

**Управление образования администрации округа Муром
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №53 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по художественно-эстетическому направлению развития детей»**

Согласовано:
Педагогический совет
От 03.09.2024 года
Протокол № 1

«Утверждаю»:
Заведующий МБДОУ «Детский сад №53»
_____ В.А.Кочеткова
Приказ №85 от 03.09.2024г.
Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
03.09.2024 г

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«СТЕП-АЭРОБИКА»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст детей 5-7 лет

Срок реализации программы – 1 год

Уровень сложности: ознакомительный

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Карпова Юлия Сергеевна

Содержание

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи программы	5
1.3	Содержание программы	6
1.4	Планируемые результаты	9

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1	Календарный учебный график	10
2.2	Условия реализации программы	10
2.3	Формы аттестации	11
2.4	Оценочные материалы	12
2.5	Методический материалы	12
2.6	Список использованной литературы	13

Приложения.....	14
-----------------	----

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Степ-аэробика» физкультурно-спортивной направленности, ознакомительного уровня сложности. Разработана для занятий с детьми старшего дошкольного возраста, срок реализации 1 год.

Нормативно-правовая база

При разработке программы учитывались нормативно – правовые документы:

1. ФЗ № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»,
2. Федеральная целевая программа «Развитие дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года»
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 06-1172)
4. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».
5. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (ФГОСООО)
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
7. Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844
8. Письмо Министерства образования и науки РФ N 09- 3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Актуальность Программы обусловлена её методологической значимостью. Занятия на степ платформах уникальны по своему воздействию на организм занимающихся, ориентированы на физическое развитие детей, где дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Новизной программы является её тематическое построение и ориентация на практический результат: дети осваивают различные виды техник шага, создавая на практике комплекс движений, которые можно использовать в виде танца и номера для праздничного концерта, то есть дети изначально мотивированы на прохождение курса.

Отличительная особенность. Данная программа является модифицированной, так как она разработана на основе типовых программ физкультурно-спортивной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, изменённая с учётом особенностей образовательного учреждения, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов обучения и воспитания, что способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

Педагогическая целесообразность - создание на занятиях комфортной творческой среды, наполненной специфическим качественным общением с педагогом и сверстниками, для раскрытия способностей и физического потенциала каждого ребенка и его самореализации. Программа предполагает развитие ребенка в самых различных направлениях: физическое и эстетическое развитие, образное и пространственное мышление, конструкторское мышление. Все это необходимо современному человеку, чтобы осознать себя гармонично развитой личностью.

Адресат программы. Программа ориентирована на нормотипичных детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)

Данная программа составлена с учетом особенностей развития детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к пяти – шести годам ещё не завершено. В этом возрасте у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании.

Интенсивно формируется сердечно – сосудистая система. Средняя частота пульса к 6-7 годам составляет 92-95 ударов в минуту. Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от взрослого. Жизненная ёмкость лёгких невелика, поэтому он дышит чаще, в среднем 25 раз в минуту. Исследования по определению общей выносливости детей (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной систем у детей этого возраста достаточно высокие.

В возрасте 5-7 лет улучшается координация движений. Дети способны выполнять упражнения более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию взрослого или требуемой ситуацией. В этом возрасте совершенствуются основные процессы ЦНС: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения.

У детей 5-7 лет отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений, времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Дошкольники хорошо приспособлены к недлительным скоростно-силовым динамическим действиям, которые составляют основное содержание их игр. К семи годам у большинства мальчиков и девочек появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Они охотно объединяются по интересам, и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели, подчиняясь правилам игры. Со сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

Объем и срок освоения программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Учебный год длится 9 месяцев - с сентября по май. Общее количество часов - 72 академических часа в год.

Формы обучения – очная.

Формы занятий: групповая, подгрупповая

- показ образца с одновременным объяснением, выполнением действий и включением в них детей;
- пояснение и показ упражнений;
- повторение упражнения
- творческие задания;
- игровые и соревновательные задания

Особенности организации образовательного процесса. Дети принимаются в объединение на обучение на добровольной основе, без предъявления к ним особых требований к уровню образования и способностям.

Программа предусматривает специально организованные групповые занятия для детей 5-7 лет, подгрупповые по возрастам (5-6, 6-7 лет), индивидуальные занятия. Перспективное планирование обеспечивает освоение программного материала в определенной последовательности. Повторяемость занятий позволяет закреплять умения и навыки. Принимая во внимание необходимость индивидуальной и коллективной работы с детьми, распределение программного материала можно считать примерным. Состав группы постоянный. Максимальная наполняемость 15 детей.

Степ-аэробика используется для профилактики заболеваний, которые вызваны гиподинамией, т.е. недостатком движений. Занятия ведутся на русском языке. Состав группы постоянный.

Режим, периодичность и продолжительность занятий

Занятия по программе «Степ-аэробика» проводятся в форме спортивных тренировок 2 раза в неделю по 25-30 минут, 8 занятий в месяц, 72 занятия в год

Сентябрь является адаптационным периодом для детей, посещающих дошкольное учреждение, и поэтому в это время педагог знакомится с детьми и их родителями в повседневной обстановке, проводит диагностику, выявляет детей, желающих посещать занятия.

2. Цель и задачи

Цель: повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей старшего дошкольного возраста средствами степ - аэробики.

Задачи:

Личностные:

- формировать навыки физического развития обучающегося;
- развивать у детей обобщенные представления об окружающей действительности;
- формировать у детей умение давать оценку своей деятельности (планировать свою работу, анализировать, выстраивать последовательность действий);
- учить работать с необходимым инвентарем.

Метапредметные:

- развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка);

- формировать навыки правильной осанки, развивать мышечную систему через упражнения на степ – платформах;

- формировать умения детей ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.

Предметные:

- воспитывать умение работать индивидуально и коллективно (стремление работать согласовано, договариваться друг с другом, помогать друг другу);

- воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

- воспитывать чувство уверенности в себе.

3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Тема	Общее кол-во занятий	Теория	Практика	Формы контроля / аттестации
1-8	Вводное занятие. Инструктаж ТБ. Комплекс 1	8	1	7	Входящий контроль, диагностика
9-16	Комплекс 2	8	0	8	
17-24	Комплекс 3	8	0	8	
25-32	Комплекс 4	8	0	8	
33-40	Комплекс 5	8	0	8	
41-48	Комплекс 6	8	0	8	
49-56	Комплекс 7	8	0	8	
57-64	Комплекс 8	8	0	8	
65-72	Комплекс 1-8	8	0	8	
	Итого: 72 занятия	72	1	71	

Содержание учебного плана

Месяц	Программное содержание	№ комплекса
Сентябрь	<p>Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить детей с термином «Степ - аэробика». Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой. 2. Дать детям представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ - аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка. 3. Вызвать желание заниматься степ - аэробикой посредством просмотра фотографий, журналов, показа комплекса степ – аэробики инструктором по физической культуре. 3. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 4. Развивать равновесие, выносливость, ориентировку в пространстве. 	№1 (приложение 3)
Октябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить правильному выполнению степ - шагов на стезах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка) 2. Разучивать аэробные шаги. 3. Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. 4. Развивать мышечную силу ног. 5. Разучить комплекс №2 на степ - платформах 	№2 (приложение 3)
Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела. 2. Закреплять основные подходы в степ - аэробике, продолжать учить сочетать движения с музыкой. 3. Разучивать новые шаги. 4. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 5. Укреплять дыхательную систему. 6. Развивать уверенность в себе. 7. Разучить комплекс № 3 на степ - платформах. 	№3 (приложение 3)

Декабрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять разученные упражнения сразличной вариацией рук. 2. Развивать умение работать в общем темпес предметами - мелкими мячами. 3. Разучивать шаг с подъемом на платформуи сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. 4. Продолжать учить выполнять упражненияв такт музыке. 5. Развивать умения твердо стоять на степе. 6. Разучить комплекс №4 на степ –платформах. 	№4 (приложение 3)
Январь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять ранее изученные шаги, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. 2. Разучить новый шаг (тап даун). 3. Развивать выносливость, гибкость. 4. Развитие правильной осанки. 5. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - кубиками. 6. Разучить комплекс № 5 на степ - платформах. 	№5 (приложение 3)
Февраль	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать закреплять степ шаги. 2. Учить реагировать на визуальные контакты 3. Совершенствовать точность движений 4. Развивать быстроту. 5. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - лентами. 6. Разучить комплекс № 6 на степ - платформах. 	№6 (приложение 3)
Март	<ol style="list-style-type: none"> 1. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. 2. Совершенствовать разученные шаги. 3. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. 4. Воспитывать любовь к физкультуре. 5. Развивать ориентировку в пространстве. 6. Разучить комплекс № 7 на степ - платформах 	№7 (приложение 3)

Апрель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в сочетании элементов. 2. Продолжать развивать мышечную силу ног. 3. Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. 4. Развивать умение действовать в общем темпе 5. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. 6. Разучить комплекс № 8 на степ - платформах 	№8 (приложение 3)
--------	--	-------------------

1.4. Планируемые результаты:

Личностные:

- Будут сформированы навыки физического развития обучающегося;
- Будут развиты у детей обобщенные представления об окружающей действительности;
- Будет сформировано у детей умение давать оценку своей деятельности (планировать свою работу, анализировать, выстраивать последовательность действий);
- Будут уметь работать с необходимым инвентарем.

Метапредметные:

- Будут развиты двигательные способности детей и физические качества (быстрота, сила, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координация движений и функция равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка);
- Будут сформированы навыки правильной осанки, развита мышечная система через упражнения на степ – платформах;
- Будут сформированы умения детей ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.

Предметные:

- Будет воспитано умение работать индивидуально и коллективно (стремление работать согласовано, договариваться друг с другом, помогать друг другу);
- Будет воспитано эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- Будет воспитано чувство уверенности в себе.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Учебный год	Каникулярный период	Количество занятий в неделю/месяц/год	Всего учебных недель
01.09-31.05	31.12-09.01, 01.06-31.08	2/8/72	36
Итого			36

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Для полноценных занятий и проведения мероприятий необходимы:

Спортивный зал с хорошим освещением, и необходимым для занятий инвентарём. Зал просторный, хорошо проветриваемый, свободной серединой и спортивными пособиями, и инвентарём, используемыми по прямому назначению.

Помещение для хранения спортивного инвентаря и другого имущества необходимого для занятий, спортивных досугов.

Инвентарь:

- степ – платформы - 15
- флажки - 30
- обручи - 15
- гимнастические палки -15

Техническое обеспечение:

- музыкальный центр - 1

Информационное обеспечение

- DJ ALESHKIN – Детский фитнес
- Минусовки детских песен – Микс для ФЗ
- Фитнес релаксация –Детские сны
- Музыка для фитнеса – Новогодний микс

Кадровое обеспечение

В реализации данной программы занят 1 педагог дополнительного образования, соответствующий Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей

и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 № 298н).

Основные трудовые функции педагога дополнительного образования:

- Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы.
- Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы
- Обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу, при решении задач обучения и воспитания
- Педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы
- Разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы

Основные обязанности педагога дополнительного образования:

- комплектует состав обучающихся по дополнительной программе и принимает меры по его сохранению в течении срока обучения;
- осуществляет реализацию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
- обеспечивает педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов обучения, исходя из психофизической целесообразности;
- обеспечивает соблюдение прав и свобод обучающихся;
- ведёт установленную документацию и отчётность;
- выявляет творческие способности обучающихся, способствует их развитию, формированию устойчивых профессиональных интересов и склонностей;
- поддерживает высокомотивированных и талантливых обучающихся;
- оказывает в пределах своей компетенции консультативную помощь родителям (лицам, их заменяющим), а также другим педагогическим работникам образовательного учреждения;
- выполняет правила и нормы охраны труда, техники безопасности и противопожарной защиты, обеспечивает охрану жизни и здоровья обучающихся в период образовательного процесса.

Работа с родителями:

Достичь высокого физического развития детей возможно только при взаимодействии детского сада и семьи. Родители должны быть уверены в том, что дошкольное учреждение всегда поможет им в решении педагогических проблем. Педагоги поддерживают контакт с семьей, знают особенности, привычки своего воспитанника и учитывают их при работе, что ведет к повышению эффективности педагогического процесса.

Формы работы с родителями: организация фотовыставки «Степ-аэробика», открытые занятия.

2.3. Формы аттестации

Практические результаты и темп освоения программы являются индивидуальными показателями. Неотъемлемой частью программы являются показательные выступления, в организации и проведении которых принимают участие сами воспитанники. Это способствует развитию у них инициативы, формирует чувство ответственности, создает коллектив

единомышленников. Сравнение и анализ творческих результатов происходит только в плане личных достижений.

2.4. Оценочные материалы

Диагностика результативности программы проводится два раза в год (сентябрь, май) - развитие физических качеств воспитанников. (приложение 1)

Сулим Е.В. Детский фитнес «Физическое развитие детей 5-7 лет» М.: ТЦ Сфера, 2016

2.5. Методические материалы

Формы занятий: индивидуально-групповая и групповая.

Приемы и методы организации образовательного процесса:

- Эмоциональный настрой – использование музыкальных произведений,
- Практические – упражнения, игр методы,
- Словесные методы – рассказы, беседы, художественное слово, педагогическая драматизация, словесные приемы – объяснение, пояснение, пед оценка.
- Наглядные методы и приемы – наблюдения, рассматривание, показ образца, показспособов выполнения и др.

Все методы используются в комплексе.

Методическое обеспечение программы

Каждое занятие содержит теоретическую часть и практическую работу по закреплению этого материала. Каждое занятие разбивается на 3 части, которые составляют в комплексное целостное занятие;

1 часть включает в себя организационные моменты, изложение нового материала, инструктаж, планирование и распределение работы для каждого обучающегося на данное занятие

2 часть – практическая работа обучающихся. Здесь проходит закрепление теоретического материала, отрабатываются навыки и приемы

3 часть- посвящена анализу проделанной работы и подведению итогов. Это коллективная деятельность, состоящая из аналитической деятельности каждого обучающегося, педагога и всех вместе. (приложение 2)

Формы подведения итогов по каждой теме или разделу дополнительной общеобразовательной программы: для детей 5-7-летнего возраста методика работы строится на использовании игровых методов обучения. Введенная в процесс обучения игра, позволяет вызвать у детей желание овладеть средствами и способами физического развития. Для повышения эффективности работы тщательно продумана организация занятий, подобран разнообразный музыкальный материал. Каждое занятие начинается с разминки и мотивации. Педагог создает игровую ситуацию, мотивирует на предстоящую работу.

Дидактические материалы: карточки с заданиями и комплексами упражнений со степами.

2.5.1. Список использованной литературы

1. Кузина И.В. «Степ-аэробика не просто мода» - Дошкольное образование, 2008
2. Логинова В.И., Бабаева Т.И., Ноткина Н.А. «Примерная образовательная программа дошкольного образования» - «Детство-пресс», 2014
3. Машукова Ю.М. «Степ-гимнастика в детском саду» - обруч, 2005
4. «Степ-танс - шаг навстречу здоровью». Дошкольная педагогика . 2011
5. Сулим Е.В. Детский фитнес «Физическое развитие детей 5-7 лет» М.: ТЦ Сфера, 2016
6. Щербакова С.Н. «Степ-аэробика для часто болеющих детей». 2014

Диагностическое обследование детей включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей. Диагностика результативности программы проводится два раза в год (сентябрь, май) - развитие физических качеств воспитанников.

Сулим Е.В. Детский фитнес «Физическое развитие детей 5-7 лет» М.: ТЦ Сфера, 2016

Эффективность усвоения программы оценивается по уровню сформированности умений выполнять основные элементы (базовые шаги):

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

Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе:

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

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

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

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

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

Диагностические методики.

I. Равновесие.

1. Упражнение «Фламинго».

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

2. Упражнение «Ровная дорожка»

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

	5 лет	6 лет	7 лет
Мальчики	8,7-12	12,1-25,0	25,1-30, 2
Девочки	7,3-10,6	10,7-23,7	23.8-30

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

II. Гибкость.

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

	Уровни	5-6	6-7
Мальчики	Высокий	7см	6см
	Средний	2-4см	3-5см
	Низкий	Менее2см	Менее 3см
Девочки	Высокий	8см	8см
	Средний	4-7см	4-7см
	Низкий	Менее 4см	Менее 4см

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 взрослоисправляется.

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.

Карта диагностического обследования

Фамилия, имя	Владение доской		Знание базовых шагов		Чувство ритма		Равновесие		Гибкость		Статическое равновесие		Уровень усвоения программы	
	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ
1														
2														

Приложение 2

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 кровотока: кровь отливает от внутренних органов и приливает к мышцам;
 - усиливается деятельность дыхательных ферментов в мышцах, т.е. повышается способность мышц потреблять кислород.
- повышаются функциональные возможности организма;
- развиваются координационные способности;

- улучшается эмоциональное состояние занимающихся.

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.

Положение платформы

Разнообразить движения возможно за счет различных положений платформы вдоль туловища или поперек.

Продольное положение платформы

Поперечное положение платформы

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 колени и приподнять к животу. Движения должны быть как можно более естественными и не стоит перекидываться на одну сторону и выворачивать колени. 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 ягодичные мышцы 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.

Бэйсик-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 действовали 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. Начинаящим 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:

- держать 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.

Приложение 3

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.

Вводная часть.

Ходьба по залу врассыпную между степами.

Ходьба врассыпную между степами. Затем, по команде инструктора, бег между степами, ходьба и восстановление дыхания после бега, перестроение к 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 центру степа, 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 вперёд и назад.

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 со степами: 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 шаг – тачь или приставной шаг. Затем делаем основной шаг Ви - шаг или «галочку» основной « базовый» шаг с правой и левой ноги. Переходим на шаг – лайв или два приставных шага и завершаем шагом опен – шаг 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 притопом. 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 ору малым мячом

1. Базовый шаг с передачей мяча перед собой. 2 Ви шаг, 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 шаг назад правой и левой, поднимая и опуская плечи.

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

Разучивание основных и базовых шагов с начало без степа, а затем со степами 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 -3 раза. 3-4 неделя Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

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, 3-4 вернуться в и.п. Тоже с другой ноги .

3 «Покажи пяточки»

И.п – то же. 1-2 – поставить пятку одной ноги на степ- платформу, 3-4 вернуться 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
«кёрл»

И.П.- ноги врозь. 1-полуприсед; 2-выпрямляя ноги слегка наклон вправо, левую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодич «захлёт»; 3- разогнуть левую ногу поставить на пол, полуприсед;

4-выпрямляя ноги слегка наклон влево, правую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодич «захлёт»; 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 3шага

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».

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 начала 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;
- 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 вперёд-вверх;7-разогнуть правую ногу и поставить на пол;

8-опустить на пол правую ногу

Захлёт.

И.П.- о.с.

- 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;
- 2- левую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодич «захлёт»;
- 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 ступнёй коснуться ягодич «захлёт»;

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 кубикина 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 (Tap Down). 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

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Бубенчик»
2. Упражнение на дыхания «Сдуем снежок».

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);
- 6 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 надголовой 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 носокперед 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 ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Воздушные шары»
2. Упражнение на дыхания «задуй 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 с хлопками спереди 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 и хлопнуть над головой.
4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.
5. Ходьба в рассыпную 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 дыхания «Филин».

Конспект физкультурного досуга с использованием степ - платформ «Весёлая степ-аэробика»

Дети входят в зал.

- Здравствуйте, по порядку становитесь и гостям все улыбнитесь. Шагом марш! *(Музыка)*

Ходьба в колонне. Чтоб расти и закаляться не по дням, а по часам

Физкультурой заниматься, заниматься надо нам.

И мы уже сегодня, сильнее, чем вчера

Физкульт-ура, физкульт-ура, физкульт-ура!

Построение в шеренгу. Внимание! Внимание! Спешу вам сообщить.

На фитнес - аэробику хочу вас пригласить.

Наш уютный фитнес – зал здесь гостей сейчас собрал.

Ну-ка дружно выходите и гостей всех удивите!

Видеосообщение:

Ребята, на электронную почту детского сада пришло письмо из сказочного леса. *Слайд 1*

Давайте прочитаем его. *Слайд 2*

«Прошу вашей помощи, Баба Яга»

Баба Яга просит вашей помощи. У неё что-то случилось. Хотите узнать что? (Ответы детей)...

У нас есть возможность связаться со сказочным лесом и поговорить с Бабой Ягой.

Слайд 3

«На неведомых дорожках, где шумит дремучий лес.

Избушка там, на курьих ножках и сосны выются до небес. Избушка, избушка повернись, Баба Яга покажись».

Видеофильм:

- Фу - фу, русским духом пахнет. Здравствуйте, касатики!

Здравствуйте, Бабушка Яга.

- Значит, вы получили моё сообщение?!

Что же у Вас произошло?

- У Бабусечки, у Ягусечки здоровья не стало, настроение пропало. Ох-ох-ох.

Как же горюшку помочь, как болезни превозмочь?

Ребята, как вы думаете, почему заболела Баба Яга? (*Ответы детей*)...

Вы правы, ребята, наверное, Баба Яга заболела, потому что мало двигалась, не занималась физкультурой.

И без всякого сомненья есть хорошее решение.

Чтоб здоровым быть сполна физкультура всем нужна.

От занятий физкультурой будет стройная фигура.

- Вы ребятки помогите, бабушку-то научите.

Поможем? (*Ответы детей*)...

Бабушка Яга не зевай и за нами повторяй.

Пусть не сразу всё даётся, постараться всем придётся!

- Обещаю постараться с вами вместе заниматься.

В благодарность от меня сундучок для вас друзья.

Но волшебные слова позабыла видно я.

Может, ключик вы найдёте, сундучок тот отопрёте.

Что же делать, как нам быть, как же сундучок открыть? ...

Может он откроется, если вы отгадаете загадку?

Давайте попробуем.

Слушайте внимательно, отгадайте обязательно:

Кто гантели поднимает, дальше всех ядро бросает?

Бегает быстро и метко стреляет,

Как, одним словом их всех называют? (Спортсмены)

Открывают сундучок.

Ребята, здесь повязки для девочек и напульсники для мальчиков, чтобы удобно было заниматься аэробикой.

Одевают повязки и напульсники.

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 захлестыванием голени назад *(покажи пятки)*

Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд *(покажи носочки)*

Ходьба по кругу, вокруг степов

II часть (встать на степ)

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

Ходьба на степе. 4р.

Ходьба на степе с движениями рук вперёд, вверх, в стороны, вниз. 2р.

Ходьба на степе, руки на поясе, наклон головы вправо-влево. По 2 р.

Ходьба на степе, руки опущены, вращательные движения плечами
вверх-вперёд, вверх-назад. По 4р.

Ходьба на степе, круговые движения руками вперёд-назад. По 4 р.

Шаг со степа вперёд, руки на поясе. 2р. правой ногой, 2р. левой.

Шаг со степа назад, руки на поясе. 2р. правой ногой, 2р. левой.

Шаг со степа в сторону, руки в сторону, и.п. руки к плечам. 2р. вправо, 2р. влево.

Шаг на степ, руки вверх, шаг со степа, руки вниз. 2р. с правой ноги, 2р. с левой.

Одна нога на степе, прыжки со сменой ног. 8р.

Бег с захлестыванием голени назад вокруг степа. 1р.

Шаг на степ + колено «ни-ап», руки на поясе. 2р. с правой ноги, 2р. с левой.

Шаг на степ мах ногой в сторону, руки в стороны. 2р. с правой ноги, 2р. с левой.

Шаг на степ захлест голени назад, руки на поясе. 2р. с правой ноги, 2р. с левой.

Стоя коленями на степе, руками опереться на пол перед степом, прямую ногу вытянуть назад.

4 маха вверх правой ногой, 4 левой, сидя на степе, опираясь сзади руками, поочередно поднимать и опускать вытянутые ноги. 8р.

Чтобы было веселее мяч возьмём мы поскорее. *(Музыка на паузе)*

Подходят к корзине с мячами, берут по мячу и встают за степом. *(Музыка)*

Ходьба перед степом, мяч зажат между ладонью правой руки и тыльной стороной левой руки, перекатываем мяч. 4р. вперёд, 4р назад.

Приставной шаг вправо-влево «степ-тач» + колено, мяч перекаладывать из руки в руку под коленом. 4р.

Приставной шаг вправо-влево «степ-тач» + мах ногой, мяч перекаладывать из руки в руку под ногой. 4р.

Ноги на ширине плеч, наклониться, прокатить мяч по ноге вниз-вверх.

2р. по правой, 2р. по левой.

Наклоны вправо-влево с лёгкими выпадами. 4р.

Выпад на правую ногу, мяч на полу, поочерёдные перекаты мяча вправо-влево, с одной ноги на другую. 4р.

Прыжки, стоя боком на степе, руки с мячом у груди, ноги врозь – на пол, ноги вместе на степ. 8р.

Мяч между коленями, передвигаться вокруг степа. 1р.

Мяч между коленями, дойти до корзины и положить мячи. *(Музыка на паузе)*

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 4 степа.

Девочки встают в одну колонну, мальчики в другую. *(Музыка)*

Прыжки через степы с мячом в руках, обратно бегом, мяч передать следующему и встать в конец колонны.

Бег змейкой вокруг степов с мячом в руках, обратно прямо, мяч передать следующему и встать в конец колонны.

Сидя на степах друг за другом, мяч передавать назад над головой.

Степы поставить по кругу и встать на них.

Чтобы ловкость испытать, надо срочно поиграть.

Подвижная игра «Физкульт-ура!»

Дети бегают лёгким бегом по кругу вокруг степов и говорят слова:

«Спорт, ребята, очень нужен. Мы со спортом крепко дружим,

Спорт – помощник! Спорт – здоровье! Спорт – игра!

Физкульт-ура!»

После слова «физкульт-ура» дети занимают степы.

Тому, кто остался без степа говорят слова:

«Ваня, Ваня не зевай, степ скорее занимай!» 2р.

III часть

Релаксация «У озера»

Занимались мы, играли и немножечко устали.

Сядем дружно мы в кружок, отдохнём с тобой дружок. *(Музыка)*

Представим себя на берегу озера, волны плещут, чайки кричат,
солнышко пригревает, позагораем.

Мы прекрасно загораем, выше ножки поднимаем,
Держим, держим, напрягаем, постепенно опускаем,
Свои ножки расслабляем.

Побулькали ногами в водичке, побрызгали, позагорали.

Рефлексия:

Ребята, вам интересно было заниматься на степах?

Молодцы, все старались! А всё ли у нас сразу получалось?

Значит надо ещё тренироваться.

Снова на связи сказочный лес.

Давайте узнаем, понравилось ли Бабе Яге заниматься аэробикой.

Видеофильм:

- Мне очень понравилось заниматься с вами аэробикой. Сразу я повеселела, лет на 100 помолодела. Силы прибавляется, здоровье добавляется и память возвращается. Спасибо вам дети. Я даже вспомнила волшебные слова, запоминайте:

«Футы-нуты, лапти гнуты, сундучок, сундучок,

Открывай-ка свой бочок»

Загляните в него, там вас ждёт сюрприз.

Ребята, запомнили волшебные слова? Давайте скажем вместе:

«Футы-нуты, лапти гнуты, сундучок, сундучок, Открывай-ка свой бочок»

Вот и Бабе Яге стало понятно, что здоровым быть приятно.

Она вам передаёт мячики, занимайтесь с ними с удовольствием.

ЛОГОРИТМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Задачи:

Формировать умения и навыки, правильную осанку, походку; укреплять костно-мышечный аппарат; развивать координацию движений и моторных функций, правильное дыхание, пространственные представления, ритмическую выразительность, воображение и ассоциативно-образное мышление; воспитывать способности положительные личностные качества.

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,

Поднимай повыше ноги. *(Идут по кругу, высоко поднимая колени.)*

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 Лебязьей 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 вест. *(Снова кружатся.)*

Снежная баба

Сегодня из снежного мокрого кома .

Мы снежную бабу слепили у дома. *(Идут по кругу, катят перед собой)*

воображаемыйком)

Стоит наша баба у самых ворот. (*«Рисуют» руками три круга, начиная с маленького.*)
Никто не проедет, никто не пройдет (*Грозят указательным пальцем сначала правойруки, потом — левой.*)

Знакома она уже всей детворе,

А Жучка все лаает: «Чужой во дворе!» (*Идут по кругу, взявшись за руки*)

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!

Здравствуй, Дедушка Мороз! (*Дети стоят лицом в круг, кланяются.*)

Он из леса мимоходом

Елку нам уже принес,. (*Идут по кругу, изображают, что несут на плече елку*)На
верхушке выше веток (*Встают лицом в круг, поднимают руки вверх.*) Загорелась, как всегда,
(*Поднимаются на носочки.*)

Самым ярким жарким светом

Пятикрылая звезда. (*Бегут по кругу, поставив руки на пояс.*)

Снеговик

Давай, дружок, смелей, дружок,

Кати по снегу свой снежок. (*Идут по кругу, изображая, что катят перед собой
снежныйком.*)

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 ладошкой,
дотрагиваются до носа, встают*

прямо, как бы держа воображаемую метлу.)

Но солнце припечет слегка — (*Медленно приседают.*)

Увы! — и нет снеговика. (*Разводят руками, пожимают плечами.*)

Художник - невидимка

Художник-невидимка по городу идет: (*Маршируют по кругу друг за другом с
высокимподниманием 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 листья» вообразимой кистью.*)

Сверкающие листья.

Снегири

Вот на ветках, посмотри, (*4 хлопка руками по бокам и 4 наклона головы.*)

В красных майках снегири.

Распушили перышки, (*Частые потряхивания руками, опущенными вниз*) Греются на солнышке.

Головой вертят, (*2 поворота головы на каждую строку.*)

Улететь хотят. – Кыш! Кыш! Улетели!

За метелью, за метелью!. (*Разбегаются по комнате, взмахивая руками как крыльями*)

Зима прошла

Воробей с березы на дорогу — прыг! (*Ритмично прыгают, хлопают руками по бокам.*)

Больше нет мороза, чик-чирик!

Вот журчит в канавке быстрый ручеек, (*Бегут по кругу, взявшись за руки.*)

И не зябнут лапки — Скок, скок, скок! (*Ритмично прыгают по кругу сначала по часовой стрелке, потом — против.*)

Высохнут овражки! Прыг, прыг, прыг! Вылезут букашки, Чик-чирик!

Веснянка

Солнышко, солнышко,

Золотое доннышко, (*Дети идут по кругу, взявшись за руки*) 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, «рисуют» в воздухе дугу.*)

Здравствуй, радуга-дуга! (*Вновь выполняют поклон.*) Принимай нас в гости. (*Идут по кругу, взявшись за руки.*) Мы по радуге бегом (

Пробежимся босиком. (*Бегут по кругу друг за другом, высоко поднимая колени*)

Через радугу-дугу

Перепрыгнем на бегу. (*Встают в круг, делают четыре прыжка на носках.*)

И опять бегом, бегом пробежимся босиком. (*Бегут по кругу друг за другом, высоко поднимая колени.*)

Летом

Луг совсем как ситцевый

Всех цветов платок - (*Дети бегут по кругу на носочках. Руки на поясе.*) 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.

В небе облака. (*Вновь бегут по кругу на носочках*)

Приложение 5

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Задачи:

Способствовать укреплению морфофункциональных систем организма; формировать психологические свойства организма (логическое мышление, воображение, память и т.д.) и положительные эмоции; совершенствовать двигательные действия и физические качества (быстрота, выносливость, ловкость, ориентировка в пространстве, координация, сила); воспитывать согласованность, чувства коллективизма, нравственные качества (организованность, самостоятельность).

«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»

Дети свободно бегают по залу. 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 этих 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 Над 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 виделись 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 всём 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 улетают» - 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 съесть любого, кто пошевелился.

«Перемены предмет»

За линией 5-6 детей, в руках у каждого предмет (мяч). На другом конце зала на степах 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 степах 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 бегать И 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

Приложение № 6

УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЯ И РЕЛАКСАЦИЮ

Задачи:

Способствовать снятию у детей внутреннего мышечного напряжения, приведению нервной системы и психики дошкольников в нормальное состояние покоя, укреплению физического здоровья и формирование красивой осанки; развивать воображение, образное мышление; формировать положительные эмоции и чувства.

«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, растекающуюся по земле.

«Птички»

Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому лесу, вдыхают его ароматы и любят 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 с его 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 сниму.

«Шалтай-болтай»

И. П.— стоя, руки расслабленно вниз.

Шалтай-болтай Свободные повороты туловища Сидел на стене, с расслабленными руками вниз. Шалтай-болтай 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 солнца ласкают 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 весёлые. 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 пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарик.

«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. С каждым вздохом 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 всем 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.

Приложение №7

УПРАЖНЕНИЯ НА ВОСТАНОВЛЕНИЯ ДЫХАНИЯ

Задачи:

Способствовать укреплению дыхательной мускулатуры, повышению сопротивляемости организма детей простудным заболеваниям.

«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

«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 вдох и 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...

«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.