

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Центр развития ребенка - детский сад №8 «Солнышко»
(МБДОУ «ЦРР-ДЕТСКИЙ САД №8 «СОЛНЫШКО»)

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «25» августа 2022 г

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «ЦРР –
детский сад № 8 «Солнышко»
_____/И.А. Ермолина
Приказ №136
от «02» сентября 2022 г



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно – спортивной направленности
«Веселый степчик»

Возраст обучающихся: 5 - 7 лет
Срок реализации: 2 года

Автор - составитель:
Сухорукова Анастасия Сергеевна,
инструктор по физической культуре

Ханты-Мансийск, 2022

Содержание программы

	Стр.
Пояснительная записка 3	3
– Нормативно-правовые основы разработки программы	
– Актуальность программы	
– Направленность программы	
– Уровень освоения программы	
– Отличительные особенности программы	
– Адресат программы	
– Цель и задачи программы	
– Новизна программы	
– Условия реализации программы	
– Планируемые результаты освоения программы	
– Формы подведения итогов	
Сводный учебный план	9
Рабочая программа. Первый год обучения (5-6 лет)	10
Рабочая программа. Второй год обучения (6-7 лет)	24
Методическое обеспечение программы	37
Система контроля результативности программы	41
Материально-техническое обеспечение программы	43
Информационные источники	44
Приложение	45

Пояснительная записка

Исходя из Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации одной из приоритетных задач национальной политики в настоящее время, является создание условий, ориентирующих граждан на здоровый образ жизни, в том числе на занятия физической культурой и спортом, укрепление и сохранение здоровья подрастающего поколения. Для достижения поставленных целевых ориентиров Стратегии предлагается новая национальная система физкультурно-спортивного воспитания населения страны. Согласно которой, реализуется программа построения новых спортивных объектов и привлечения к занятиям физкультурой и спортом большего количества детей, увеличение дополнительных образовательных услуг спортивной направленности.

Нормативно-правовые основы разработки программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Весёлый степчик» (далее-программа) разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации №882, Министерства просвещения Российской Федерации №391 от 05.08.2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/046 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).

- Уставные и локальные акты организации.

Актуальность программы состоит в том, что 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.

Данная программа включает в себя теоретический материал о фитнесе, о фитбол – аэробике, о стретчинге, обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры в процессе сотрудничества педагога и ребенка.

Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными.

Направленность программы

Программа направлена на использование ресурсов и технологий различных видов спорта, удовлетворяющих современным запросам детей и молодёжи с учётом здоровьесберегающих технологий; обеспечение условий для индивидуализации обучения, профессиональной ориентации, выявления и поддержки обучающихся, проявивших выдающиеся способности в области физической культуры; мотивации вовлечения обучающихся в массовый спорт; развитие мотивации подрастающего поколения к ведению здорового образа жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Программа направлена на:

- укрепление здоровья;
- поддержание высокого уровня физической и интеллектуальной работоспособности;
- формирование, поддержание и сохранение красивого внешнего вида;
- получение удовольствия от занятий физическими упражнениями;
- освоение инновационных оздоровительных технологий.

Уровень освоения программы

Программа имеет стартовый уровень и рассчитана на обучающихся дошкольного возраста 5-7 лет.

Программа предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, и минимальную сложность предполагаемого для освоения содержания программы.

Программа опирается на научные принципы ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:

- Принцип систематичности – подбор специальных упражнений и последовательность их проведения.
- Принцип индивидуальности - контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений.
- Принцип длительности – применение физических упражнений, способствующих восстановлению нарушений функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений.

- Принцип умеренности – продолжительность занятий 25-30 мин. В сочетании дробной физической нагрузкой.
- Принцип цикличности – чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление.

Отличительные особенности

- Использование современного оборудования (степ - платформы), как средство оздоровления и развития физических качеств детей.
- Степ-аэробика отличается комплексом упражнений, рассчитанным на старший дошкольный возраст. Это один из самых простых и эффективных стилей в аэробике.
- Программа позволяет использовать степ-аэробику как ключевое звено для развития всех функциональных систем организма и сочетает в себе не только движения циклического характера с использованием степ - платформы но и силовую гимнастику.
- В программу включено множество упражнений на степ-платформе с предметом и без него, интересные спортивные игры разной подвижности
- Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.

Адресат программы

Программа «Веселый степчик» рассчитана на обучающихся старшего дошкольного возраста (5-7 лет). Возможно зачисление обучающихся с ОВЗ (ТНР).

Личностные и возрастные характеристики обучающихся 5-6 лет

<i>Старшая группа (от 5 до 6 лет)</i>
Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения. Возраст 5-7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7-10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Необходимо уделять особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним. Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы - возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, психически становится более вынослив (что связано и с возрастающей физической выносливостью).

<i>Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)</i>
На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению. Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр. Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме руководитель обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях.

Цель и задачи программы

Основной идеей программы является забота о сохранении и укреплении здоровья обучающихся, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание полезных привычек, в том числе привычки потребности в двигательной активности.

Основная цель программы - повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей старшего дошкольного возраста средствами степ - аэробики.

Задачи программы

Развивающие:

- Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- Развивать умение ориентироваться в пространстве.
- Обогащать двигательный опыт ребенка.

Образовательные:

- Формировать навыки правильной осанки развивать мышечную систему через упражнения на степ – платформах;
- Формировать умения детей ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.
- Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.

Воспитательные:

- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- Воспитывать чувство уверенности в себе.
- Воспитывать активность, инициативность, настойчивость.

Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ – аэробике (*приложение №1*), а также логоритмические упражнения. Оптимальное сочетание, которых в ходе занятий позволяет 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 здоровыми бодрым). Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы сделать их ещё более интересными и насыщенными, используются индивидуальные снаряды – степы.

Условия реализации программы

- Срок реализации программы - 2 года.
- Занятия проходят 2 раза в неделю, 8 раз в месяц, 58 занятий в учебный год.
- Продолжительность занятия не превышает допустимого объема, установленного СанПиН и составляет:
 - не более 25 минут для детей старшей группы (5-6 лет)
 - не более 30 минут для детей подготовительной к школе группы (6-7 лет).
- Форма обучения – очная.
- Условия набора и формирования групп: количество детей - 15-20 в одной группе. Состав детей: постоянный.
- Формы организации детей – специально организованные занятия (игровые упражнения, подгрупповые и индивидуальные упражнения).
- Кадровое обеспечение:
 Профессиональная категория педагога: высшая категория.
 Уровень образования педагога: высшее педагогическое.
 Уровень соответствия квалификации: повышение квалификации по профилю программы.

Планируемые результаты освоения программы

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

- рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников;
- сформированность навыков правильной осанки;
- сформированность правильного 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;
- сформированность эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- воспитанию чувства уверенности в себе.

Личностные результаты

Качества	Критерии отслеживания формируемых качеств
Здоровьесберегающая компетентность	- сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности, здоровом образе жизни; - умеет ориентироваться в незнакомой обстановке, в рамках соревновательной деятельности; - владеет необходимыми спортивными умениями и навыками; - соблюдает в процессе занятий правила безопасности;

	- ответственно относится к своему здоровью и негативно относится к факторам риска - сформированы нравственно – волевые качества для становления спортивного характера
Компетентность эмоционального интеллекта	- любознательный, активный; - эмоционально – отзывчивый;
Информационная компетентность	- владеет универсальными предпосылками учебной деятельности; - владеет необходимыми умениями и навыками
Коммуникативная компетентность	- владеет вербальными и невербальными средствами общения со взрослыми и сверстниками; - способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдать элементарные общепринятые нормы и правила поведения; - умеет работать в команде; - умеет ориентироваться в незнакомой обстановке, в рамках соревновательной деятельности.

Метапредметные результаты

Базисные качества личности	Показатели
Информационная компетентность	- умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу; - умение управлять своим поведением и планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели; - умение находить ошибки и направлять их; - умение осуществлять поиск информации, анализировать и применять ее в деятельности.
Коммуникативная компетентность	- способность к установлению устойчивых контактов со сверстниками; - умение вести свободный диалог со сверстниками и взрослыми, выражать свои чувства и намерения с помощью речевых и неречевых средств; - умение адекватно воспринимать оценку взрослого и сверстника.
Здоровьесберегающая компетентность	- соблюдение в процессе занятий правил безопасности; - быть ответственным к собственному здоровью и негативно относиться к факторам риска; - сформированные нравственно – волевые качества для становления спортивного характера.

Предметные результаты

Базисные качества личности	Показатели
По результатам реализации программы воспитанники <i>должны знать</i>	– названия базовых шагов; – безопасное поведение на степях (правила поведения и техника безопасности); – правила здорового образа жизни и личной гигиены.
По результатам реализации программы воспитанники <i>должны уметь</i>	– действовать по сигналу инструктора по физической культуре, быстро реагировать на сигнал; – выполнять базовые шаги; – согласовывать свои движения с движениями товарищей; – сформированность правильного речевого дыхания.

Показатели физической подготовки	– Правильное физическое развитие детского организма, повышение его сопротивляемости инфекциям; – развитие физических качеств (быстрота, прыгучесть, сила, выносливость); – контроль в процессе занятий своего телоположения и осанки.
----------------------------------	---

Формы подведения итогов реализации программы

По завершению программы документы об образовании обучающимся не выдаются. В конце учебного года проводятся следующие мероприятия:

- мониторинг (диагностические карты);
- открытые занятия для педагогов и родителей;
- презентации, фотоотчёты на сайте организации;
- участие в конкурсах различного уровня.

Сводный учебный план

Сводный учебный план программы включает информацию об объеме запланированной нагрузки и распределении ее в течение периода освоения программы на года.

№	Наименование программы	Год обучения		Всего часов
		1-й	2-й	
1	«Веселый степчик»	58	58	116

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка - детский сад №8 «Солнышко»
(МБДОУ «ЦРР-ДЕТСКИЙ САД №8 «СОЛНЫШКО»)

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «25» августа 2022 г

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «ЦРР –
детский сад № 8 «Солнышко»
_____/И.А. Ермолина
Приказ №136
от «02» сентября 2022 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе физкультурно – спортивной направленности
«Веселый степчик»

1 год обучения
Возраст обучающихся: 5 - 6 лет

Автор - составитель:
Сухорукова Анастасия Сергеевна,
инструктор по физической культуре

Пояснительная записка

Цель программы: дать детям первоначальные представления о степ - аэробике (базовые шаги, техника выполнения), приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

Образовательные:

1. Обучить технике шагов на степ – платформе.
2. Выработка четких координированных движений, правильная техника выполнения движений.
3. Формировать навыки правильной осанки, развивать мышечную систему через упражнения на степ – платформах.

Развивающие:

1. Развивать физические качества (силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений), расширять функциональные возможности организма.
2. Развивать умение ориентироваться в пространстве.
3. Обогащать двигательный опыт ребенка.

Воспитательные

1. Воспитывать эмоционально-положительное отношение к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
2. Воспитывать активность, инициативность, настойчивость.
3. Воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи.

Уровень освоения программы: программа имеет стартовый уровень и рассчитана на обучающихся 5-6 лет. Предъявляются минимальные требования к результативности программы через освоение прогнозируемых результатов.

Срок реализации программы: 1 учебный год, сентябрь – апрель (8 месяцев).

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю, по 1 академическому часу (не более 25 минут).

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты

Качества	Критерии отслеживания формируемых качеств
Здоровьесберегающая компетентность	- владеет необходимыми спортивными умениями и навыками; - соблюдает в процессе занятий правила безопасности; - ответственно относится к своему здоровью.
Компетентность эмоционального интеллекта	- активный; - эмоционально – отзывчивый;
Информационная компетентность	- владеет универсальными предпосылками учебной деятельности; - владеет необходимыми умениями и навыками
Коммуникативная компетентность	-способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдать элементарные общепринятые нормы и правила поведения; - умеет работать в команде.

Метапредметные результаты

Базисные качества личности	Показатели
Информационная компетентность	- умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу; - умение осуществлять поиск информации, анализировать и применять ее в деятельности.
Коммуникативная компетентность	- способность к установлению устойчивых контактов со сверстниками; - умение вести свободный диалог со сверстниками и взрослыми, выражать свои чувства; - умение адекватно воспринимать оценку взрослого и сверстника.
Здоровьесберегающая компетентность	- соблюдение в процессе занятий правил безопасности; - быть ответственным к собственному здоровью.

Предметные результаты

Базисные качества личности	Показатели
По результатам реализации программы воспитанники должны знать	– названия базовых шагов; – безопасное поведение на степ-платформе (правила поведения и техника безопасности).
По результатам реализации программы воспитанники должны уметь	– действовать по сигналу инструктора по физической культуре; – выполнять базовые шаги; – согласовывать свои движения с движениями товарищей; – сформированность правильного дыхания.
Показатели физической подготовки	– Правильное физическое развитие детского организма, повышение его сопротивляемости инфекциям; – развитие физических качеств (быстрота, прыгучесть, сила, выносливость); – контроль в процессе занятий своего телоположения и осанки.

Учебный план программы

Первый год обучения

2022 – 2023 учебный год

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Диагностика	2	1	1	Оценка педагога Беседа, устный опрос
2.	Шаги со степа на степ (вводное)	1	0,5	0,5	Беседа, устный опрос
3-4.	Приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ (вводное)	2	0,5	1,5	Беседа, устный опрос
5.	Ходьба на степе	1	-	1	Беседа, устный опрос
6-7	Аэробные шаги	2	1	1	Наблюдение, практическое задание
8	«Веселые шаги»	1	-	1	Наблюдение, практическое задание
9-10	Step touch	2	1	1	Наблюдение
11	Степчик с лентами	1	-	1	Практическое задание

12	«Веселая степ-аэробика»	1	-	1	Практическое задание
13,14	Основные и базовые шаги без степа	2	-	2	Наблюдение, практическое задание
15 16	Основные и базовые шаги со степом	2	-	2	Наблюдение
17,18	V-step, с передачей мяча над головой	2	-	2	Наблюдение, практическое задание
19, 20	«Веселые шаги»	2	-	2	Наблюдение, практическое задание
21,22	«Приставной шаг» на степе с полуприседанием	2	-	2	Наблюдение
23, 24	Степчик с мячом	2	-	2	Практическое задание
25	«Путешествие в зимний лес»	1	-	1	Практическое задание
26	Игра - путешествие	1	-	1	Практическое задание
27,28	Шаг Тап- даун	2	-	2	Наблюдение, практическое задание
29, 30	Составление небольших комбинаций на основе изученных шагов.	2	-	2	Наблюдение, практическое задание
31, 32	Степчик с лентами	2	-	2	Наблюдение
33,34	Повторение всех разученных шагов по схемам	2	-	2	Наблюдение, практическое задание
35, 36	Шаг-колени	2	-	2	Наблюдение, практическое задание
37, 38	Бейсик степ	2	-	2	Наблюдение
39	«Флешмоб»	1	-	1	Практическое задание
40	«Встреча с друзьями мультяшками»	1	-	1	Наблюдение, практическое задание
41, 42	Ходьба враспынную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения.	2	-	2	Практическое задание
43, 44	Степчик с лентами	2	-	2	Наблюдение, практическое задание
45, 46	Степ-ап	2	-	2	Наблюдение, практическое задание
47,48	«Флешмоб»	2	-	2	Наблюдение
49, 50	Шаг-бэк	2	-	2	Наблюдение, практическое задание
51, 52	Ходьба на степе, высоко поднимая колено, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной	2	-	2	Наблюдение, практическое задание
53	Танцевально - ритмическая композиция	1	-	1	Наблюдение
54, 55, 56	Степчик с лентами	3	-	3	Практическое задание

57	Подвижные игры с использованием степ-платформ	1	-	1	Наблюдение, практическое задание
Итого:		58	4	54	

Содержание программы
Первый год обучения
2022 – 2023 учебный год

Тема 1, 58 . Диагностика

Теория: Познакомить с тестами для проведения диагностического обследования.

Практика: Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги).

Тема 2. Шаги со ступа на ступ

Теория: Познакомить детей с термином «Ступ - аэробика». Дать детям сведения о пользе занятий ступ - аэробикой.

Практика: Выполнить основной шаг.

Тема 3 - 4. Приставной шаг назад со ступа на пол и обратно на ступ

Теория: Дать детям представление о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы ступ - аэробики.

Практика: приставной шаг назад со ступа, вперед со ступа, ходьба на ступе, руки поочередно движутся вперед, вверх, вперед, вниз.

Тема 5. Ходьба на ступе.

Практика: ходьба на ступе, приставной шаг назад со ступа на пол и обратно на ступ.

Тема 6-7. Аэробные шаги.

Теория: Обучение правильному выполнению ступ шагов на ступах.

Практика: ходьба на ступе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперед назад; ходьба на ступе, руки внизу вдоль туловища, плечи вверх, плечи назад, плечи вниз.

Тема 8. «Веселые шаги».

Практика: И.п.: шаг со ступа правой ногой, левая на ступе.

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

2 – вернуться в и.п.;

3 – 4 – тоже в другую сторону.

Тема 9 – 10. Step touch.

Теория: Обучить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела.

Практика: Step touch = 8 счетов

V-step = 8 счетов.

Тема 11. Ступчик с лентами.

Практика: 1.И.п.: стоя на ступе, лента в правой руке. Шаг со ступа вперед, ленту переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.

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

Тема 12. «Веселая ступ-аэробика».

Практика: эстафеты:

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

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

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

Тема 13, 14. Основные и базовые шаги без ступа.

Практика: Ходьба на ступе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые

движения согнутыми руками вперед и назад.

Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи верх, плечи назад, плечи вниз.

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.

Тема 15, 16. Основные и базовые шаги со степом.

Практика: 4 Step touch = 8 счетов

2 V-step = 8 счетов

2 Step line = 8 счетов

4 Open step = 8 счетов

Тема 17, 18. V-step, с передачей мяча над головой.

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

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

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

Тема 19, 20. «Веселые шаги».

Практика: Упражнение на равновесие «Фламинго», «Ровная дорожка»

Игровое задание «Быстрый бег», «Челночный бег»

Игровые упражнения «Веселые шаги»

Тема 21, 22. «Приставной шаг» на степе с полуприседанием.

Практика: «Приставной шаг» на степе с полуприседанием.

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

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

Выпады ногой вправо; влево; назад стоя на степе.

Тема 23, 24. Степчик с мячом.

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

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

И.п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, мяч перекладывать над головой из руки в руку.

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.

Тема 25. «Путешествие в зимний лес».

Практика: Подвижная игра «Мороз».

Релаксация «Зимний лес».

Тема 26. Игра – путешествие.

Практика:

Музыкальная игра «Паровоз».

Подвижная игра «Пингвины на льдине».

Подвижная игра «Бездомный заяц».

Тема 27, 28. Шаг Tap- даун.

Практика: 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.

Подвижная игра «Разноцветный мячик».

Упражнение на дыхания «Сдуем снежок».

Тема 29, 30. Составление небольших комбинаций на основе изученных шагов.

Практика: Повторение всех разученных шагов по схемам

Подвижная игра «Маланья».

Тема 31, 32. Степчик с лентами.

Практика: 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.

И.п.: о.с. Выполняется то же движение вправо (влево) от степа.

И.п.: о.с. То же – назад от степа.

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.

Тема 33, 34. Повторение всех разученных шагов по схемам.

Практика: Степ – тач.

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

Логоритмическое упражнение «Зима прошла».

Перестроение в три звена к степ - платформам

Тема 35, 36. Шаг-колени.

Практика: Шаг-колени

Делаем шаг правой ногой на степ, левую, сгибая в колене, необходимо подтянуть к животу. Корпус можно подать чуть вперед, нога должна быть направлен прямо, колени не стоит выворачивать наружу. Меняем ногу.

Подвижная игра «Бездомный заяц».

Упражнения на расслабление «Воздушные шары»

Тема 37, 38. Бейсик степ.

Практика: Делаем шаг на платформу правой ногой, приставляем к ней левую, затем спускаемся со степа, вначале правой, а затем левой ногой. Через 3-5 минуты ногу можно сменить. Необходимо добиться максимальной естественности, выполняя основной шаг, корпус не стоит наклонять назад, а колени выгибать. Упражнение желательно делать в максимально возможном темпе.

Вариация Бейсик-степа, в котором задействованы руки. В исходном положении руки на поясе. Шаг левой ногой на степ, левая рука поднимается к левому плечу, во время шага правой ногой, к правому плечу поднимается правая рука. Спускаясь со скамейки, поочередно отпускаем руки на талию, вначале с левой ногой спускаем левую руку, а с правой - правую. Положение рук можно разнообразить. После того, как упражнение будет выполняться с легкостью, для усиления его можно взять в руки гантели.

Тема 39. «Флешмоб».

Практика: Соединить все разученные шаги: бейсик – степ, шаг – колени, степ тач, тап – даун.

Подвижная игра «Пчелка».

Тема 40. «Встреча с друзьями мультяшками».

Практика: «Рыбка» прогнула спинки. И.П.- тоже самое, перевернуться на живот и прогнуть спину. (5-6 раз)

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

«Качалочки» И.П.- сидя на полу, ноги врозь, руки соединены с партнером. Наклоны вперед.

Тема 41, 42. Ходьба враспынную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения.

Практика: Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в исходное положение.

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

Ходьба враспынную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения.

Тема 43, 44. Степчик с лентами.

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

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

Подвижная игра «Маланья».

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

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

Тема 45, 46. Степ-ап.

Практика: Приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, правой ноги, бодро работая руками.

Приставной шаг назад со степа, вперед со степа.

Ходьба на степе; руки поочередно вперед, вверх, вперед, вниз.

Тема 47, 48. «Флешмоб».

Практика: Соединить все разученные шаги в танцевально-ритмической композиции. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.

Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.

Ходьба враспынную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения.

Подвижная игра «Пчелка».

Тема 49, 50. Шаг-бэк.

Практика: Правой ногой делаем шаг на степ, а левую ногу отводим кзади, используя напряжение ягодичной мышцы. Затем начинаем движения с другой ноги. Благодаря этому упражнению укрепляются ягодичные мышцы и задняя поверхность бедер.

Стретчинг: «Лягушонок», «Самолет».

Подвижная игра «Разноцветный мячик».

Тема 51, 52. Ходьба на степе, высоко поднимая колено, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.

Практика: Ходьба на степе, руками рисуя поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.

Шаг на степ – со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочередно вдоль туловища (3 раза).

Приставной шаг на степе вправо-влево, прямые руки, поднимая одновременно вперед - вниз.

Тема 53. Танцевально - ритмическая композиция.

Практика: Шаг в сторону со степа на степ.

Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.

Шаг в сторону со степа на степ.

Бег змейкой вокруг степов.

Тема 54, 55, 56. Степчик с лентами.

Практика: Шаг вперед, шаг назад, ленту перекладывать над головой из руки в руку.

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.

И.п.: о.с. Выполняется то же движение вправо (влево) от ступа.

Повторение всех разученных шагов по схемам

Подвижная игра «Маланья».

Тема 57. Подвижные игры с использованием степ-платформ.

Практика: П.и.: «Баба-Яга», «Пингвины на льдине», «Физкульт - ура!».

Календарный учебный график реализации программы

Первый год обучения

2022 – 2023 учебный год

№	Месяц	Число		Время проведения	Вид занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
		план	факт						
1	сентябрь	19.09.2022		15.00-15.25	Диагностическое	1	Диагностика		Оценка педагога
2		21.09.2022		15.00-15.25	Вводное	1	Шаги со ступа на ступ		Беседа, устный опрос
3		26.09.2022		15.00-15.25	Вводное	1	Приставной шаг назад со ступа на пол и обратно на ступ		Беседа, устный опрос
4		28.09.2022		15.00-15.25	Вводное	1	Приставной шаг назад со ступа на пол и обратно на ступ		Беседа, устный опрос
5		03.10.2022		15.00-15.25	Вводное	1	Ходьба на ступе	спортивный зал	Беседа, устный опрос
6		05.10.2022		15.00-15.25	Обучающее	1	Аэробные шаги		Наблюдение, практическое задание
7		10.10.2022		15.00-15.25	Обучающее	1	Аэробные шаги		Наблюдение, практическое задание
8		12.10.2022		15.00-15.25	Комбинированное	1	«Веселые шаги»		Наблюдение, практическое задание
9		17.10.2022		15.00-15.25	Обучающее	1	Step touch		Наблюдение
10		19.10.2022		15.00-15.25	Обучающее	1	Step touch		Наблюдение
11		24.10.2022		15.00-15.25	Комбинированное	1	Ступчик с лентами	спортивный зал	Практическое задание
12	октябрь	26.10.2022		15.00-15.25	Игровое итоговое	1	«Веселая ступ – аэробика»		Практическое задание

13		31.10.2022		15.00-15.25	Комбинированное	1	Основные и базовые шаги без степа		Наблюдение, практическое задание
14		02.11.2022		15.00-15.25	Комбинированное	1	Основные и базовые шаги без степа		Наблюдение, практическое задание
15		07.11.2022		15.00-15.25	Обучающая	1	Основные и базовые шаги со степом		Наблюдение
16		09.11.2022		15.00-15.25	Обучающая	1	Основные и базовые шаги со степом		Наблюдение
17		14.11.2022		15.00-15.25	Комбинированное	1	V – step, с передачей мяча над головой		Наблюдение, практическое задание
18		16.11.2022		15.00-15.25	Комбинированное	1	V – step, с передачей мяча над головой		Наблюдение, практическое задание
19		21.11.2022		15.00-15.25	Комбинированное	1	«Веселые шаги»		Наблюдение, практическое задание
20		23.11.2022		15.00-15.25	Комбинированное	1	«Веселые шаги»		Наблюдение, практическое задание
21		28.11.2022		15.00-15.25	Обучающая	1	«Приставной шаг» на степе с полуприседанием		Наблюдение
22		30.11.2022		15.00-15.25	Обучающая	1	«Приставной шаг» на степе с полуприседанием		Наблюдение
23	ноябрь	05.12.2022		15.00-15.25	Комбинированное	1	Степчик с мячом	спортивный зал	Практическое задание
24		07.12.2022		15.00-15.25	Комбинированное	1	Степчик с мячом		Практическое задание
25		12.12.2022		15.00-15.25	Игровое - итоговое	1	«Путешествие в зимний лес»		Практическое задание
26	декабрь	14.12.2022		15.00-15.25	Комбинированное	1	Игра - путешествие	спортивный зал	Практическое задание

27		19.12.2022		15.00-15.25	Обучающ ее	1	Шаг Тап - даун		Наблюде ние, практиче ское задание
28	январь	09.01.2023		15.00-15.25	Обучающ ее	1	Шаг Тап - даун	спортивный зал	Наблюде ние, практиче ское задание
29		11.01.2023		15.00-15.25	Комбини рованное	1	Составление небольших комбинаций на основе изученных шагов		Наблюде ние, практиче ское задание
30		16.01.2023		15.00-15.25	Комбини рованное	1	Составление небольших комбинаций на основе изученных шагов		Наблюде ние, практиче ское задание
31		18.01.2023		15.00-15.25	Комбини рованное	1	Степчик с лентами		Наблюде ние
32		23.01.2023		15.00-15.25	Комбини рованное	1	Степчик с лентами		Наблюде ние
33		25.01.2023		15.00-15.25	Обучающ ее	1	Повторение всех разученных шагов по схемам		Наблюде ние, практиче ское задание
34		30.01.2023		15.00-15.25	Обучающ ее	1	Повторение всех разученных шагов по схемам		Наблюде ние, практиче ское задание
35		01.02.2023		15.00-15.25	Комбини рованное	1	Шаг - колено	спортивный зал	Наблюде ние, практиче ское задание
36	февраль	06.02.2023		15.00-15.25	Комбини рованное	1	Шаг - колено		Наблюде ние, практиче ское задание
37		08.02.2023		15.00-15.25	Комбини рованное	1	Бейсик степ		Наблюде ние
38		13.02.2023		15.00-15.25	Комбини рованное	1	Бейсик степ		Наблюде ние
39		15.02.2023		15.00-15.25	Обучающ ее	1	«Флешмоб»		Практиче ское задание
40		20.02.2023		15.00-15.25	Игровое - итоговое	1	«Встреча с друзьями мультяшками»		Наблюде ние, практиче

									ское задание
41		22.02.2023		15.00-15.25	Обучающая	1	Ходьба враспынную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения		Практическое задание
42		27.02.2023		15.00-15.25	Обучающая	1	Ходьба враспынную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения		Практическое задание
43		01.03.2023		15.00-15.25	Комбинированное	1	Степчик с лентами		Наблюдение, практическое задание
44		06.03.2023		15.00-15.25	Комбинированное	1	Степчик с лентами		Наблюдение, практическое задание
45		13.03.2023		15.00-15.25	Обучающая	1	Степ ап		Наблюдение, практическое задание
46		15.03.2023		15.00-15.25	Обучающая	1	Степ ап		Наблюдение, практическое задание
47		20.03.2023		15.00-15.25	Комбинированное	1	«Флешмоб»		Наблюдение
48		22.03.2023		15.00-15.25	Комбинированное	1	«Флешмоб»		Наблюдение
49		27.03.2023		15.00-15.25	Обучающая	1	Шаг - бек		Наблюдение, практическое задание
50	март	29.03.2023		15.00-15.25	Обучающая	1	Шаг - бек	спортивный зал	Наблюдение, практическое задание
51	апрель	03.04.2023		15.00-15.25	Комбинированное	1	Ходьба на степе, высоко поднимая колени,	спортивный зал	Наблюдение, практическое задание

							одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной		задание
52		05.04. 2023		15.00- 15.25	Комбини рованное	1	Ходьба на степе, высоко поднимая колени, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной		Наблюде ние, практиче ское задание
53		10.04. 2023		15.00- 15.25	Обучающ ее	1	Танцевально – ритмическая композиция		Наблюде ние
54		12.04. 2023		15.00- 15.25	Комбини рованное	1	Степчик с лентами		Практиче ское задание
55		17.04. 2023		15.00- 15.25	Комбини рованное	1	Степчик с лентами		Практиче ское задание
56		19.05. 2023		15.00- 15.25	Комбини рованное	1	Степчик с лентами		Практиче ское задание
57		24.04. 2023		15.00- 15.25	Игровое - итоговое	1	Подвижные игры с использованием степ-платформ		Наблюде ние, практиче ское задание
58		26.04. 2023		15.00- 15.25	Диагност ическое	1			Оценка педагога

Перспективное планирование образовательной деятельности в Приложении №2

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Центр развития ребенка - детский сад №8 «Солнышко»
(МБДОУ «ЦРР-ДЕТСКИЙ САД №8 «СОЛНЫШКО»)

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «25» августа 2022 г

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «ЦРР –
детский сад № 8 «Солнышко»
_____/И.А. Ермолина
Приказ №136
от «02» сентября 2022 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе физкультурно – спортивной направленности
«Веселый степчик»

2 год обучения
Возраст обучающихся: 6 - 7 лет

Автор - составитель:
Сухорукова Анастасия Сергеевна,
инструктор по физической культуре

Ханты-Мансийск, 2022

Пояснительная записка

Цель программы: формирование у обучающихся устойчивых потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ степ – аэробики.

Задачи программы:

Образовательные:

1. Модификация базовых шагов степ – аэробики.
2. Обучить приемам и методам контроля физической нагрузки на занятиях.
3. Формировать умения и навыки детей самостоятельного выполнения движений под музыку.
4. Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.

Развивающие:

1. Развивать мышечную силу, гибкость, координационные способности, выносливость.
2. Развивать находчивость, воображение, трудолюбие.
3. Развивать способность к импровизации.
4. Уметь находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять.

Воспитательные

1. Воспитывать устойчивый интерес к самостоятельной двигательной деятельности.
2. Воспитывать чувство уверенности в себе, ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи.
3. Воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе.
4. Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.

Уровень освоения программы: программа имеет стартовый уровень и рассчитана на обучающихся 6-7 лет. Предъявляются минимальные требования к результативности Программы через освоение прогнозируемых результатов.

Срок реализации программы: 1 учебный год, сентябрь – апрель (8 месяцев).

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю, по 1 академическому часу (не более 30 минут).

Личностные результаты

Качества	Критерии отслеживания формируемых качеств
Здоровьесберегающая компетентность	- сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности, здоровом образе жизни; - умеет ориентироваться в незнакомой обстановке, в рамках соревновательной деятельности; - ответственно относится к своему здоровью и негативно относится к факторам риска - сформированы нравственно – волевые качества для становления спортивного характера
Компетентность эмоционального интеллекта	- активный; - эмоционально – отзывчивый;
Информационная компетентность	- владеет универсальными предпосылками учебной деятельности; - владеет необходимыми умениями и навыками
Коммуникативная компетентность	- владеет вербальными и невербальными средствами общения со взрослыми и сверстниками; - способен управлять своим поведением; - умеет работать в команде; - умеет ориентироваться в незнакомой обстановке, в рамках

	соревновательной деятельности.
--	--------------------------------

Метапредметные результаты

Базисные качества личности	Показатели
Информационная компетентность	- умение управлять своим поведением и планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели; - умение находить ошибки и направлять их; - умение осуществлять поиск информации, анализировать и применять ее в деятельности.
Коммуникативная компетентность	- способность к установлению устойчивых контактов со сверстниками; - умение вести свободный диалог со сверстниками и взрослыми, выражать свои чувства и намерения с помощью речевых и неречевых средств; - умение адекватно воспринимать оценку взрослого и сверстника.
Здоровьесберегающая компетентность	- соблюдение в процессе занятий правил безопасности; - быть ответственным к собственному здоровью и негативно относиться к факторам риска; - сформированные нравственно – волевые качества для становления спортивного характера.

Предметные результаты

Базисные качества личности	Показатели
По результатам реализации программы воспитанники должны знать	- названия базовых шагов и их модификации; - безопасное поведение на степ - платформе (правила поведения и техника безопасности); - правила здорового образа жизни.
По результатам реализации программы воспитанники должны уметь	- действовать по сигналу инструктора по физической культуре, быстро реагировать на сигнал; - выполнять базовые шаги и их модификацию; - согласовывать свои движения с движениями товарищей; - сформированность правильного речевого дыхания.
Показатели физической подготовки	- правильное физическое развитие детского организма, повышение его сопротивляемости инфекциям; - развитие физических качеств (быстрота, ловкость, сила, выносливость, координационные способности); - контроль в процессе занятий своего телоположения и осанки.

Учебный план программы

*Второй год обучения
2022 – 2023 учебный год*

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1, 58	Диагностика	2	0,5	1,5	Оценка педагога Беседа, устный опрос
2,3	Step touch	2	0,5	1,5	Наблюдение
4,5	Перестроение в три звена к степ - платформам	2	0,5	1,5	Практическое задание

6,7	Степчик с мячом	2	0,5	1,5	Наблюдение, практическое задание
8, 9	«Слушай хлопки»	2	-	2	Практическое задание
10, 11	Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них	2	1	1	Наблюдение, практическое задание
12, 13	Музыкально – ритмическая композиция	2	-	2	Наблюдение, практическое задание
14, 15, 16	Степчик с мячом	3	-	3	Наблюдение
17	«Физкультура всем нужна»	1	-	1	Наблюдение, практическое задание
18, 19, 20	Степчик с кубиками	3	-	3	Наблюдение, практическое задание
21, 22	Повторение ранее разученных шагов по схемам в едином ритме	2	-	2	Наблюдение
23, 24	Шаг-колени	2	-	2	Практическое задание
25, 26	Мах ногой назад	2	-	2	Наблюдение, практическое задание
27, 28, 29	Повторение разученных шагов в связке	3	-	3	Наблюдение
30	«В поисках золота»	1	-	1	Практическое задание
31, 32	Степчик с лентами	2	-	2	Наблюдение, практическое задание
33, 34	Повторение базовых шагов	2	-	2	Практическое задание
35, 36, 37	Мах ногой назад или «Ласточка»	3	-	3	Наблюдение, практическое задание
38	Шаг «Мамба»	1	-	1	Наблюдение, практическое задание
39, 40	Выпад вперёд или «Лебедь»	2	-	2	Наблюдение
41, 42	Повторение ранее разученных шагов, соединить в связку из трех шагов	2	-	2	Наблюдение, практическое задание
43	«Путешествие в страну здоровья»	1	-	1	Наблюдение, практическое задание
44, 45	Шаг Овер зе топ (over the top)	2	-	2	Наблюдение
46, 47, 48	Степчик с флажками	3	-	3	Практическое задание
49, 50, 51	Шаг «Мамба».	3	-	3	Наблюдение, практическое задание

52, 53, 54	Повторение ранее разученных шагов (соединить все шаги по 2 раза)	3	-	3	Наблюдение
55	Музыкально - подвижные игры со степ - платформами.	1	-	1	Практическое задание
56, 57	Степчик с флажками	2	-	2	Наблюдение, практическое задание
Итого:		58	3	55	

Содержание программы

*Второй год обучения
2022 – 2023 учебный год*

Тема 1, 58 Диагностика.

Теория: Познакомить с тестами для проведения диагностического обследования.

Практика: Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги).

Тема 2,3 Step touch.

Теория: Обучение правильному выполнению шага Step touch на стечах.

Практика: Музыкально – ритмическая композиция «Эй, вы не ленитесь»

Подвижная игра «Лиса и тушканчик».

Подвижная игра «Пингвины на льдине».

Тема 4,5 Перестроение в три звена к степ – платформам.

Теория: Обучение и показ для правильного перестроения.

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

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

Упражнения на расслабление «Снежная баба».

Подвижная игра «Лиса и тушканчик».

Тема 6, 7 Степчик с мячом.

Теория: Обучение новым движениям.

Практика: 1.И.п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, мяч переключать над головой из руки в руку.

2.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.

Подвижная игра «Пингвины на льдине».

Тема 8,9 «Слушай хлопки».

Практика: «Слушай хлопки».

Все идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны) или какую – либо другую позу. Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

Тема 10,11 Бег змейкой между стечами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них.

Теория: Обучение правильному перепрыгиванию через стечи.

Практика: И.П. – о.с.

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

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
- Упражнения на расслабление «Водопад».

Тема 12, 13 Музыкально – ритмическая композиция.

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

Упражнение на дыхания «Пароход».

Тема 14, 15, 16 Степчик с мячом.

Практика: 1. И.и.: о.с. на степе. Выпад правой (левой) ногой вперед за степ; руки вперед; переложить мяч; вернуться в и.п.

2. 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.

3. И.п.: о.с. перед степом, мяч в правой руке. Шаг на степ, мяч переложить над головой; вернуться в и.п.

Подвижная игра «Лиса и тушканчик».

Тема 17 «Физкультура всем нужна».

Практика: 1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

Тема 18, 19, 20 Степчик с кубиками.

Практика: 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.

Подвижная игра «Паук».

Тема 21, 22 Повторение ранее разученных шагов по схемам в едином ритме.

Практика: 1.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.

2.И.п.: о.с. Выполняется то же движение вправо (влево) от степа.

3.И.п.: О.с. То же – назад от степа.

4.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.

Подвижная игра «Перемени предмет».

Тема 23, 24 Шаг-колени.

Практика: 1. И.п.: о.с, руки на поясе.

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)

2. И.П.: о.с., стоя лицом к степу, руки на поясе .

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.

Подвижная игра «Палочка – стучалочка».

Тема 25, 26 Мах ногой назад.

Практика: 1. И.П.: стоя лицом к степу, руки на поясе.

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.

2. 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.

Тема 27, 28, 29 Повторение разученных шагов в связке.

Практика: 1. 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.

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

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

Упражнения на расслабление «Шалтай - Балтай».

Тема 30 «В поисках золота».

Практика: 1. И.П.: стоя лицом к степу, руки на поясе.

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.

2. И.П.: стоя, правым боком к степу, правая нога на степе, руки на поясе.

1 прыжок правая нога на пол, левая на степ, 2 вернуться в и.п.

Подвижная игра «Дед Мазай».

Тема 31, 32 Степчик с лентами.

Практика: 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.

Подвижная игра «Скворечники».

Тема 33, 34 Повторение базовых шагов.

Практика: 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.
- Упражнения на расслабление «Лентяи».

Тема 35, 36, 37 Мах ногой назад или «Ласточка».

- Практика: 1. 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.
2. Шаг-колени. Делаем шаг правой ногой на степ, левую, сгибая в колене, необходимо подтянуть к животу. – 8 р. Меняем ногу. – 8 р.
3. 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.
4. 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.

Подвижная игра «Скворечники».

Тема 38 Шаг «Мамба».

Практика: «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.

Тема 39, 40 Выпад вперед или «Лебедь».

Практика: 1. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.

2. Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении.
3. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение.

Тема 41, 42 Повторение ранее разученных шагов, соединить в связку из трех шагов.

Практика: 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».

Тема 43 «Путешествие в страну здоровья».

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

2. Шаг на степ – со степа. Кисти рук поочередно рисуют маленькие круги
3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперед – опускаются вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.

Подвижная игра: «Цирковые лошади».

Тема 44, 45 Шаг Ове зе топ (over the top).

Практика: 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.

Подвижная игра «Космонавты».

Тема 46, 47, 48 Степчик с флажками.

Практика: 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 переключать над головой из руки в руку.

Подвижная игра «Перелет птиц».

Тема 49, 50, 51 Шаг «Мамба».

Практика: 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.

Упражнения на расслабление «Облака».

Тема 52, 53, 54 Повторение ранее разученных шагов (соединить все шаги по 2 раза).

Практика: 1. Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении.

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

3. Шаг на степ – со степа.

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 колени, необходимо подтянуть к животу. – 8 р. Меняем ногу. – 8 р.

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

Тема 55 Музыкально - подвижные игры со степ - платформами.

Практика:

Подвижная игра «Дед Мазай».

Подвижная игра «Палочка – стучалочка».

Подвижная игра «Паук».

Подвижная игра «Перемени предмет».

Тема 56, 57 Степчик с флажками.

Практика: 1. И.п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, флажок переключать над головой из руки в руку.

2. 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.

3. И.п.: о.с. Выполняется то же движение вправо (влево) от степа.

4. 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.

Календарный учебный график реализации программы
Второй год обучения
2022 – 2023 учебный год

№	Месяц	Число		Время проведения	Вид занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
		план	факт						
1	сентябрь	19.09.2022		15.00-15.30	Диагностическое	1	Диагностика		Оценка педагога
2		21.09.2022		15.00-15.30	Обучающая	1	Step touch		Беседа, устный опрос
3		26.09.2022		15.00-15.30	Обучающая	1	Step touch		Беседа, устный опрос
4		28.09.2022		15.00-15.30	Комбинированное	1	Перестроение в три звена к степ – платформам		Беседа, устный опрос
5	октябрь	03.10.2022		15.00-15.30	Комбинированное	1	Перестроение в три звена к степ – платформам	спортивный зал	Беседа, устный опрос
6		05.10.2022		15.00-15.30	Комбинированное	1	Степчик с мячом		Наблюдение, практическое задание
7		10.10.2022		15.00-15.30	Комбинированное	1	Степчик с мячом		Наблюдение, практическое задание
8		12.10.2022		15.00-15.30	Комбинированное	1	«Слушай хлопки»		Наблюдение, практическое задание
9		17.10.2022		15.00-15.30	Комбинированное	1	«Слушай хлопки»	спортивный зал	Наблюдение
10		19.10.2022		15.00-15.30	Обучающая	1	Бег змейкой между степами и перепрыгиванием		Наблюдение
11		24.10.2022		15.00-15.30	Обучающая	1	Бег змейкой между степами и перепрыгиванием		Практическое задание
12		26.10.2022		15.00-15.30	Комбинированное	1	Музыкально – ритмическая композиция		Практическое задание
13		31.10.2022		15.00-15.30	Комбинированное	1	Музыкально – ритмическая композиция		Наблюдение, практическое

									задание
14	ноябрь	02.11.2022		15.00-15.30	Комбинированное	1	Степчик с мячом		Наблюдение, практическое задание
15		07.11.2022		15.00-15.30	Комбинированное	1	Степчик с мячом		Наблюдение
16		09.11.2022		15.00-15.30	Комбинированное	1	Степчик с мячом		Наблюдение
17		14.11.2022		15.00-15.30	Игровое - итоговое	1	«Физкультура всем нужна»		Наблюдение, практическое задание
18		16.11.2022		15.00-15.30	Обучающая	1	Степчик с кубиками	спортивный зал	Наблюдение, практическое задание
19		21.11.2022		15.00-15.30	Обучающая	1	Степчик с кубиками		Наблюдение, практическое задание
20		23.11.2022		15.00-15.30	Обучающая	1	Степчик с кубиками		Наблюдение, практическое задание
21		28.11.2022		15.00-15.30	Комбинированное	1	Повторение ранее разученных шагов по схемам в едином ритме		Наблюдение
22		30.11.2022		15.00-15.30	Комбинированное	1	Повторение ранее разученных шагов по схемам в едином ритме		Наблюдение
23	декабрь	05.12.2022		15.00-15.30	Обучающая	1	Шаг-колени	спортивный зал	Практическое задание
24		07.12.2022		15.00-15.30	Обучающая	1	Шаг-колени		Практическое задание
25		12.12.2022		15.00-15.30	Комбинированное	1	Мах ногой назад		Практическое задание
26		14.12.2022		15.00-15.30	Комбинированное	1	Мах ногой назад		Практическое задание
27		19.12.		15.00-	Комбини	1	Повторение		Наблюдение

		2022		15.30	рованное		разученных шагов в связке		ние, практическое задание
28	январь	09.01.2023		15.00-15.30	Комбинированное	1	Повторение разученных шагов в связке	спортивный зал	Наблюдение, практическое задание
29		11.01.2023		15.00-15.30	Комбинированное	1	Повторение разученных шагов в связке		Наблюдение, практическое задание
30		16.01.2023		15.00-15.30	Игровое - итоговое	1	«В поисках золота»		Наблюдение, практическое задание
31		18.01.2023		15.00-15.30	Обучающая	1	Степчик с лентами		Наблюдение
32		23.01.2023		15.00-15.30	Обучающая	1	Степчик с лентами		Наблюдение
33		25.01.2023		15.00-15.30	Комбинированное	1	Повторение базовых шагов		Наблюдение, практическое задание
34		30.01.2023		15.00-15.30	Комбинированное	1	Повторение базовых шагов		Наблюдение, практическое задание
35	февраль	01.02.2023		15.00-15.30	Комбинированное	1	Мах ногой назад или «Ласточка»	спортивный зал	Наблюдение, практическое задание
36		06.02.2023		15.00-15.30	Комбинированное	1	Мах ногой назад или «Ласточка»		Наблюдение, практическое задание
37		08.02.2023		15.00-15.30	Комбинированное	1	Мах ногой назад или «Ласточка»		Наблюдение
38		13.02.2023		15.00-15.30	Обучающая	1	Шаг «Мамба»		Наблюдение
39		15.02.2023		15.00-15.30	Комбинированное	1	Выпад вперёд или «Лебедь»		Практическое задание
40		20.02.2023		15.00-15.30	Комбинированное	1	Выпад вперёд или «Лебедь»		Наблюдение, практическое задание

41		22.02.2023		15.00-15.30	Комбинированное	1	Повторение ранее разученных шагов, соединить в связку из трех шагов		Практическое задание
42		27.02.2023		15.00-15.30	Комбинированное	1	Повторение ранее разученных шагов, соединить в связку из трех шагов		Практическое задание
43		01.03.2023		15.00-15.30	Игровое - итоговое	1	«Путешествие в страну здоровья»		Наблюдение, практическое задание
44		06.03.2023		15.00-15.30	Комбинированное	1	Шаг Овер-топ (over the top)		Наблюдение, практическое задание
45		13.03.2023		15.00-15.30	Комбинированное	1	Шаг Овер-топ (over the top)		Наблюдение, практическое задание
46		15.03.2023		15.00-15.30	Комбинированное	1	Степчик с флажками		Наблюдение, практическое задание
47		20.03.2023		15.00-15.30	Комбинированное	1	Степчик с флажками		Наблюдение
48		22.03.2023		15.00-15.30	Комбинированное	1	Степчик с флажками		Наблюдение
49		27.03.2023		15.00-15.30	Комбинированное	1	Шаг «Мамба»		Наблюдение, практическое задание
50	март	29.03.2023		15.00-15.30	Комбинированное	1	Шаг «Мамба»	спортивный зал	Наблюдение, практическое задание
51		03.04.2023		15.00-15.30	Комбинированное	1	Шаг «Мамба»		Наблюдение, практическое задание
52	апрель	05.04.2023		15.00-15.30	Комбинированное	1	Повторение ранее разученных	спортивный зал	Наблюдение, практическое

							шагов		ское задание
53		10.04.2023		15.00-15.30	Комбинированное	1	Повторение ранее разученных шагов		Наблюдение
54		12.04.2023		15.00-15.30	Комбинированное	1	Повторение ранее разученных шагов		Практическое задание
55		17.04.2023		15.00-15.30	Игровое - итоговое	1	Музыкально - подвижные игры со степ - платформами		Практическое задание
56		19.05.2023		15.00-15.30	Комбинированное	1	Степчик с флажками		Практическое задание
57		24.04.2023		15.00-15.30	Комбинированное	1	Степчик с флажками		Наблюдение, практическое задание
58		26.04.2023		15.00-15.30	Диагностическое	1	Диагностика		Оценка педагога

Перспективное планирование в Приложении №3.

Методическое обеспечение программы

Принципы организации образовательного процесса:

- Принцип системности. Занятия должны проводиться регулярно, в определенной системе. Следует учитывать, что регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические.
- Принцип доступности. Предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению. Объяснение и показ упражнений должны быть доступны детям.
- Принцип активности. Известно, что основной формой деятельности дошкольников является игра. Исходя из этого, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений. Это позволит разнообразить занятия, повысить активность детей и сделать интересным процесс обучения.
- Принцип наглядности. Предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений с мячом (создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствование лучшему усвоению).
- Принцип последовательности и постепенности. При обучении детей действиям с мячом простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным. Не следует форсировать разучивание большого количества новых движений. К ним необходимо приступать только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих.
- Принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения.

- Принцип «от целого к частному». Техника способов освоения правил спортивных игр осваивается в логике: от общих представлений о конкретном способе к разучиванию отдельных движений, которые затем соединяются.
- Принцип учета возрастных различий и индивидуальных психофизических особенностей детей. Последовательность заданий и вся схема обучения зависит от возрастной категории детей и их индивидуальных различий.

Изложенные выше принципы интегрируют современные научные взгляды об основах организации развивающего обучения и обеспечивают решение задач физического и личностного развития. Каждый из перечисленных принципов направлен на достижение результата обучения, овладения дошкольниками навыков самоорганизации и взаимоконтроля. Это позволяет сформировать у воспитанников потребность заниматься физическими упражнениями.

Виды занятий

1. Диагностические - на нем определяется уровень физической подготовленности воспитанников.
2. Обучающие - дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога – создать представление о них.
3. Комбинированные - повторение и совершенствование ранее изученных движений. А также изучение нового.
4. Итоговое - игровое - проводится 1 раз в два месяца. Это занятие может обобщать материал, разученный за определенный период и быть представлено вниманию родителей занимающихся, как показательное.

При проведении занятий используются следующие **методы**:

1. Метод сходства. При подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений.
2. Метод усложнения. Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.
3. Метод повторений.
4. Метод музыкальной интерпретации.
 - 1) Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.)
 - 2) Вариации движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. При повторении музыкальной темы повторяются ранее выполненные упражнения, в которые вводятся дополнения (акценты, другой темп или ритм, амплитуда или др.).
5. Метод блоков. Объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение.
6. «Калифорнийский стиль». Комплексное проявление требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях.

Особенности проведения занятий степ - аэробикой

Программа предусматривает изучение материала по степени координационной сложности:

1. Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений.
2. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более

трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела.

3. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

4. Один комплекс степ-аэробики как полного занятия выполняется детьми в течение одного месяца, некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться, поэтому один комплекс разбиваем на обучающие и комбинированные занятия. На обучающих, мы разучиваем новые шаги, а на комбинированных повторяем разученные и изучаем новые.

5. Один раз в два месяца проходят игровые итоговые занятия, где все изученное закрепляется в игровой или соревновательной форме с привлечением родителей.

На первом занятии детям предлагаются элементарные комплексы упражнений аэробики, объясняется их сущность, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися. Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку, в медленном темпе, затем ускоряя его.

Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки.

Отклонения от методических норм проведения занятий степ - аэробикой ведут к нарушению восприятия упражнений, расплывчивости содержания занятий.

Здоровьесберегающие технологии

1. «Игроритмика» (основа для развития чувства ритма и двигательных способностей детей) - в данный раздел включены специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры.
2. Степ - аэробика – это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ-платформе, высота которой меняется в зависимости от уровня сложности упражнений.
3. Степ-аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие, укрепляет мышечную систему, улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела, нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, помогает выработать хорошую осанку, красивые, выразительные и точные движения, способствует гармоничному развитию.
4. «Игροгимнастика» (основа для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков) – в раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, упражнения на укрепление осанки, на расслабление мышц, дыхательные упражнения.
5. «Игропластика» (основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости детей) – в разделе используются элементы древних гимнастических движений и упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме.
6. «Пальчиковая гимнастика» (основа для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук)
7. «Игровой самомассаж» (основа закаливания и оздоровления детского организма) - упражнения
8. «Музыкально-подвижные игры» - используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования.
9. «Игры-путешествия» (или сюжетные занятия) (основа для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее)– включают все виды подвижной деятельности.
10. «Креативная гимнастика» (создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности) – в раздел включены нестандартные упражнения, специальные задания, творческие игры.

Структура занятий

Этапы	Длительность	Содержание
вводная часть	3-4 минуты	строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега
основная часть, аэробная	20 – 24 минуты	ОРУ, базовые и основные шаги, подвижные игры
заключительная часть	1-2 минуты	упражнения на расслабление, пальчиковая гимнастика, релаксация, дыхательные упражнения.

Этапы реализации программы

1. Этап начального обучения. На этом этапе дети учатся простейшим шагам на степ – платформе, для развития координации движений, развивают умение следить за правильным выполнением тех или иных шагов.
2. Этап углубленного разучивания. На этом этапе дети активно знакомятся с базовыми шагами и их названием; их действия принимают направленный и осознанный характер. Этап углубленного разучивания упражнений характеризуется уточнением и совершенствованием техники выполнения.
3. Этап закрепления и совершенствования двигательных знаний и навыков. Это этап закрепления полученных знаний, умений и навыков выполнения основных базовых шагов. Этап совершенствования упражнений можно считать завершённым, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

Техника безопасности на занятиях степ-аэробики

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

1. держать плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;
2. избегать перенапряжения в коленных суставах;
3. избегать излишнего прогиба спины;
4. не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом;
5. при подъеме или опускании со степ - платформы всегда использовать безопасный метод подъема;
6. стоя лицом к степ - платформе, подниматься, работая ногами, но не спиной;
7. держать степ-платформу близко к телу при ее переносе.

Основные правила техники выполнения степ - тренировки

1. выполнять шаги в центр степ - платформы;
2. ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме, а спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
3. опускаясь со степ - доски, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину ступни от степ – доски;
4. 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;
5. делать шаг с легкостью, не ударять по степ - доске ногами.

Основные этапы обучения степ – аэробики:

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

Психолого-педагогическое обеспечение

Одна из главных задач инструктора по физической культуре заключается в том, чтобы проводимые им занятия были использованы не только для физического развития детей, но и в целях формирования положительных черт личности, интеллекта, а психологическая атмосфера занятий способствовала подавлению эгоизма, нечестности. Необходимо акцентировать внимание воспитанников на своих индивидуальных особенностях и возможностях. Это способствует активизации процессов самопознания – основы воспитания.

Под влиянием физических упражнений изменяется характер деятельности всех органов и систем организма, совершенствуется их строение, повышается устойчивость к заболеваниям, воздействию стрессовых ситуаций, укрепляется соматическое и психическое здоровье.

Система контроля результативности программы

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

Виды контроля освоение программы

<i>Вид контроля</i>	<i>Время проведения контроля</i>	<i>Цель проведения контроля</i>	<i>Формы и средства выявления результата</i>	<i>Формы фиксации и предъявления результата</i>
<i>Первичный</i>	В начале учебного года (сентябрь, 2022)	Определения уровня заинтересованности по данному направлению и оценки общего кругозора ребёнка.	Педагогические наблюдения.	Таблицы мониторинга, гистограммы мониторинга.
<i>Текущий</i>	В течение всего учебного года	Необходимость осуществления коррекции учебно-тематического плана.	Педагогические наблюдения, состязания.	Таблицы мониторинга.
<i>Промежуточный</i>	В конце учебного года (апрель, 2023)	Оценка результативности работы обучающихся и педагога.	Педагогические наблюдения.	Таблицы мониторинга, гистограммы мониторинга. Соревнования.

Диагностические карты

Первый год обучения

Уровни усвоения двигательных умений и навыков

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.

Высокий. Ребенок упражнение самостоятельно, четко и уверенно.

Средний. Ребенок выполняет упражнение, но требуется некоторая помощь взрослого.

Низкий. Ребенок не выполняет упражнение, движения неуверенные, скованные.

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.

Знание базовых шагов.

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

№	Ф.И ребёнка	Упражнение «Фламинго»		Упражнение «Ровная дорожка»		Чувство ритма		Знание базовых шагов	
		Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.
1									
2									

Диагностические карты

Второй год обучения

Уровни усвоения двигательных умений и навыков

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

1. Базовый шаг.
2. Шаг- ноги врозь, ноги вместе.
3. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.
4. Выпады в сторону и назад.
5. Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу).

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.

№	Ф.И ребёнка	Базовый шаг		Шаг ноги врозь, ноги вместе		Приставной шаг с касанием на платформе или на полу		Выпады в сторону и назад		Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу).	
		н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.
1											
2											

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия по реализации программы осуществляется в спортивном зале, расположенном в Центральном корпусе МБДОУ и отвечает всем санитарно-гигиеническим требованиям.

Санитарно-гигиенические условия:

1. текущая и генеральная уборка помещения и спортивного инвентаря;
2. «Дезар»;
3. проветривание зала.

Помещение	Спортивное оборудование	Кол-во	Технические средства	Дидактический и наглядный материал
Спортивный зал	1. Степ-платформы 2. Обручи 3. Мячи 4. Скамейки 5. Гантели 6. Кегли 7. Маты 8. Ленты 9. Магнитофон 10. Палки гимнастические 11. Мягкий модуль 12. Набивные мячи 13. Дуги для подлезания 14. Шведская стенка 15. Бревно 16. Фишки 17. Конус тренировочный с отверстиями 18. Коврики 19. Стойки для перешагивания 20. Скакалки 21. Колдоброс 22. Мешочки 23. Ракетки 24. Парашют игровой 25. Флажки 26. Туннель 27. Корзины 28. Кубики 29. Футбол мячи	20 шт. 20 шт. 20 шт. 2 шт. 40 шт. 10 шт. 5 шт. 40 шт. 1 шт. 20 шт. 2 шт. 20 шт. 5 шт. 2 шт. 1 шт. 10 шт. 10 шт. 20 шт. 5 шт. 20 шт. 1 шт. 10 шт. 5 шт. 1 шт. 20 шт. 2 шт. 6 шт. 20 шт. 10 шт.	магнитофон; CD-диски (музыка для ходьбы, бега, ритмической гимнастики, релаксации); флеш-карта (презентации, видеоролики, мультфильмы); экран; проектор; ноутбук.	Иллюстрации и фотографии; схемы.

Информационные источники

1. Ж.Е. Фрилева, Е.Г. Сайкина «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально – игровая гимнастика для детей Санкт – Петербург, детство пресс, 2016.
2. Е.В. Сулим Детский фитнес «Физическое развитие детей 5-7 лет» М.: ТЦ Сфера, 2016.
3. В.В. Бойко, О.В. Бережнова. «Малыши-крепыши». Программа физического развития детей 3-7 лет и комплект методических пособий для старшей и подготовительной к школе групп детского сада. – М.: Цветной мир, 2016.
4. И. Кузина Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008г.
5. Ю.М. Машукова Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г.
6. «Степ-данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика, №1/01/11
7. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.

Базовые шаги степ – аэробики



Basic step

Это основной шаг на степ-платформе, имитация ходьбы по лестнице. Делаем шаг на платформу правой ногой, приставляем к ней левую, затем спускаемся со степа, вначале правой, а затем левой ногой.



V-step

Делаем шаг правой ногой в верхний правый угол, а левой - в верхний левый угол, после чего возвращаем вначале правую ногу, затем левую в исходное положение. Движения ногами напоминают букву V. Через несколько минут выполнения упражнений, повторите его с другой ноги.



Шаг - колено

Делаем шаг правой ногой на степ, левую, сгибая в колене, необходимо подтянуть к животу. Корпус можно подать чуть вперед, нога должна быть направлен прямо, колено не стоит выворачивать наружу. Меняем ногу.

Cross

Лидирующая нога делает шаг накрест (для правой ноги – по диагонали влево, для левой ноги – по диагонали вправо. Ведомая отступает в сторону (левая в левую сторону, правая в правую).
Верните первую ногу на исходную позицию. Приставьте вторую к первой.



Leg side



Поднимание прямой ноги в сторону.

Step - ap

С помощью этого упражнения можно отдыхать, когда вы устанете, оно не является слишком интенсивным, поэтому его можно вставлять в качестве очередной связки после очередной активной порции движений. Сделайте шаг правой ногой, приставьте к ней на носок левую ногу, и сразу же верните ее на пол, вслед за ней спустите правую ногу



Step kick

Правой ногой делаем шаг на степ, левую выбрасываем перед собой, как будто выполняем удар. После цикла упражнений необходимо сменить ногу.

Перспективное планирование образовательной деятельности
Первый год обучения

№	Вид занятий	Цель	Содержание
сентябрь			
1	Первичное диагностическое обследование	Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состоянию здоровья и общих физических качеств. Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги).	Комплекс №1
2	Вводное	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.	Комплекс № 2 Логоритмические упражнения (приложение № 6)
3-4	Вводное	Ознакомление с техникой безопасности во время занятий на степ-платформе. Рассказать детям о пользе занятий степ-аэробикой. Дать детям представление о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ- аэробики.	1.Вводная часть. Построение. Задачи занятия. Ходьба, бег змейкой, бег с захлестом голени, по диагонали. ОРУ без предметов. 2. Упражнения – ходьба на месте – ходьба на степе – приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ – приставной шаг назад со степа, вперед со степа

			– ходьба на степе; руки поочередно движутся вперед, вверх, вперед, вниз. Подвижная игра «Бубен». 3. Игровой самомассаж. Поглаживание рук и ног в образно – игровой форме.
октябрь			
5	Вводное	Повторить технику безопасности во время занятий на степ - платформе. Рассказать детям о пользе занятий степ - аэробикой. Дать детям представление о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ - аэробики.	1. Вводная часть. Построение. Задачи занятия. Ходьба, бег змейкой, бег с захлестом голени, по диагонали. ОРУ без предметов. 2. Упражнения – ходьба на месте – ходьба на степе – приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ – приставной шаг назад со степа, вперед со степа – ходьба на степе; руки поочередно движутся вперед, вверх, вперед, вниз. Подвижная игра «Бубен». 3. Игровой самомассаж. Поглаживание рук и ног в образно – игровой форме.
6-7	Обучающее	Учить правильно выполнять степ шагов на степах (подъем, спуск; подъем с подтягиванием носка). Разучить аэробные шаги.	1. Водная часть. Построение, перестроение в две шеренги. Бег между предметами, легкий бег по кругу. ОРУ с мячом. 2. Упражнения: – шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны – приставной шаг назад со степа, вперед со степа – ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперед назад – ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи вверх, плечи назад, плечи вниз. Музыкально – подвижная игра «Найди свое место» 3. Упражнение на релаксацию.

8	Комбинированное	Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. Развивать мышечную силу ног.	1. Игrogимнастика: Игровое задание «Быстрый бег», «Челночный бег», игровое упражнение «Веселые шаги». 2. Упражнения: ✓ 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. ✓ 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. ✓ 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. Креативная гимнастика. Музыкально-творческая игра «Кто я?» 3. Пальчиковая гимнастика.
9-10	Обучающее	Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела. Разучить новые шаги.	1. Водная часть. Построение. Перестроения в две шеренги. Бег на носочках, на пятках. ОРУ. 2. Разучивание основных и базовых шагов с начало без степов, а затем со степами: ✓ Step touch = 8 счетов ✓ V-step = 8 счетов ✓ Step line = 8 счетов ✓ Open step = 8 счетов Музыкально - подвижная игра «Отгадай чей голосок». 3. Игровой самомассаж.

11	Комбинированное	Закреплять основные подходы в степ-аэробике, продолжать учить сочетать движения с музыкой. Развивать выносливость, равновесие, гибкость.	Комплекс № 1 Игроритмика (приложение № 8) Логоритмические упражнения (приложение № 6)
12	Игровое итоговое	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.	«Веселая степ-аэробика»
ноябрь			
13-14	Комбинированное	Учить правильному выполнению степ - шагов на ступах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка) Разучивать аэробные шаги. Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. Развивать мышечную силу ног. Разучить комплекс № 2 на степ - платформах.	Комплекс № 2 Игроджимнастика (приложение №8)
15-16	Обучающее	Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела. Закреплять основные подходы в степ - аэробике, продолжать учить сочетать движения с музыкой. Разучивать новые шаги.	Комплекс № 2 Логоритмические упражнения (приложение № 6)
17-18	Комбинированное	Развивать выносливость, равновесие, гибкость. Укреплять дыхательную систему. Развивать уверенность в себе. Разучить комплекс № 3 на степ - платформах.	Комплекс № 3 Игродластика (приложение №8)
19-20	Комбинированное	Повторить правильные исходные положения всех частей тела. Закреплять основные подходы в степ - аэробике, продолжать учить сочетать движения с музыкой. Вспомнить базовые шаги.	Комплекс № 1 Игроритмика (приложение №8)

декабрь			
21-22	Обучающее	Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - мелкими мячами. Разучить шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.	Комплекс № 4 Логоритмические упражнения (приложение № 6)
23-24	Комбинированное	Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. Развивать умения твердо стоять на степе. Разучить комплекс №5 на степ - платформах.	Комплекс №5 Игрогимнастика (приложение №8)
25	Игровое - итоговое	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; музыкальный слух, память, внимание, умения согласовывать движения с музыкой.	«Путешествие в зимний лес»
26	Комбинированное	Развивать координацию движений, ловкость, гибкость, выносливость, чувство ритма, мышечную силу; музыкальный слух, память, внимание, умения согласовывать движения с музыкой.	Игра - путешествие
Январь			
27-28	Обучающее	Закреплять ранее изученные шаги, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. Разучить новый шаг (тап даун). Разучить комплекс № 6 на степ - платформах.	Комплекс № 6 Логоритмические упражнения (приложение № 6)
29-30	Комбинированное	Повторить ранее изученные шаги, составление небольших комбинаций на основе	Комплекс № 6 Игропластика (приложение №8)

		изученных шагов. Повторить новый шаг (тап даун). Развивать выносливость, гибкость. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - кубиками.	
31-32	Комбинированное	Закрепить упражнения на степ-платформе комплекс № 6	Комплекс № 6 Игрогимнастика (приложение №8)
февраль			
33-34	Обучающее	Продолжать закреплять степ шаги. Учить реагировать на визуальные контакты. разучить комплекс № 7.	Комплекс № 7 Логоритмические упражнения (приложение № 6)
35-36	Комбинированное	Продолжать закреплять степ шаги. Учить реагировать на визуальные контакты. Совершенствовать точность движений	Комплекс № 7 Игроритмика (приложение №8)
37-38	Комбинированное	Совершенствовать точность движений Развивать быстроту. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - лентами.	Комплекс № 7 Игропластика (приложение №8)
39	Обучающее	Поддерживать интерес заниматься аэробикой. Совершенствовать разученные шаги. Разучить комплекс № 8 на степ-платформах	Комплекс №8 Логоритмические упражнения (приложение № 6)
40	Игровое - итоговое	Продолжать учить детей держать равновесие, при выполнении упражнений на степ-платформах. Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (правильной осанки, профилактика плоскостопия). Закрепить ранее изученные виды ходьбы, бега и основные виды движений	«Встреча с друзьями мультяшками»
март			
41-42	Обучающее	Поддерживать интерес заниматься аэробикой. Совершенствовать разученные шаги. Разучить комплекс № 8 на степ-платформах	Комплекс №8
43-44	Комбинированное	Совершенствовать	Комплекс №8

		разученные шаги. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног.	Игроритмика (приложение №8)
45-46	Обучающее	Разучить комплекс № 9 на степ-платформах Упражнять в сочетании элементов. Продолжать развивать мышечную силу ног.	Комплекс №9 Логоритмические упражнения (приложение № 6)
47-48	Комбинированное	Развивать ориентировку в пространстве. Повторить комплекс № 8 на степ – платформах.	Комплекс №8 Игрогимнастика (приложение №8)
49-50	Обучающее	Повторить правильные исходные положения всех частей тела. Закреплять основные подходы в степ - аэробике, продолжать учить сочетать движения с музыкой. Разучивать новые шаги.	Комплекс № 2
апрель			
51-52	Комбинированное	Развивать умение действовать в общем темпе. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. Повторить комплекс № 9 на степ – платформах.	Комплекс №9 Игропластика (приложение №8)
53	Обучающее	Повторить комплекс № 9 на степ-платформах Упражнять в сочетании элементов. Продолжать развивать мышечную силу ног.	Комплекс №9
54,55,56	Комбинированное	Развивать координацию движений, ловкость, гибкость, выносливость, чувство ритма, мышечную силу; музыкальный слух, память, внимание, умения согласовывать движения с музыкой.	Комплекс № 7
57	Игровое - итоговое	Закреплять умение детей выполнять упражнения на степах. Укреплять умение выполнять упражнения на степах.	Подвижные игры с использованием степ-платформ.
58	Итоговое диагностическое обследование	Диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств. Определить уровень	Комплекс №1 Логоритмические упражнения (приложение № 6)

		сформированности основных элементов (базовые шаги).	
--	--	---	--

Приложение №3

Перспективное планирование образовательной деятельности
Второй год обучения

№	Вид занятий	Цель	Содержание
сентябрь			
1	Первичное диагностическое обследование	Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств. Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги).	Комплекс №5 Логоритмические упражнения (приложение № 6)
2-3	Обучающее	Разучить комплекс № 10 на степ - платформах. Развивать равновесие, выносливость.	Комплекс №10
4	Комбинированное	Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. Повторить комплекс № 10 на степ - платформах.	Комплекс №10 Игроритмика (приложение №8)
октябрь			
5-6	Обучающее	Разучить комплекс № 11 на степ - платформах. Закреплять правильное выполнение степ шагов на стечах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка)	Комплекс №11 Логоритмические упражнения (приложение № 6)
7-8	Комбинированное	Закреплять упражнения с различным подходом к платформе. Развивать мышечную силу ног.	Комплекс №11 Игрогимнастика (приложение №8)
9,10 ,11	Комбинированное	Закреплять умение работать в общем темпе с предметами - мелкими мячами. Повторить комплекс № 11 на степ - платформах.	Комплекс №11 Игропластика (приложение №8)
12	Игровое итоговое	Укреплять умение выполнять упражнения на специальном	«Физкультура всем нужна»

		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.	
ноябрь			
13 14, 15	Обучающее	Разучить комплекс № 12 на степ – платформах. Закреплять разученные упражнения с добавлением рук.	Комплекс № 12 Логоритмические упражнения (приложение № 6)
16- 17	Комбинированное	Укреплять дыхательную систему. Развивать уверенность в себе. Закреплять умение работать в общем темпе с предметами - кубиками	Комплекс № 12 Игроритмика (приложение №8)
18, 19, 20	Комбинированное	Повторить комплекс № 12 на степ - платформах Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. Развивать выносливость, равновесие, гибкость.	Комплекс № 12 Игрогимнастика (приложение №8)
декабрь			
21- 22	Обучающее	Разучивать комплекс №13 на степ – платформах. Закреплять разученные упражнения с разной вариацией рук.	Комплекс №13
23- 24	Комбинированное	Закреплять шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке.	Комплекс №13 Игропластика (приложение №8)
25- 26	Комбинированное	Развивать умения твердо стоять на степе. Закреплять умение работать в общем темпе в ритмической композиции «Богатырская сила» . Повторить комплекс на	Комплекс №13 Игроритмика (приложение №8)

		степях №13.	
январь			
27	Комбинированное	Развивать умения твердо стоять на степе. Закреплять умение работать в общем темпе в ритмической композиции «Богатырская сила» . Повторить комплекс на степях №13.	Комплекс №13 Игроритмика (приложение №8)
28	Игровое - итоговое	Совершенствовать точность движений. Развивать быстроту.	«В поисках золота»
29, 30, 31	Обучающее	Разучивать комплекс №14 на степ – платформах. Учить реагировать на визуальные контакты.	Комплекс №14 Логоритмические упражнения (приложение № 6)
32	Комбинированное	Повторить комплекс №14 на степ – платформах. Продолжать закреплять степ шаги.	Комплекс №14 Игроритмика (приложение №8)
февраль			
33- 34	Комбинированное	Повторить комплекс №14 на степ – платформах. Продолжать закреплять степ шаги.	Комплекс №14 Игроритмика (приложение №8)
35- 36	Комбинированное	Совершенствовать точность движений. Развивать быстроту. Закреплять умение работать в общем темпе с предметами - лентами.	Комплекс №14 Игропластика (приложение №8)
37- 38	Обучающее	Разучивать связки из нескольких шагов. Разучить комплекс №15 на степ – платформах.	Комплекс №15
39- 40	Комбинированное	Поддерживать интерес заниматься аэробикой. Совершенствовать разученные шаги.	Комплекс №15 Игрогимнастика (приложение №8)
март			
41- 42	Комбинированное	Развивать ориентировку в пространстве. Повторить связки из нескольких шагов. Закрепить комплекс №15 на степ – платформах.	Комплекс №15 Игроритмика (приложение №8)

43	Игровое - итоговое	Способствовать физическому и эмоциональному развитию ребёнка через занятия на степ – платформе.	«Путешествие в страну здоровья»
44-45	Обучающее	Разучивать комплекс №16 на степ – платформах. Упражнять в сочетании элементов.	Комплекс №16 Логоритмические упражнения (приложение № 6)
46-47	Комбинированное	Развивать уверенность в себе. Закреплять умение работать в общем темпе с предметами - флажками.	Комплекс №16 Игропластика (приложение №8)
48, 49, 50	Комбинированное	Повторить комплекс №16 на степ – платформах. Закрепить умения в сочетании элементов.	Комплекс №16 Игроритмика (приложение №8)
Май			
51, 52	Обучающее	Упражнять в сочетании элементов. Продолжать развивать мышечную силу ног. Разучить комплекс № 17.	Комплекс №17
53, 54, 55, 56	Комбинированное	Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. Развивать умение действовать в общем темпе. Поддерживать интерес заниматься аэробикой.	Комплекс №17 Игροгимнастика (приложение №8)
57	Игровое - итоговое	Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. Развивать умение действовать в общем темпе.	Музыкально - подвижные игры со степ - платформами.
58	Итоговое диагностическое обследование	Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состоянию здоровья и общих физических качеств. Определить уровень сформированности	Комплекс № 11

		основных элементов (базовые шаги).	
--	--	---------------------------------------	--

Приложение № 4

Базовые шаги в степ – аэробике

Упражнение № 1. 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. Увеличьте темп шага в два раза. Затем снова снизьте темп и начните выполнять приставные шаги, не отрывая ног от пола - скользя по нему. Руки должны активно работать - они опущены вдоль тела, а при каждом шаге выпрямляем их перед собой. Упражнение выполняется в течение трех-пяти минут.

Упражнение № 2

Шаги «захлест» выполняются также без степа. В основе или пружинистые или скользящие шаги на ваш вкус или их чередование. Делается два приставных шага, а на третий пятку подтягивайте к ягодице.

Упражнение № 3

Похоже на предыдущее, только за двумя приставными шагами следует приведение колена к грудной клетке. Приставные шаги могут быть пружинистыми, а могут быть скользящими. Это зависит либо от личных предпочтений, либо от выбора музыки. Чем четче ритм, тем более пружинистыми могут быть шаги. Это упражнение также готовит мышцы бедер к дальнейшему выполнению высоких нагрузок.

Упражнение № 4

В основе упражнения лежит простой шаг. Выполняем два шага (по одному каждой ногой), делаем большой шаг в сторону, в этой позиции выполняется четыре основных шага, и снова боковой шаг другой ногой. В течении упражнения желательно увеличивать темп упражнения, причем шаг в сторону менять на прыжок вправо или влево. При некоторой тренированности время выполнения упражнения увеличивайте с пяти до десяти минут. Благодаря этому упражнению тренируется ловкость, координация движений.

Упражнение № 5. Бейсик степ

Это основной шаг на степ-платформе, имитация ходьбы по лестнице. Делаем шаг на платформу правой ногой, приставляем к ней левую, затем спускаемся со степа, вначале правой, а затем левой ногой. Через 3-5 минуты ногу можно сменить. Необходимо добиться максимальной естественности, выполняя основной шаг, корпус не стоит наклонять назад, а колени выгибать. Упражнение желательно делать в максимально возможном темпе.

Вариация Бейсик-степа, в котором задействованы руки. В исходном положении руки на поясе. Шаг левой ногой на степ, левая рука поднимается к левому плечу, во время шага правой ногой, к правому плечу поднимается правая рука. Спускаясь со скамейки, поочередно отпускаем руки на талию, вначале с левой ногой спускаем левую руку, а с правой - правую. Положение рук можно разнообразить. После того, как упражнение будет выполняться с легкостью, для усиления его можно взять в руки гантели.

Упражнение № 6. Степ-ап

С помощью этого упражнения можно отдыхать, когда вы устанете, оно не является слишком интенсивным, поэтому его можно вставлять в качестве очередной связки после очередной активной порции движений. Сделайте шаг правой ногой, приставьте к ней на носок левую ногу, и сразу же верните ее на пол, вслед за ней спустите правую ногу.

Выполнив упражнение в течение 3-5 минут, смените ногу. Во время движений следите, чтобы пятка не свисала со степа, а таз не перекашивался.

Упражнение № 7. Шаг-колени

Делаем шаг правой ногой на степ, левую, сгибая в колене, необходимо подтянуть к животу. Корпус можно подать чуть вперед, нога должна быть направлена прямо, колено не стоит выворачивать наружу. Меняем ногу.

Упражнение № 8. Шаг-бэк

Правой ногой делаем шаг на степ, а левую ногу отводим назад, используя напряжение ягодичной мышцы. Затем начинаем движения с другой ноги. Благодаря этому упражнению укрепляются ягодичные мышцы и задняя поверхность бедер.

Упражнение № 9. Шаг-кик

Правой ногой делаем шаг на степ, левую выбрасываем перед собой, как будто выполняем удар. После цикла упражнений необходимо сменить ногу.

Упражнение № 10. Шаг-кёл

Шагаем на степ правой ногой, а левую сгибаем в коленном суставе, пятку подтягивая к ягодице. Движения должны быть довольно энергичными, без пауз, замираний. Следующий цикл движений делаем с другой ноги.

Упражнение № 11. Бейсик-овер

Делаем шаг на платформу с правой ноги, приставляем к ней левую, после этого спускаемся со степ-платформы с другой стороны, поворачиваемся снова лицом к платформе. Повторите упражнение, вернувшись в исходное положение. Спускаться со степа можно с помощью небольшого прыжка. Упражнение делается не меньше четырех минут или выполняется 8-10 повторений. Эти переходы можно выполнять из разного исходного положения - по диагонали, со стороны узкой стороны, со стороны широкой, можно комбинировать их. Во время перехода можно использовать шаг через степ или одной ногой или двумя, используйте разнообразные движения руками.

Упражнение № 12. Ви-степ

Делаем шаг правой ногой в верхний правый угол, а левой - в верхний левый угол, после чего возвращаем вначале правую ногу, затем левую в исходное положение. Движения ногами напоминают букву V. Через несколько минут выполнения упражнений, повторите его с другой ноги.

Упражнение № 13. Мамбо

Наступаем на степ-платформу правой ногой, приставляем к ней левую - делаем точку, и сразу спускаем ее на пол, приставляем к ней правую (делаем точку), и снова шагаем правой ногой на степ и т.д. Поменяем ногу.

Упражнение № 14.

Необходимо встать лицом к скамейке, руки на поясе. После этого сделайте два шага в сторону платформы, после чего шаг на степ, соскочите со степа с другой стороны. Повернитесь к платформе лицом, повторите с другой стороны. Темп упражнения для начала не должен быть высоким, постепенно наращивайте его. Для усложнения упражнения подключайте повороты корпуса, то в одну сторону, то в другую. Также к упражнению можно добавлять чередование хлопков перед собой и над головой. Упражнение укрепляет икроножные мышцы, бедра.

Упражнение № 15

Встаньте лицом к ступу на расстоянии двух-трех шагов, руки опущены, несколько согнув в локтевых суставах. Сделайте два шага к степ-платформе, два шага назад, снова шаг вперед и постарайтесь запрыгнуть на степ двумя ногами. Если степ находится далеко, можно перед прыжком сделать два шага. Во время прыжка сделайте глубокий вдох и взмах руками. Со степа сделайте шаг назад, при этом не поворачивайтесь. Сделайте 12 повторений, темп зависит только от вас. Со временем упражнение можно усложнить увеличением его темпа и подъемом платформы на большую высоту, включение разнообразных движений руками. С помощью этого упражнения улучшается состояние мышц бедер, икр, а также брюшного пресса.

Упражнение № 16

Становимся на степ-платформу, руки на талии. Спрыгиваем сначала правой ногой на пол, затем возвращаемся обратно на степ, затем спрыгиваем левой ногой по другую сторону платформы. Упражнение выполняется в энергичном темпе, старайтесь подпрыгивать повыше. Увеличит интенсивность упражнения подъем степа на более высокий уровень. При выполнении этого упражнения нужно быть внимательным, чтобы не поскользнуться и не упасть с платформы.

Упражнение № 17

Встаньте боком к степ-платформе. В сторону, противоположную от платформы, сделайте шаг, затем прыжок двумя ногами, снова возвращаемся к платформе: прыжок и шаг. После этого запрыгиваем на степ-платформу двумя ногами, спрыгиваем с нее, но уже с другой стороны и повторяем движения: шаг и прыжок двумя ногами от скамейки, прыжок и шаг в сторону степа, запрыгиваем на него двумя ногами, и затем возвращаемся в исходное положение. Упражнение повторяем 3-5 раз в каждую сторону. Для увеличения нагрузки прыжки выполняются на чуть согнутых ногах, в легком приседе, также можно увеличить темп упражнения и поднять платформу на большую высоту. Данное упражнение улучшает форму бедренных мышц, улучшает ловкость и координацию движений.

Упражнение № 18

Встаньте лицом к степу на расстоянии одного-двух шагов, руки оставьте на талии. Делаем шаг назад, затем шаг вперед, двумя ногами запрыгиваем на скамейку. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение не меньше четырех раз.

Упражнение № 19

В зависимости от физической подготовки степ поднимается на максимальную высоту. Встаньте боком к скамейке, двумя ногами запрыгните на нее, на скамейке делаем прыжки вокруг своей оси с максимально возможным оборотом до возвращения в исходное положение на степе. Для начала это может быть четыре оборота, затем за три, два. Повторяйте упражнение меня ось поворота - по часовой стрелке, затем против.

Усложнить упражнение можно выполнением прыжков поочередно то на одной ноге, то на другой - запрыгиваем на степ и делаем повороты вокруг себя на степе вначале на левой ноге, затем на правой. При выполнении упражнения будьте внимательны, не отвлекайтесь.

Упражнение № 20

Исходное положение лицом к степу, к его узкой стороне. Сделайте шаг на степ правой ногой, затем левой, спрыгните со степа, ноги по его обе стороны (степ находится между ногами), затем вновь запрыгните на степ двумя ногами, после чего спуститесь с платформы, вначале правой ногой, затем левой. Повторите упражнение. Для усложнения упражнения добавляйте движения рукам, увеличивайте темп упражнения.

Приложение № 5

Комплексы для занятий

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.

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 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.

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.
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 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 степ – тач 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 ковры.

Заключительная часть

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

Комплекс № 3

Степы расположены в хаотичном порядке.

Вводная часть

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 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 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 -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. Ногой 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

Степ «кёрл»

И.П.- ноги врозь. 1-полуприсед; 2-выпрямляя ноги слегка наклон вправо, левую ногусогнуть 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 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».

«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 сомнения есть хорошее решение.

Чтоб здоровым быть сполна физкультура всем нужна.

От занятий физкультурой будет стройная фигура.

Вы ребятки помогите, всему Клепу научите. Поможем? Ну-ка, Клепа, не зевай 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 захлестыванием 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, 3-4 вернуться в и.п. То же 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. То же 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 ковры.

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 на ходьбу 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 прогревает, позагорает.

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.

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;

- 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

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 ягодич «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 ягодич «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 ковры.

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 (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

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковры.

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 ждёт 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. (Скользкий шаг)

Снегу много под снежком

Лед блестит не смело.

Заскользили мы по льду

Ловко и умело. (Скользкий 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 на руки 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. (Поочередно 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.

1 и. 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)
- 4 и.п.: основная стойка на степ – платформе, руки на поясе. Наклон головы вперёд – назад – вправо – влево. (2 раз).
- 5 и. 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)
- 7 и. п.: стоя перед степ – платформой, подняться на степ – платформу, спуститься, обойти степ - платформу справа(слева).
- и. п.: стоя перед степ – платформой, руки на поясе. Наклониться, коснуться ладонями степа, выпрямиться; вернуться в и. п. (4 – 5 раз).
- 9 и. 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 каждого ребёнка.

«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 с 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 и хлопнуть над головой.
4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.
5. Ходьба враспынную 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».

«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

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 Мультишек - 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)

3. «Рыбка» прогнула спинки. И.П.- тоже самое, перевернуться на живот и прогнуть спину. (5-6 раз)

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

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

Основная часть «Полоса препятствий»

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

- 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 с правой ноги, бодро работая руками.

6. Ходьба через степ-платформы и обратно с правой ноги.

7. Ходьба на месте на степ-платформе.

8. Приседания у степ-платформ, руки кладут на степ-платформы.

9. 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»

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. Ногу 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 и вернуться 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 ковры.
- Заключительная часть
- 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.
7. 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.
8. И.п.: то же. Тот же поворот вправо (влево), но ногу ставить на степ поочередно. Поворот направо – правую ногу; поворот налево – левую ногу.
9. И.п.: о.с. на степе. Выпад правой (левой) ногой вперед за степ; руки вперед; переложить мяч; вернуться в и.п.
10. 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.
11. И.п.: о.с. перед степом, мяч в правой руке. Шаг на степ, мяч переложить над головой; вернуться в и.п.
12. Ходьба на степе, «растирая мяч в ладонях».

- 13.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.
- 14.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.;
8-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 упр «Вдох – выдох» Вступление	и.п.: о.с. около платформы, руки опущены вниз В:-1-вдох, 2 – выдох. Д-4раза Т – медленный.
2 упр «Марш» Проигрыш	И.п.: о.с. около платформы В: - ходьба на месте, около степа.
3 упр «Разминаем руки» 1к.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 раза)
4 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.
5 упр «Разминаем ноги» За победу их ветры молятся Ждут их тернии и венцы Разгулялись 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.
6 упр «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 правой 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

- Шагают на месте - 8 р.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- Шаг-колени. Делаем шаг правой ногой на степ, левую, сгибая в колене, необходимо подтянуть к животу. – 8 р. Меняем ногу. – 8 р.
- Ви – степ. Делаем шаг правой ногой в верхний правый угол, а левой - в 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 ковры.

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, не занимается физкультурой.

И без всякого сомнения 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 левую руку, а с правой - правую. По 8 р.

5. Шаг-колени. Делаем шаг правой ногой на степ, левую, сгибая в колене, 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 (стопой вверх). Повторяем 8 раз

12. Дыхательное упражнение.

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

(разработка М.Ю. Картушиной)

Чтобы горло не болело. Поглаживают ладонями шею

Мы его погладим смело. Мягким движениями сверху вниз

Чтоб не кашлять, не чихать, Указательными пальцами растирают

Надо носик растирать, крылья носа.

Лоб мы тоже разотрем, Прикладывают ко лбу ладони

Ладонку держим козырьком. «козырьком» и растирают его движениями в стороны – вместе.

«Вилку» пальчиками сделай, Раздвигают указательный и средние

Массируй ушки, ты умело, пальцы и растирают точки перед и за ушами.

Знаем, знаем – да – да – да! - Потирают ладони друг о друга.

Нам простуда не страшна!

Инструктор:

Чтоб проворным стать атлетом проведем 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 – пчелки, 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

Комплекс 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.и.: 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 с 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 и 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 «Потягушки»

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

Комплекс 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 - 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.

Ча-ча-ча (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: Равняйсь, смирно! Здравствуйтесь 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 пойдем, (быстры 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 здоровье найдёшь»
 «Налево пойдёшь – гору сладостей найдёшь».
 Инструктор: Какую дорогу вы выберете?
 Дети: Направо пойдем – цветок здоровье найдём.
 Инструктор: К коврикам гимнастическим вы подходите и по одному себе займите. (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 ступи подойдите,
 Будем весело шагать координацию движения развивать.
 Ступи - аэробика под песню Барбарики «Доброта, банана мама »
 Комплекс упражнений (дозировка 4-6 раз)
 1. Ходьба на ступе. Руки рисуют поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
 2. Шаг на ступи – со ступи. Кисти рук поочередно рисуют маленькие круги
 3. Приставной шаг на ступе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперёд – опускаются вниз.
 4. Приставной шаг на ступе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.
 5. Ходьба на ступе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
 6. Шаг на ступи – со ступи 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 и 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 на ходьбу 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» осыпал их 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.

Приложение № 6

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 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 веет. (Снова кружатся)

Снежная баба

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

Ёлочная игрушка

Синий шар купили Светке. (Показывают руками круг)
Ах, какой красивый! (Качают головой, изображая восторг)
Он теперь висит на ветке (Запрокидывают голову, смотрят вверх)
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 на плече елку)
Елку нам уже принес,
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 перед собой снежный ком)
Кати по снегу свой снежок. 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 (Маршируют по кругу друг за другом с высоким подниманием колена)
По городу идет:
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» воображаемой 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! (Разбегаются по комнате, взмахивая руками как крыльями)
За метелью, за метелью!

Зима прошла

Воробей с березы (Ритмично прыгают, хлопают руками по бокам)
На дорогу — прыг!
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 часовой стрелке, потом — против)
Скок, скок, скок!
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 поднимая колени)
Пробежимся босиком.
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 поднимая колени)
Пробежимся босиком.

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.

Приложение № 7

Музыкально - 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.

«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 «ракеты» 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, над травой 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! (детижимают 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 степях 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 степях 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, берется 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 №8

Игроритмика, игрогимнастика, игропластика

Игропластика (Партерная гимнастика)

Морские фигуры

«морская звезда»- лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь;

«морской конек» - сед на пятках, руки за голову;

«дельфин» - лежа на животе, прогнувшись, руки вверх в «замок»;

«морской червяк» - упор стоя согнувшись;

«улитка» - упор лежа на спине, касание ногами за головой;

«морской лев» - упор сидя между пятками, колени врозь;

«медуза» - сед ноги врозь с наклоном вперед до касания руками стопы;

«уж» - сед с предельно разведенными врозь ногами, руки на пояс.

Зоопарк

«верблюд»- стоя на коленях, ноги вместе. Медленно наклонять корпус назад до тех пор, пока ладони не коснутся пятки. Взяться обеими руками за пятки и продвинуть корпус слегка вперед, увеличивая прогиб в позвоночнике.

«кошечка» - встать на колени, прямыми руками упереться в пол на уровне плеч. «Котенок выгибает спину» (тянется); «сердится»; «пьет молоко»; «спит» (лежа на боку и мурлычет);

«цапля» - стойка на одной ноге;

«носорог» - лежа на спине, руки заложить за голову, поднять голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая ее в колене. Стараться коленом коснуться носом. Другая нога сохраняет прямое положение на полу.

«летучая мышь»- сидя ноги в стороны как можно шире. Наклониться вперед, коснуться подбородком пола. Руки развести в стороны.

«слон» - встать прямо, ноги вместе, прямые руки за спиной. Наклон вперед, стараясь прижать лоб к коленям. Ноги не сгибать. Прямые руки поднять вверх.

«ящерица» - лечь на живот, руки вдоль тела, поднять прямые ноги.

«собачка» - сесть на пятки, руки в упоре сзади, выгнуть спину и откинуть голову назад. Медленно подвинуть кисти рук назад насколько возможно.

«змея» - лечь на живот, ноги вместе, ладони на полу на уровне плеч. Прогнуться, поднимаясь на руках насколько это возможно.

«рыбка» - лежа на животе, ладони положить на пол, на уровне плеч. Поднять голову и дотянуться ступнями до головы.

«аист» - стоя поднять левую ногу, согнуть назад в колене, обхватить рукой за щиколотку).

Игровой стретчинг

Упражнение «Волшебные палочки»

Исходное положение: дети лежат на спине, руки спокойно вытянуты вдоль тела, ладонями вниз. Медленно поднять обе ноги вверх и так же медленно возвратить их в и.п.

Упражнение «Молодые и старые карандаши»

Исходное положение: сесть в позу прямого угла. Пальцы ног вытянуты. Руки в упоре сзади. Поднять туго натянутые ноги в вертикальное положение («молодые карандаши»). Перекатиться на спину, ноги согнуть в коленях, пятки максимально приблизить к ягодицам. Обхватить колени руками, голову прижать к коленям («старые карандаши»).

Упражнение «Коробочка с карандашами»

Исходное положение: сесть в позу прямого угла. Пальцы ног вытянуты. Руки в упоре сзади. Руки поднять вверх, ладонями вперед. Не сгибая ног, нагнуться, стараясь прямыми руками достать пальцы ног. Грудью коснуться ног. Медленно вернуться в и.п.

Упражнение «Кольцо»

Исходное положение: лечь ничком, ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч. Плавное без рывков, разгибая руки, поднять голову, грудь. Одновременно, сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями до головы.

Упражнение «Лягушка»

Исходное положение, лёжа на животе руки под подбородком, ноги максимально согнуты в коленях и раскрыты, как у лягушки.

Бёдра внутренней поверхностью плотно прижаты к полу, как и пятки.

Упражнение «Летучая мышь»

Исходное положение: сесть в позу «прямого угла», развести ноги в стороны как можно шире. Наклониться вперед, стараясь коснуться подбородком пола. Руки развести в стороны параллельно полу.

Упражнение «Носорог»

Исходное положение: лечь на спину, руки заложить за голову, ноги выпрямить, пальцы ног вытянуть. Поднять голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая её в колене. Стараться коленом коснуться носа.

Упражнения для занятий с элементами йоги

Поза кролика

Стоя на коленях, с выдохом сгибаемся до касания лбом колен. Ладони рук кладем на голени. С вдохом выпрямляемся до исходного положения.

Поза «Перекладина»

Стоя на коленях, вытянуть правую ногу в сторону на одну линию с туловищем и левым коленом. Ступню этой ноги развернуть вправо, ногу в колене не сгибать. Развести руки в стороны на уровне плеч. С выдохом наклонить корпус вправо. Левую руку перенести через голову и вытянуть вправо. На вдохе прийти в и.п. и повторить упражнение в другую сторону.

Поза веника

Сидя ноги врозь, наклонить туловище вперед, руки поместить впереди ног, ладонями упереться в коврик. Затем перевести руки за спину, сцепить пальцы в замок, поднять вверх. С выдохом наклонить корпус вперед и коснуться головой коврика. На вдохе вернуться в и. п.

Поза палки

Лежа лицом вниз, ноги на ширине плеч. Согнуть руки в локтях, положить ладони по обе стороны груди. На вдохе поднять туловище вверх на 10-15 см, удерживая его на руках и носках. Тело прямое, параллельно полу, колени напряжены.

Поза алмаза

Сидя «по-турецки», руки положить на бедра ладонями вверх. Находиться в позе как можно дольше.

Поза звезды

Сесть, согнуть ноги в коленях так, чтобы подошвы обеих ног касались друг друга. Взяться руками за ступни и подтянуть их ближе к телу. Раздвинуть бедра локтями и опустить колени на коврик, выпрямить спину и посмотреть прямо перед собой. С выдохом медленно опускать корпус до тех пор, пока голова не коснется пальцев ног. Находиться в позе 30 сек.

Поза дельфина

Стать на колени, положить голову на коврик между ладонями (образовав ладонями чашу с помощью сплетенных пальцев). Выпрямить поочередно ноги в коленях, вытягивая носки и отталкиваясь ногами от пола.

Поза «Озеро»

Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль тела. Сделать медленный выдох через нос и втянуть живот, насколько возможно. Образуется впадина. Выдержать максимальную паузу, затем сделать медленный вдох и вернуться в и.п. Выполняется несколько раз.

Упражнение для боковых мышц живота

Лечь на спину, ноги вместе, руки раскинуть в стороны на уровне плеч. С выдохом поднять ноги вертикально вверх и медленно опускать их на коврик сначала влево, а затем вправо. Стараться спину от коврика не отрывать. В конечном положении находиться 20 сек.

Поза кошки

Лечь на живот. Не отрывая груди от коврика, отвести корпус назад, прогибаясь в позвоночнике, как это делает кошка, и прижимая грудь к коврику, послать корпус вперед. Вернуться в и.п., поднять верхнюю часть тела вверх и назад, как в позе змеи. Расслабиться, лечь на живот и отдохнуть.

Поза лодки

Лечь на коврик, лицом вниз, вытянув руки перед собой. Приподнять напряженные руки и ноги вверх, прогнувшись в пояснице. Попеременно опускать и поднимать переднюю и заднюю части тела, раскачиваясь взад и вперед, не касаясь лицом пола.

Поза полулотоса

Сесть на коврик, вытянув ноги перед собой. Слегка приподняв правое бедро, положить на него левую ступню, а правую ногу согнуть в колене и положить так, чтобы пятка легла на левое бедро и касалась нижней части живота, ладони вверх. В позе находиться одну минуту.

Поза лука

Лежа на полу лицом вниз, сделать медленный вдох. Прогнуться и захватить обе лодыжки, прогнуть спину. Во время упражнения дышать медленно.

Поза треугольника

Стоя, ноги врозь, с полным вдохом поднять руки в стороны на высоту плеч ладонями вверх. Сделать выдох, наклонить туловище вправо до касания пальцами правой руки правого носка. В этом положении вертикально вытянуть руки и повернуть лицо вверх. Выпрямляясь, сделать выдох, а после секундной паузы с выдохом медленно наклониться влево.

Поза плуга

Лежа на спине с руками, разведенными на небольшое расстояние, ладонями вниз, поднять обе ноги через голову до касания носками пола. Колени выпрямлены. Затем медленно вернуться в и.п.

Поза угла

Лежа на спине, ноги вытянуты вдоль туловища. Поднять прямые ноги на 5-6 см над уровнем поверхности. Удерживать угол столько, сколько можно без особых усилий.

Поза дерева

Встать, согнуть правую ногу в колене, взять стопу руками и положить ее на левое бедро. Согнутое колено должно находиться в плоскости тела. Ладони соединить и поднять руки вверх над головой.

Поза пальмы

Ноги на ширине плеч. Голова, шея, спина образуют прямую линию. Одновременно с вдохом плавно поднять руки вверх, вытянуть позвоночник, стать на носки. Зафиксировать это положение (5сек.), выдох, вернуться в и.п.

Поза полусвечи

Лежа на спине, руки вдоль туловища. Сделать медленный вдох и поднять прямые ноги, не сгибая их в коленях. Поднять туловище и положить под ребра ладони рук. Подбородок крепко прижать к груди. Дышать животом.

Поза рыбы

В позе алмаза сесть так, чтобы ноги от кончиков пальцев до колен касались коврика и на них приходилась вся тяжесть тела. С помощью локтей, выгибая грудь, опускать туловище назад, пока голова не коснется пола. Ладони сложены на груди пальцами вверх, дыхание произвольное.

Поза змеи

Лежа на животе, ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони расположены на уровне груди, пятки вместе. На вдохе, опираясь на выпрямленные руки, медленно поднять верхнюю часть туловища, прогнуться, посмотреть на потолок. Нижнюю часть туловища от пола не отрывать. На выдохе плавно опуститься, положив голову набок, руки вдоль туловища, расслабиться.

Поза треугольника с поворотом

Стоя, ноги на ширине плеч. С выдохом наклонить корпус вправо, развернуть его так, чтобы положить левую ладонь на коврик у наружной стороны правой ступни. Вытянуть правую руку вверх на одну линию с левой рукой, смотреть на большой палец правой руки. Ноги в коленях не сгибать, плечи расправлены. На вдохе вернуться в исходное положение.

Поза винта

Сидя на полу, ноги вытянуты. Правая пятка помещается под левое бедро. Левая нога переносится через правое бедро и ставится на пол. Грудь поворачивается влево, правая рука помещается перед

левым коленом и захватывает левую лодыжку. Медленно повернуть спину и голову влево. Левую руку завести за спину и захватить ею левое колено. Менять положение рук и ног, выполняя упражнение в противоположенную сторону.

Поза лотоса

Сиди на полу, положить правую ступню на левое бедро и левую ступню поверх правой на правое бедро. Чем ближе к животу ступни, тем легче это выполнить.

Поза верблюда

Стоя на коленях. На вдохе медленно наклонять корпус назад до тех пор, пока ладони не коснутся пятки. Взяться обеими руками за пятки и продвинуть корпус слегка вперед, увеличивая прогиб в позвоночнике.

Поза черепахи

В позе алмаза поднять руки со сложенными ладонями вверх и, медленно наклоняя корпус вперед, положить голову и руки ребрами ладоней на коврик, вытянуться как можно дальше вперед. Руки, прижатые к голове, держать прямыми. Ягодицы плотно прижать к пяткам.

Упражнение «Колобок»

Сидя на попе, ноги согнут в коленях, прижаты к грудной клетке, руки обхватывают ноги, перекач на спину и обратно.

Упражнение «Бабочка»

Сидя на попе, ноги согнуть в коленях и развести в стороны.

Упражнение «Неваляшка»

Из положения «Бабочка» качаемся из стороны в сторону, руки держат носки.

Упражнение «Пенёк». Лежа на спине закидываем ноги за голову.

Упражнение «Столик». Лежа на спине, ноги согнуть, руками опереться о пол, поднять попу вверх.

Упражнение «Солдатик»

Стоя на коленях, руки прижать к боковым швам, отклоняем корпус назад и возвращаемся в исходное положение.

Упражнение «Кошка»

Стоя на четвереньках, прогибаем спину вниз - добрая кошка, вверх - злая кошка.

Упражнение «Дельфин»

Лёжа на животе, руки в опоре перед грудью, выныривают дельфины - прогибаем спину, руки выпрямляем.

Упражнение «Качели»

Лёжа на животе, поочередно ноги вверх- руки вниз, руки вверх- ноги вниз.

Упражнение «Корзинка»

Лёжа на животе прогибаем спину назад, ноги согнуты, нужно достать головой до ног.

Упражнение «Колечко»

Лёжа на животе, ноги согнуть в коленях, обхватить ноги руками, прогнуть спину.

Упражнение «Отдых»

Встали на колени, сели на пятки, спину наклонили вперёд, руки вытянули.

Упражнение «Берёзка»

Лёжа на спине, поднимаем ноги вверх, вытягиваем их, руки держат спину.

Упражнение «Мостик»

Лёжа на спине, руки поднимаем вверх, ладошки смотрят в потолок, ноги согнуть, поставить на коврик, представить как - будто вас кто-то тянет за пупок вверх, выгибаем спину, получается мостик. Дети приговаривают: через речку, через речку, через речку вырос – мост.

Игроритмика

«Зеваки»

Несколько детей, держась за руки, идут по кругу. По сигналу ведущего (это может быть звук колокольчика, погремушки, хлопок руками или какое ни будь слово) дети останавливаются, хлопают четыре раза в ладоши, поворачиваются и идут в другую сторону. Кто не успел выполнить задание, выбывает из игры. Игру следует проводить под музыку или под хоровую песню. В таком случае дети должны хлопать в ладоши, услышав определенное, оговоренное заранее слово песни.

«Слушай хлопки»

Все идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны) или какую – либо другую позу. Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

«Давайте поздороваемся»

Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути (а возможно, что кто-либо из детей будет специально стремиться поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания). Здороваться надо определенным образом: 1 хлопок – здороваемся за руку; 2 хлопка – здороваемся плечиками; 3 хлопка – здороваемся спинками. Разнообразие тактильных ощущений, сопутствующих проведению этой игры, даст ребенку возможность почувствовать свое тело, снять мышечное напряжение.

Упражнения с ладошками.

Педагог говорит детям, что он будет хлопать в ладоши по – разному, а дети должны постараться точно повторить его хлопки. Педагог сидит перед детьми и четвертными длительностями выполняет разнообразные хлопки. Одно упражнение делается до тех пор, пока большинство детей не будет выполнять его правильно. Педагог должен молчать, реагируя на исполнение мимикой. Упражнение сменяется другим, как только большинство детей справится с первым заданием. Все движения выполняются в зеркальном отображении. Если педагог делает движение правой рукой, то дети выполняют его левой, и наоборот.

1. 4 раза по коленям обеими руками (повторить 2 раза).
2. 3 раза по коленям, 1 раз в ладоши (повторять до точного исполнения).
3. 2 раза по коленям, 2 раза в ладоши.
4. 1 раз по коленям, 1 раз в ладоши (с повторением).
5. 1 раз по коленям, 3 раза в ладоши.
6. 4 раза в ладоши.
7. 3 раза в ладоши, 1 раз по коленям.
8. 2 раза в ладоши, 2 раза по коленям.
9. 1 раз в ладоши, 1 раз по коленям (с повторением).
10. 1 раз в ладоши, 3 раза по коленям.
11. Поочередно правой и левой рукой по коленям.
12. 2 раза по одному колену, 2 раза по другому.
13. 3 раза по одному колену, 1 раз по другому.

С 11-го упражнения поменять руки: если начинали правой, то начать левой. Акцент (более четкий удар на сильную долю) должен перейти на другую руку. Выполнять на одном занятии можно не более четырех комбинаций, чтобы дети не устали. Делать упражнения следует в сдержанном темпе. Обязательно нужно похвалить всех детей. Чтобы снять напряжение и доставить детям несколько веселых минут, можно пошутить с ними: на последнюю четверть сделать «рожки», «носик», «ушки», «крылышки» и т.д. Эти упражнения развивают детское

произвольное внимание (ребенок сознательно наблюдает за действиями педагога, контролирует свои действия), координацию движений, моторику рук, двигательную память.

Хлопки

«Ладушки» — хлопки ладонями впереди или сзади (за спиной) выполняются свободными, не напряженными, согнутыми в локтях руками,двигающимися навстречу друг другу.

«Блинчики» — на «раз» — удар правой ладонью по левой, на «два» — наоборот (кисти расслаблены, стокатто), с поворотом кисти. Хлопки могут быть громкими или тихими, в зависимости от динамики музыкального образа.

«Тарелочки» — «отряхни ладошки» или — ладони обеих рук имитируют скользящие движения оркестровых тарелок: правая рука с размаху двигается сверху вниз, левая рука — снизу вверх.

«Бубен» — левая ладонь опорная (как бы крышка бубна), пальцы правой руки ударяют по ней. Опорную руку менять. Удар сильный.

«Колокола» — активные хлопки над головой. Движение яркое, с большим размахом слегка согнутых в локтях ненапряженных рук. Для этого движения необходима полная свобода верхнего плечевого пояса.

«Колокольчики» — мелкие хлопки прямыми пальцами одной руки о ладонь другой. Удары легкие, негромкие. Руки могут быть согнуты в локтях, выпрямлены или подняты в сторону - вверх (вправо или влево). Возможны варианты «колокольчиков», звучащих о коло правого ушка или около левого.

«Ловим комариков» — легкие, звонкие хлопки прямыми ладошками справа, слева от корпуса, сверху и внизу согнутыми в локтях руками.

Хлопки в парах

«Стенка» — ладони согнутых в локтях (впереди) рук идут навстречу рукам партнера. Хлопок выполняется на середине расстояния между детьми.

«Большой бубен» — поочередно один из партнеров держит открытыми ладони согнутых в локтях или вытянутых вперед рук, а другой ударяет по ним своими ладонями «Крестики» — техника выполнения та же, что и в «Бубне», только руки партнеров двигаются накрест (правая с правой и наоборот).

Игροгимнастика

Вот уже вставать пора

Вот уже вставать пора!
Просыпайся, детвора!!!
Быстро встанем по порядку –
Дружно сделаем зарядку!
Все готовы? Не зевай!
Упражненья начинай!
Поприветствуем друг друга
И пройдемся мы по кругу.
Сели-встали, сели-встали –
Наши ножки не устали.
Ручки в стороны и вверх –
Станем мы сильнее всех!
Мы попрыгали немножко
Друг за другом по дорожке!
Побежали умываться,
Причесаться, одеваться!
Мы зарядкой занимались
Мы зарядкой занимались:
На носочки поднимались
И тянули ручки ввысь,
Ну-ка, солнышка коснись!
А потом мы приседали,
Меньше мышки в норке стали.

Ну-ка, спрячемся от кошки:
Носик прижимаем к ножке.

Становитесь на зарядку

Становитесь на зарядку!
Всё в зарядке по порядку.
Начинаем: – Раз и два!
Руки, ноги, голова...
Мы подвигали всем телом,
Тело бегать захотело!
Хочет многое успеть:
Срочно в космос полететь,
Поиграть в футбол и салки,
И попрыгать на скакалке,
Побежать в волшебный лес.
Иль допрыгнуть до небес!
Нам лениться не годится.
Помните, ребята,
Даже звери, даже птицы
Делают зарядку.

На лесной полянке

На лесной полянке в ряд
Звери делают зарядку.
Заяц головой вращает – Имитировать движения.
Мышцы шеи разминает.
Делает старательно каждое движение,
Очень ему нравится это упражнение.
Полосатенький енот
Изображает вертолёт:
Лапками машет назад и вперёд,
Словно собрался в далёкий полёт.
Серый волк немного сонный,
Выполняет он наклоны:
«Ты, волчишка, не ленись!
Вправо, влево наклонись,
А потом вперёд, назад,
Получишь бодрости заряд!
Медвежонок приседает,
От пола пятки отрывает,
Спинку держит прямо-прямо!
Так учила его мама.
Ну а белки, словно мячики,
Дружно прыгают и скачут!
Заяц
Раз – присядка, два – прыжок, Имитировать движения.
И опять присядка,
А потом опять прыжок –
Заячья зарядка!

Птичка

Птичка скачет, словно пляшет,
Птичка крылышками машет
И взлетает без оглядки –
Это Птичкина зарядка!

Белка

Белки скачут очень быстро,
Развевая хвост пушистый,
Целый час играют в прятки –
Это беличья зарядка!

Щенок

А щенята, как проснутся,
Очень любят потянуться,
Обязательно зевнут,
Ловко хвостиком махнут.

Котёнок

А котята спинки выгнут
И неслышно с места прыгнут.
Перед тем как прогуляться,
Начинают умываться.
Рано утром
Рано утром на зарядку
Выходили по порядку
Пёс-Барбос, утёнок смелый
И котёнок белый-белый.
Раз-два, три-четыре,
Хвост трубой, а лапки шире.
И ты тоже не ленись,
Рядом с ними становись.
Кот Дымок (Имитировать движения)
Я, согласно распорядку,
Утром делаю зарядку.
Подошёл наш кот Дымок
И на коврик рядом лёг.
Говорю ему:
– Дымок!
Повернись на правый бок,
Лапки вытяни вперёд,
А потом – наоборот,
Повернись на левый бок...
Молодец наш кот Дымок!
Упражненья так, как надо,
Выполнял все. И в награду
Получил на завтрак он
Свой любимый рацион.