочек. Медленно делают вдохи проговаривают:
Надуваем быстро шарик, Он становится большой.

Вдруг шар лопнул, Воздух вышел,

Стал он тонкий и худой.

При выдохе произносим звук: С-с-с-с-с-с...

«Мяч»

И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, делаем носом вдох. Выдыхаем, опускаем руки вниз, наклоняемся и говорим «мяч».

«Бегемотики»

И. п. Лежа на спине, закрыв глаза, положив руки на живот. Медленно и плавно вдыхаем, животик при вдохе надувается. После этого также медленно и плавно выдыхаем, чтобы животик втянулся.

«Дерево на ветру»

И. п.. Сидя на коленях или на пятках. Во время вдоха, руки поднимаем наверх, во время – выдоха, руки опускаем, туловище при этом немного наклоняется.

«Потягушечки»

И. п.. Стоя, ноги вместе, руки подняты вверх. На вдохе – хорошо подтягиваемся, поднимаемся на носки, на выдохе – руки опускаем, встаем на всю стопу, произносим: «У-х-х...» Выполняем 4-5 раз.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 348164131025003509655580915085013336578858531032

Владелец Севрюкова Оксана Владимировна

Действителен с 11.07.2024 по 11.07.2025