

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детского сада

№12 «Аленушка» поселка Псебай

И.И.Безродная

Протокол педагогического совета

№1 от 30.08.2019г.

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №12 «Аленушка» поселка Псебай муниципального
образования Мостовский район**

**Рабочая программа
спортивной секции по степ – аэробике
«Вымпел»**

Автор – составитель
Инструктор по физической культуре
И.Г.Кобызева МБДОУ детского сада
№12 «Аленушка» поселка Псебай

Содержание

1.	Целевой раздел	2
1.1.	Пояснительная записка	2
	• Цели и задачи Программы	3
	• Педагогические принципы построения Программы	4
	• Значимые для разработки и реализации Программы характеристики особенностей развития детей	5
1.2.	Целевые ориентиры, планируемые результаты освоения программы	6
2.	Содержательный раздел	7
2.1	Содержание образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие» для детей 5-7 лет	7
2.2	Формы, способы, методы и средства реализации Программы	22
2.3	Примерный перечень игр, игровых упражнений	23
2.4	Взаимодействие педагогов по реализации образовательной области «Физическое развитие»	32
2.5	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	32
3.	Организационный раздел	33
3.1	Описание материально-технического обеспечения Программы	33
3.2	Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	34
3.3	Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ	34
3.4	Модель воспитательно-образовательного процесса	35
3.5	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	35
4.	Краткая презентация	37

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Современные дети живут в условиях постоянно меняющейся действительности. На смену увлекательным спортивным, подвижным играм пришли не менее увлекательные - компьютерные. Часто встречаются скучающие, равнодушные к спорту, слабые и неумелые мальчишки и девчонки. Дети перестали выходить на улицу во двор, отдавая предпочтение малоподвижным видам деятельности: компьютерные игры, просмотр мультфильмов. А для ребёнка малоподвижный образ жизни - это потеря здоровья, нарушение физического интеллектуального развития. Поэтому задача каждого неравнодушного родителя и педагога - сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья.

На фоне прогрессирующей гиподинамии возникает настоятельная необходимость совершенствования двигательного режима ДООУ путём применения нетрадиционных средств физического воспитания, одним из которых является степ-аэробика.

Аэробика - это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счёт использования кислорода.

К аэробным относятся циклические упражнения, в которых участвует не менее 2/3 мышечной массы. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 20 - 30 мин. Именно для циклических упражнений, направленных на развитие общей выносливости, характерны важнейшие морфофункциональные изменения систем кровообращения и дыхания.

Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы сделать их ещё более интересными и насыщенными, используются индивидуальные снаряды - степы.

Степ - это небольшая ступенька, приподнятая платформа. С помощью степ - аэробики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать выразительные, плавные, точные движения, развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие. Но самый главный результат занятий степ - аэробикой - укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечнососудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата, а в результате систематических занятий дети получают гармонично развитое тело, прекрасную осанку и вырабатывают красивые, выразительные и точные движения.

Дополнительная общеразвивающая программа «СТЕП - АЭРОБИКА» (далее Программа) имеет физкультурно-оздоровительную направленность и является важным направлением в развитии и воспитании детей дошкольного возраста, реализуется за рамками ОП ДО МБДОУ детского сада №12 «Аленушка».

Программа составлена с использованием методической литературы:

Е.В. Сулим Детский фитнес «Физическое развитие детей 5-7 лет» М.: ТЦ Сфера, 2016. Программа рассчитана на два года обучения, с детьми 5-7 лет. Количественный состав группы 10 человек.

Программа кружка «Вымпел» (далее Программа) Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №12 «Аленушка» поселка Псебай по образовательной области «Физическое развитие», разработана для детей 5 – 7 лет в соответствии с требованиями основных нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.11.2013) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступающими в силу с 05.12.2013)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30 августа 2013 г. N 1014 г. Москва "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования"
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования"
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"
- Устав МБДОУ детского сада №12 «Аленушка» поселка Псебай.

Актуальность Программы 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.

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

Задачи:

- Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- Формировать навыки правильной осанки развивать мышечную систему через упражнения на степ - платформах;
- Формировать умения детей ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.
- Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.

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

Новизной и отличительной особенностью данной Программы является:

- 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.
- Изучение представленного материала не является обязательным для всех детей.
- Обучение ведется в форме кружковой работы, работает педагог с детьми в свободное от основных занятий время;
- Материал программы направлен на сохранение и укрепление здоровья детей и носит оздоровительный характер.
- Занятия рассчитаны на воспитанников 5-7 лет, не имеющих медицинские и иные противопоказания к двигательной активности.

Принципы и подходы к формированию 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.

Значимые для разработки и реализации Программы характеристики особенностей развития детей.

Наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ – аэробике, 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 здоровым и бодрым).

Степ аэробика это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ платформе.

Степ аэробика используется для профилактики заболеваний, которые вызваны гиподинамией, т.е. недостатком движений. Она развивает подвижность в суставах. Формирует свод стопы. Тренирует равновесие и позволяет сжигать большое количество калорий. Занятия усложняется и, несмотря на внешнюю простоту, упражнения могут быть весьма непростыми для выполнения.

Программа кружка «Вымпел» адресована детям старшего дошкольного возраста.

Возраст 5-7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7-10 см. Но все-таки эти показатели у детей пятого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников старшей и подготовительной к школе группы. По средним данным рост ребенка пяти лет составляет около 106,0-107,0 см, а масса тела - 17,0-18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц - 200,0 г, а роста - 0,5 см.

Каждый возрастной этап характерен, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные различия в этих показателях, а также различия их у мальчиков и девочек. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

Антропометрические признаки (масса тела, рост, окружность грудной клетки, ширина таза, длина туловища и конечностей) в разной степени взаимосвязаны, и это влияет на физическую подготовленность детей.

Позвоночный столб ребенка пяти-семи лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» этапов. Один из них - это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей

рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия. Поэтому на занятиях физической культурой он может выполнять упражнения с различной амплитудой.

Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92 - 95 ударов в минуту.

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем - 1100—1200 см³, но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту - в среднем 25.

У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности»

Степ – платформа является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение обще развивающих и профилактических задач.

1.2. Целевые ориентиры, планируемые результаты освоения программы

Целевые ориентиры. Старший дошкольный возраст (с 5 до 7 лет)

Результаты освоения программы представлены в виде целевых ориентиров. В соответствии с ФГОС ДО целевые ориентиры дошкольного образования определяются независимо от характера программы, форм ее реализации, особенностей развития детей. Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке в виде педагогической и/или психологической диагностики и не могут сравниваться с реальными достижениями детей. Целевые ориентиры, представленные во ФГОС ДО, являются общими для всего образовательного пространства Российской Федерации. Целевые ориентиры данной программы базируются на ФГОС ДО и задачах данной программы. Целевые ориентиры даются для детей старшего дошкольного возраста (на этапе завершения дошкольного образования).

Планируемые результаты. Старший дошкольный возраст (с 5 до 7 лет). Физическое развитие

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

- сформированность навыков правильной осанки;
- сформированность правильное речевого дыхания;
- развитость двигательных способностей детей и физических качеств

(быстрота, сила, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координация движений и функция равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка);

- сформированность умений ритмически согласованно выполнять шаг - шаги под музыку;
- выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью;
- эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- чувство уверенности в себе.

Упражнения на шаг - платформе, совмещённые с танцевальными шагами, дают возможность координировать, сочетать работу всех групп мышц, развивают координационные способности у детей, вырабатывают точность движений, ритмичность, ловкость, умение правильно распределять силы.

Музыкальное сопровождение на занятиях шаг - аэробикой способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой.

Зрительное восприятие создает образ движения в его динамике, выразительности, пространственных отношениях. Упражнения на шаге создают как бы зрительную направленность в развитии пространственных ориентировок, способствуют лучшей координации движений отдельных частей тела.

Слух позволяет выполнять движения в определенном ритме и темпе.

Мышечные ощущения сигнализируют о положении тела, напряжении мышц, происходит сложный процесс согласования в работе отдельных мышечных групп, корректировки выполненного движения в соответствии с заданными образами.

Ожидаемые результаты у детей:

1. Сформирована правильная осанка;
2. Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
3. Сформирован стойкий интерес к двигательной активности, занятиям физической культурой;
4. Сформирован интерес к собственным достижениям;
5. Сформирована мотивация здорового образа жизни.

2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

2.1. Содержание образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие» для детей 5-7 лет

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение **цели** формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие, управление собственным поведением, формирование положительных взаимоотношений, благополучное эмоциональное состояние через решение следующих **специфических задач:**

- овладения новыми движениями;
- совершенствования сенсорной организации движений;

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта;
- совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности;
- формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- развивать самостоятельность, творчество;
- приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место;

Примерный перечень спортивных игр и упражнений.

Старший дошкольный возраст (с 5 до 7 лет)

Упражнения на развитие осанки.

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, острым перекатным, пружинным шагом) и бега в чередовании с остановками на носках; прыжки толчком двумя с поворотом на 180-360град.

Упр. «Черепашка». Установка: Сидим на стуле, нас привязали к спинке стула. И.П. сидя на коврике, ноги вытянуты вперёд, носки вытянуты, руки лежат на коврике по сторонам, спина прямая, плечи расправлены. На 4 счёта плечи собираются вперёд, голова опускается в низ, но спина не наклоняется (черепашка влезла в свой панцирь), на следующие 4 счёта возвращаемся в исходное положение; упражнение «коробочка».

Упражнение «кошка», «лодочка», «мячик»: с начало подъём верхней части туловища, затем нижней части и одновременно.

Упражнения на развития гибкости.

Наклоны вперёд, назад, в сторону(вправо, влево) с максимальным напряжении(из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опоры). Наклоном назад мост на обеих ногах и на одной ноге. Шпагат, шпагат с различными наклонами вперёд, назад, в сторону с различными движениями руками. Движение ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленными движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держат 20-40 с.).

Упражнения на развитие подвижности стопы: И.П. сидя на полу, спина прямая, ноги вытянуты вперёд, 6 поз. На раз – вытянуть носки, пятки прижаты к полу, стремимся пальцами коснуться пола, на два носки на себя (поочередно, одновременно, по кругу).

Выполнение упражнений в парах: «лягушка», «бабочка», «складочка», упр. для растяжки мышц ног: И.П. дети в паре сидят друг напротив друга, ноги 1 партнёра упираются в щиколотку второго, руки сцеплены. На раз – два первый медленно ложится назад, упираясь в ноги партнёра, на следующие 4 счёта фиксируют положение, на следующие 2 счёта возвращаются в исходное положение.

Упражнения для туловища, шеи, спины.

Наклоны головы вправо, влево, вперёд, назад; поворот головы вправо, влево,

одновременно с поворотом наклон головы вверх и вниз. Наклоны туловища вперёд, назад, в сторону(вправо, влево) с максимальным напряжением(из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опоры), движения по кругу, скручивание вправо, влево, смещение туловища вправо, влево, прогиб вперёд, назад. Упражнения на пресс в различных положениях. Упражнение «кошка», «лодочка»: с начало подъём верхней части туловища, затем нижней части и одновременно.

Упражнения для ног.

Сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой ноги вперёд или в сторону) с опорой и без опоры. Выпады вперёд, назад, в сторону. Пружинистые полуприседания в выпадами сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями, слитно, толчком обеими ногами или одной. Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперёд-книзу) в сторону, назад, в сторону вперёд, (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. и более). Поднимание ног в различных положениях: стоя, сидя, лёжа, в висах, упорах. Удерживание ног в различных положениях (вперёд, в сторону, назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками(на месте и в движении).

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков(20 прыжков за 8сек.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, использование скакалки и др. предметы. Пружинный шаг(10-15с.), пружинный бег(20-45с.) Приседания с отягощениями, с партнёром, поднимание на носки(в подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин.) Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах(высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком ногами с разбега с доставанием предмета. Прыжки с предметами в руках. Прыжки из глубокого приседа.

Строевые упражнения.

Понятия: «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, пол-оборота расчёт. Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперёд и обозначение шага на месте. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении(налево, направо). Перемена направления, захождение плечом. Граница площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противоположно налево, направо. Движение по диагонали, змейкой. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

Упражнения для рук.

Поднимание и опускание рук вперёд, вверх, назад, в стороны; движение прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочерёдные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, Упражнения с гантелями.

Логоритмические упражнения

Дождик

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.*

Г азоны 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 *«Рисуют» руками три круга, начиная с маленького у самых ворот.*

Никто не проедет, *Грозят указательным пальцем сначала правой руки, потом — левой.*

Никто не пройдет.

Знакома она уже всей детворе, *Идут по кругу, взявшись за руки, последние*

слова произносит один ребенок, сидящий в центре круга.

А Жучка все лает: «Чужой во дворе!»

Ёлочная игрушка

Синий шар купили Светке. *Показывают руками круг.*

Ах, какой красивый! *Качают головой, изображая восторг.*

Он теперь висит на ветке *Запрокидывают голову, смотрят наверх,*

И похож на сливу. *Приседают.*

С новым годом!

С Новым годом! С Новым годом! *Дети стоят лицом в круг, кланяются.*

Здравствуй, Дедушка Мороз!

Он из леса мимоходом *Идут по кругу, изображают, что несут 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*

Кати по снегу свой снежок. *Перед собой снежный ком.*

Он превратится в толстый ком, «Рисуют» обеими руками большой круг.

И станет ком снеговиком. *«Рисуют» снеговика из трех комков.*

Его улыбка так светла! *Широко улыбаются.*

Два глаза, шляпа, нос, метла. *Показывают глаза, прикрывают голову 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*

По городу идет: *высоким подниманием колена.*

Всем щеки нарумянит, *Останавливаются, встают лицом в круг, трут щеки ладонями.*

Всех за нос ущипнет. *Щиплют себя за нос.*

А ночью он, пока я спал, *Идут на цыпочках друг за другом.*

Пришел с волшебной кистью

И на окне нарисовал *Останавливаются лицом в круг, «рисуют*

Сверкающие листья. *листья» воображаемой кистью.*

Снегири

Вот на ветках, посмотри, *4 хлопка руками по бокам и 4 наклона 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 доннышко,

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, «рисуя» 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.

Базовые шаги в степ - аэробике

Упражнение 1. Степ-тач

Приставной шаг, выполняемый на полу без степ-платформы. Легко сгибаемая нога 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 скамейке, 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 направлен прямо, колено не стоит выворачивать наружу. Меняем ногу.

Упражнение 8. Шаг-бэк

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.

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 ступу 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.

Силовой комплекс и упражнения на растяжку

Упражнение 1. Отжимание

Встаньте на колени лицом к степу, обопритесь об него руками, сделайте 12-15 отжиманий, упражнение повторите три раза.

Упражнение 2. Отжимание, используя трицепсы

Сядьте на степ, ягодичы свесьте с него, обопритесь об пол руками, ладони держите параллельно. Не следует давать усилия на ноги, работаем только с помощью мышц рук. Начните отжимания - 12-15 повторений по три подхода.

Упражнения 3

Это упражнение растягивает мышцы бедер. Встаньте лицом к скамейке, левая нога ставится на скамейку согнутая в колене, на нее переносится тяжесть тела. Попробуйте выпрямить ногу, правую при этом сгибайте и подтягивайте вверх, опускайте ее вниз. Левую ногу спустите со степа. Поменяйте ногу. С каждой стороны повторите упражнение 3-4 раза.

Упражнение 4. Выпады на степ

Встаньте лицом к степ-платформе. Правую ногу поставьте на нее, делайте выпады на нее, при этом нога, которая остается на полу, ставится на носок, следите, чтобы колено ноги, которая стоит на степе не выходило за кончики пальцев. Делайте по 20 выпадов каждой ногой.

Упражнение 5. Выпады со степа

Встаньте на степ. Упражнение делается как предыдущее, только выпады осуществляются ногой на пол. Повторяем по 20 раз с каждой ногой.

Упражнение 6. Скручивание с сопротивлением

Для начала необходимо отрегулировать степ. С одного узкого края нужно поставить его на третий уровень, а с противоположного на первый. Ложитесь на спину на платформу так, чтобы голова была ниже ягодич. Ноги нужно поставить на платформу, напрягая мышцы брюшного пресса, делайте подъемы верхней части туловища 20 раз медленно, затем 10 раз быстро. Повторите 3 раза. Затем сделайте

в том же режиме боковые скручивания, направляя вначале правое плечо к левому колену, а затем левой плечо к правому колену. Для каждой стороны нужно сделать три подхода по 20 быстрых и 10 медленных подъемов. Поменяйте положение, теперь подтягивайте колени к груди 20 раз быстро и 10 раз медленно, три раза.

Стретчинг

Упражнение на растягивание. Подошвенный свод стопы

Сядьте на скамью или стул. Это упражнение можно выполнять также и на полу.

Положите одну ногу на колено другой ноги. Противоположной рукой возьмитесь за пятку у лодыжки. Другой рукой возьмитесь за плюсну и пальцы поднятой ноги.

На выдохе потяните пальцы ноги в направлении к голени. Выполняем разгибание пальцев.

Почувствуйте растяжение подошвенного свода стопы. Зафиксируйте положение и постарайтесь расслабиться. Вы должны ощущать растягивание в области подошву.

Упражнение на растягивание. Тыльная часть стопы и нижней части ног

Сядьте на скамью или стул. Это упражнение можно выполнять также и на полу.

Положите одну ногу на колено другой ноги. Одноименной рукой возьмитесь за лодыжку. Другой рукой захватите дистальный отдел голени.

Сделайте выдох и медленно потяните подошву ноги по направлению к животу. Выполняем подошвенное сгибание.

Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь.

Вы должны чувствовать растяжение в области подъема и верхней части стопы.

Упражнение на растягивание. Ахиллово сухожилие и задняя нижняя часть ноги.

Это упражнение можно выполнять на любой ровной поверхности, на скамье или на полу.

Ложитесь на спину, вытянув ноги.

Согните одну ногу и подтяните ее к ягодицам (поставьте в упор).

Поднимите другую прямую ногу, обеими руками возьмите ее под коленом, распрямите ногу.

Сделайте выдох и медленно сгибайте прямую ногу к голове, стопу держите перпендикулярно.

Выполняется тыльное сгибание. Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь.

Почувствуйте растяжение в области ахиллова сухожилия.

Угол наклона прямой ноги определяете сами, ориентируясь по болевым ощущениям. Не старайтесь форсировать процесс развития гибкости.

Работайте в области ощутимых, но терпимых болевых ощущений, что обеспечивает наилучшую эффективность тренировок.

Упражнение на растягивание. Икроножная мышца и ахиллово сухожилие

Встаньте перед стеной на расстоянии вытянутой руки.

Выставьте вперед согнутую ногу. Другая нога - прямая.

Упритесь в стенку предплечьями. Голова прислонена к стене. Сохраняйте в этом положении прямую линию головы - шеи - спины - таза - прямой ноги, стоящей в упоре сзади.

Подошву находящейся сзади прямой ноги не отрываете от пола. Следим за этим.

Сделайте выдох, подайтесь вперед на согнутые руки, переместите вперед массу тела.

Сделайте выдох и гоните колено находящейся впереди ноги по направлению к стене.

Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь.

Вы должны почувствовать растяжение в области икроножной мышцы и ахиллова сухожилия.

Чтобы растянуть камбаловидную мышцу, согните в колене отставленную назад ногу.

Таким образом, обучение дошкольников степ - аэробикой предъявляет ребенку требования, адекватные его возможностям и в определенной степени дает установку опережающего развития и является условием для полноценного гармоничного развития личности каждого ребенка.

Особенности методики проведения занятий оздоровительной (степ – аэробикой).

Содержание образовательной программы «Вымпел» для детей 5-7 лет.

ДВА БЛОКА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

ПЕРВЫЙ БЛОК: Обучение технике выполнения движений, совершенствование двигательных умений.

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА:

Гибкость, координационные способности, точность движения, равновесие, ритм движения, расслабление, мелкая моторика.

ВТОРОЙ БЛОК: ПРОФИЛАКТИКА:

сердечно - сосудистая и дыхательная система, опорно-двигательный аппарат, осанка, плоскостопие, мышечный корсет.

Структура занятия

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

Часть занятия	Длительность/ мин		Направленность упражнений
	5-6 лет	6-7 лет	
1. Вводная: -строевые упражнения; -игроритмика.	3	4	На осанку; типы ходьбы; движения рук; хлопки в такт.
2. Основная: (аэробная) -базовые и основные шаги; -подвижная игра; -стретч.	20	24	Для мышц шеи; для мышц плечевого пояса; для мышц туловища; для ног; для развития мышц силы; для развития гибкости; для развития ритма, такта.

3. Заключительная: -упражнения на расслабления; -релаксация; -дыхательные упражнения.	2	2	На дыхание; на расслабление.
--	---	---	---------------------------------

Цель вводной части - подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе. Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. Критерием эффективности вводной части является появление первых капель пота. Соответственно, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды и составлять от 3 - 5 минут.

Средством решения этой задачи является выполнение низкоамплитудных, изолированных движений, производимые в медленном темпе, по принципу «сверху вниз»: наклоны головы стороны, вперед, круговые движения в плечевом суставе, движения таза вперед-назад, подъемы пятки и т.д. Во время разминки должна происходить фиксация: правильного положения корпуса и постановки ног. После разминки следует аэробная часть, которая состоит из базовых и простейших основных «шагов» степ - аэробики. Во время аэробного части происходит разучивание «шагов», связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений - прогон. «Шаги» выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику. При этом они могут соединяться в простейшие связки или следовать один за другим по принципу линейной прогрессии. Если аэробная часть разминки достаточно интенсивна, то в организме происходят следующие процессы:

- повышается частота сердечных сокращений;
- повышается частота дыхания
- увеличивается систолический и минутный объём крови;
- перераспределяется кровоток: кровь отливает от внутренних органов и приливает к мышцам;
- усиливается деятельность дыхательных ферментов в мышцах, т.е. повышается способность мышц потреблять кислород.
- повышаются функциональные возможности организма;
- развиваются координационные способности;
- улучшается эмоциональное состояние занимающихся.

Все это способствует увеличению возможности кардиореспираторной системы переносить кислород к мышцам, переходу в процессе разминки к аэробному механизму энергообеспечения организма. Продолжительность основной части 30-35 минут.

Следующей частью занятия является stretch (стретч), который призван решить следующие задачи:

- восстановить длину мышц до исходного состояния;
- умеренно развить гибкость - возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);
- создать эмоциональную разрядку после физической нагрузки.

Заключительный стретч включает в себя растягивающие упражнения для групп мышц, которые у большинства занимающихся растянуты слабо и могут спровоцировать травму при последующих занятиях. В отличие от всего занятия, заключительный «stretch» создается структурно-хореографическим методом и выполняется под выбранное тренером музыкальное произведение лирического характера. «Stretch» начинается из положения лежа на спине, в котором выполняются статические растяжки для мышц ног. Каждое положение фиксируется и удерживается в течение 8-10 секунд, выполняются поочередные подтягивания ног руками к корпусу, как прямых, так и согнутых с фиксацией в конечном положении, разведение ног в стороны и т.д.

В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. По желанию детей можно провести игру. Это необходимо для создания у занимающихся ощущения законченности занятия. После этого следует поблагодарить детей за занятие. Разработанная методика поможет педагогу строить занятия на основе методов, приемов и принципов специфических для оздоровительной аэробики в условиях образовательного учреждения, выбирать оптимальную нагрузку.

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. 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. 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.

Отсутствие оздоравливающего эффекта при занятиях физическими упражнениями чаще всего связано с ошибками в методике этих занятий и наиболее распространенной из них является или недостаточная, или чрезмерная доза физической нагрузки. Нагрузка должна быть оптимальной. Это положение можно выделить в качестве основного принципа оздоровительной направленности занятий физическими упражнениями.

Отклонения от методических норм проведения занятий оздоровительной аэробикой ведут к нарушению восприятия упражнений, расплывчивости содержания занятий. Чтобы избежать ошибок в обучении, необходимо проводить учебно-тренировочный процесс по определенной методике.

Метод сходства. При подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений.

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.

Метод повторений.

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.).

Метод блоков. Объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение.

«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

Правила которые необходимо выполнять, занимаясь степ – аэробикой:

- подъем на платформу осуществлять за счет работы ног, а не спины;
- ступню ставить на платформу полностью;
- спину всегда держать прямо;
- не делать резких движений, а также движений одной и той же ногой или рукой больше одной минуты;
- во время занятий ногу ставить на середину ступеньки, на всю ступню; пятка не должна свисать;
- заниматься в спортивной обуви типа кроссовок, но без ранта, так как можно зацепиться им за ступеньку, особенно если устали;
- выполнять упражнения под музыку в среднем темпе.

Техника безопасности

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

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

Основные правила техники выполнения степ-тренировки:

- выполнять шаги в центр степ-доски;
- ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме, а спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
- опускаясь со степ-доски, оставаться стоять достаточно близко к ней, не

- отступить больше, чем на длину ступни от степ-доски;
- не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног, и не подниматься и не опускаться со степ-доски, стоя к ней спиной;
- делать шаг с легкостью, не ударять по степ-доске ногами.

Основные этапы обучения степ –аэробики:

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

Основные элементы упражнений в степ –аэробики:

- Базовый шаг. Шагом правой ноги на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы, и.п. Выполняется на 4 счета то же с левой ноги.
- Шаги –ноги вместе, ноги врозь. Из и.п. - стойка ноги врозь по сторонам платформы (вдоль), шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги, поочередно шагом правой, левой сойти с платформы. Движение выполняется на 4 счета.
- Шаг через платформу. Из и.п. –стойка ноги вместе боком к платформе. Шагом левой в сторону встать на платформу, приставить правую, шагом левой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой.
- Шаги –ноги вместе, ноги врозь. (и.п. стойка ноги врозь; стоя на платформе ноги вместе) И.п. может быть лицом к ступе, боком, с левой или правой стороны, а также позади.

Все вышеперечисленные позиции обычно варьируются для того, чтобы упражнения задействовали как можно больше групп мышц и при этом не были бы монотонными.

2.2.Формы, способы, методы и средства реализации Программы.

Принципы физического развития:

1. *Дидактические:* - систематичность, последовательность; - развивающее обучение; - доступность; - учет индивидуальных, возрастных особенностей; - активность; - наглядность.
2. *Специальные:* - непрерывность; - последовательность наращивания тренирующих воздействий; - цикличность.
3. *Гигиенические:* - сбалансированность нагрузок; - рациональность чередования деятельности и отдыха; - возрастная адекватность; - оздоровительная направленность всего образовательного процесса; - личностно - ориентированное обучение и воспитание.

Методы физического развития:

1. *Наглядные:* - наглядно-зрительные приемы (показ физкультурных упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); - наглядно-слуховые приемы (музыка, песни); - тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).
2. *Словесные:* - объяснения, пояснения; - подача команд, сигналов; - вопросы к детям; - образный сюжетный рассказ, беседа; - словесная инструкция.

3. *Практические*: - повторение упражнений без изменения/с изменениями; - проведение упражнений в игровой форме в соревновательной форме.

Формы реализации:

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Тематическая
- Индивидуальная
- Круговая тренировка
- Подвижные игры
- Логоритмика
- Интегрированная деятельность
- Сюрпризные моменты

В процессе реализации программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников:

- Показательные выступления

Срок реализации программы 2 года. Учебный год длится 9 месяцев - с сентября по май.

Количество детей, посещающих кружок, составляет 20 человек (10 - старшая группа, 10 - подготовительная группа). Предполагается проведение по одному занятию в неделю (в каждой возрастной группе) в спортивном зале продолжительностью 25-30 минут

Основной результат - здоровый, жизнерадостный, физически развитый ребёнок (в соответствии с возрастными показателями), имеет интерес к физкультурно - спортивной деятельности.

2.3. Примерный перечень игр, игровых упражнений.

Подвижные игры

«Разноцветный мячик»

По залу расставлены степы. Выбирается водящий.

Дети передают мяч по кругу, произнося слова игры:

«Разноцветный мячик

По дорожке скачет.

По дорожке, по тропинке,

По тропинке, до осинки,

От осинки поворот,

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

После слов «Раз, два, три - лови!» игроки перебегают с пенька на пенек, а водящий бросает мячом в них. Если он попадает мячом в игрока, находившегося на полу, то тот становится водящим. Долго стоять на степе нельзя.

«Паук»

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

Мошки стоят напротив паука и читают стихотворение:

*«Раз, два, три, четыре,
Жили мошки на квартире,
К ним повадился сам друг,
Крестовик - большой паук,
Пять, шесть, семь, восемь,
Паука мы все попросим,
Ты, паук, к нам не ходи,
Лучше всех нас догони».*

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

Баба-Яга

В зале расположено 5-6 степов (меньше чем детей). На одной стороне зала располагается Баба-Яга. Дети направляются к Бабе-Яге со словами: «Баба-Яга костяная нога Печку топила, кашу варила,

Села на ведро И поехала в кино.

А в кино-то не пускают Только за уши таскают!»

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

«Пингвины на льдине»

Дети по сигналу «пингвины» бегают свободно по залу. Степы - «льдины» в произвольном порядке стоят на полу. Водящий ребенок - «охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. По сигналу «Ледокол», «пингвины» должны забраться на льдину, ловить его не разрешается. А «пингвин» оставшийся без льдины, становится «охотником». Игра продолжается.

«Уголки»

Дети - мышки находятся в своих домиках - уголках (стоят на стенах). Один из играющих, оставшийся в середине, подходит к одному из них и говорит: «Мышка, мышка, продай мне свой уголок»

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

«Физкульт - ура!»

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

«Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим,

Спорт - помощник!

Спорт - здоровье!

Спорт - игра!

Физкульт - ура!»

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

«Быстро в домик»

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

«Маланья»

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

У Маланьи, у старушки *(разводят руки в стороны)*

Жили в маленькой избушке *(изображают руками крышу над головой)*

Семь сыновей, все без бровей, *(проводят пальцами по бровям)*

Вот с такими ушами, *(рисуют большие уши)*

Вот с такими глазами, *(рисуют большие глаза)*

Вот с такой бородой, *(показывают длинную бороду, наклоняясь до земли)*

Ой-ой-ой, ой-ой-ой. *(качают головой)*

Они не пили, не ели

На Маланью всё смотрели, *(показывают на водящего)*

И все делали вот так. Как?

Водящий показывает движение на степе, все повторяют.

«Бездомный заяц»

Степы расположены произвольно по залу на один меньше, чем количество участников в зале. Все дети: «зайцы» бегают по залу. По команде «Все в дом!» - дети встают на любой степ. «Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не занял степ. Он выбывает из игры. В каждой последующей игре количество степов сокращается на один.

«Космонавты»

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

«Ждут нас быстрые ракеты Для полётов на планеты,

На какую захотим,

На такую полетим.

Но в игре один секрет:

Опоздавшим места нет».

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

«Пчелка»

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

Только солнышко проснется –

Пчелка кружит, пчелка вьется

Над цветами, над рекой

На травую луговой.

Собирает свежий мед

И домой его несет.

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

«Я люблю степ»

Дети делятся в две шеренги и распределяются друг против друга.

Придумал друг мой озорной веселую игру (*шаг на степ и со степа правой ногой*)
Теперь игра его со мной и в холод и в жару! (*шаг на степ и со степа левой ногой*)
Себя он стукнул по лбу: «Хей!» (*стоя на степе, имитируя удар по лбу произнести «Хей»- притоп правой ногой на степ, руки поднять вверх*);

Пора позвать сюда друзей (*дети подходят друг к другу и выполняют дружеское объятие*)

Когда пришли к нему друзья (*встают на степ*)

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

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

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

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

«Цирковые лошадки»

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

«Дед Мазай»

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

Здравствуй, Дедушка Мазай! Ты из лодки вылезай!

Зайцы, зайцы, заходите, обо всём мне расскажите!

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

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

«Скворечники»

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

«Перелёт птиц»

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

«Лиса и тушканчик»

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

«Перемены предмет»

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

«Палочка - стукалочка»

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

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

А как скажет: -Скок, скок,

Отгадай, чей голосок?

кружится в кругу, указывая на детей. На слова: «Скок, скок» останавливая, и тот, на кого указывает палочка, 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.

Упражнения на расслабление и релаксацию

«Снежная баба»

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

«Птички»

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

«Бубенчик»

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

«Летний денек»

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

Я на солнышке лежу,
Но на солнце не гляжу.
Глазки закрываем, глазки отдыхают.
Солнце гладит наши лица,
Пусть нам сон хороший снится.
Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!
Прогуляться вышел гром.
Гремит гром, как барабан.

«Медузы»

Выполнение соответственно тексту:

Я лежу на спине,
Как медуза на воде.
Руки расслабляю,
В воду опускаю,

Ножками потрясу
И усталость сниму.

«Шалтай-болтай»

И. П.— стоя, руки расслабленно вниз.

Шалтай-болтай Свободные повороты туловища
Сидел на стене, с расслабленными руками вниз.
Шалтай-болтай Свободные махи руками.

«Загораем»

Представьте себе, что ваши руки и ноги загорают. Сидя на стуле, ноги поднимаем, держим. Ноги и руки устали. Опускаем. Руки и ноги свободно отдыхают, расслабились. Слушаем и делаем.

Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем,

Выше руки поднимаем,

Держим, держим, напрягаем...

Загорели! Опускаем!

«Водопад» (фонограмма водопада)

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

«На полянке» (Фонограмма стрекота насекомых, пение птиц)

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

«Отдых на море» (фонограмма шум моря)

Мы с вами на берегу моря. День солнечный, песок теплый мягкий. Вокруг тихо, слышен только плеск воды и крики чаек. Вам дышится легко и свободно. Ласковые волны касаются ваших ног нежно поглаживая их, ласкают ваше тело (пауза-поглаживание детей), поглаживают ... (имя ребенка). Вам приятно ощущать свежесть морской воды. Вы ощущаете свежесть во всем теле: на лбу, лице, спине, животе, руках, ногах. Ваше тело наполняется легкостью. Вы дышите легко и свободно. Ваше настроение становится жизнерадостным, хочется встать и бежать. А теперь все потянемся и на счет «три» откроем глаза. Вы полны сил и энергии.

«Воздушные шарики»

Представьте себе, что все вы - воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Вас надувают и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик .(пауза - поглаживание детей). Обдувает шарик ., ласкает шарик . Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарик.

«Облака»

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

«Лентяи»

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

Упражнения на восстановления дыхания

«Воздушный шар»

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

«Филин»

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

«Рубим дрова»

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

«Пароход»

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

«Запах цветка»

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

«Задуй свечу»

Сделайте один большой вдох и сразу выдохните весь воздух «Задуй большую свечу»;

Сделайте один большой вдох и выдохните тремя небольшими выдохами «Задуйте три свечи»;

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

«Подуй на снежинку»

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

«Сдуем снежок»

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

«Шарик лопнул»

Дети соединяют ладошки рук в небольшой комочек. Медленно делают вдох и проговаривают:

Надуваем быстро шарик,

Он становится большой.

Вдруг шар лопнул,

Воздух вышел,

Стал он тонкий и худой.

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

«Мяч»

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

«Бегемотики»

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

«Дерево на ветру»

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

«Потягушечки»

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

2.4. Взаимодействие педагогов по реализации образовательной области «Физическое развитие»

Цель: Создание единого направления в физическом воспитании дошкольников.

Задачи:

- Отбор оптимальных методов и приемов работы с дошкольниками по физическому воспитанию.
- Создание целостной структуры при организации физической культуры и формирование представлений о здоровом образе жизни.

Формы организации:

- Совместная подготовка к воспитательно-образовательной деятельности (воспитатели, специалисты).
- Совместная воспитательно-образовательная деятельность
- Консультации
- Коллективные просмотры
- Методические выставки
- Тренинги
- Практикумы

2.5. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

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

Цель. Оказание помощи семье в физкультурно-оздоровительном воспитании детей.

Задачи:

- Повышать уровень культуры родителей, их компетентности в области здоровьесбережения, физическом воспитании ребенка.
- Воспитывать у родителей ответственность за сохранение здоровья, воспитание и развитие своего ребенка.

Предполагаемый результат:

Родители вовлечены в воспитательно-образовательный процесс по физическому воспитанию детей.

У родителей воспитанников повысился уровень компетентности в физическом воспитании и развитии дошкольников. В большинстве семей изменены установки в области здоровьесбережения по отношению к ребенку, скорректированы родительские позиции.

Формы работы с родителями осуществляются по

следующим направлениям:

Дать знания родителям о том, что должны уметь дети при занятиях степ – аэробикой.

Показательные выступления для родителей.

Наглядная информация для родителей:

1. Папка «Степ - аэробика» (содержит историю «Степ - аэробики» .
2. Консультации: ««Степ-аэробика для дошкольников», «Степ-аэробика в детском саду», "Всё о фитнесе", «Степ-аэробика, как средство развития базовых двигательных качеств, старших дошкольников» и т. д.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

3.1 Описание материально – технического обеспечения Программы

Все компоненты предметно – пространственной развивающей среды включают оптимальные условия для полноценного физического развития детей.

Способы повышения эффективности использования физкультурно – игровой среды:

- Изменение пространственного расположения пособий, рациональная их смена и чередование.
- Создание новизны за счет смены переносного оборудования, применения новых пособий.

Для проведения занятий в кружке имеется следующее оборудование и инвентарь:

- Физкультурный зал
- Мячи малого размера
- Гантели
- Степ – платформы
- Магнитофон;
- CD и аудио материал
- Наглядный материал
- Игровые атрибуты;
- Стихи, загадки.

3.2 Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения воспитания.

Методическое обеспечение реализации программы спортивного кружка.

1. Вераксы Н. Е., Васильева М.А., Комарова Т.С. Программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы»// МозайкаСинтез, М., 2010г.
2. Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005 №
3. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008г.
4. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005г.
5. Кулик , Н.Н.Сергиенко «Школа здорового человека» программа для ДОУ //Москва 2006г.
6. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г.
7. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-7 лет. – М., 2012г.
8. Прищепа «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Москва 2009г.

9. «Степ-данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
 10. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.
 11. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СПб . Детство-пресс., 2000.

3.3 Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

№	Направление работы	Содержание работы
1	Обеспечение здорового образа жизни	- профилактические, оздоровительные мероприятия
2	Создание условий для физкультурно-оздоровительной работы	- планирование физкультурных занятий - разработка конспектов физкультурных занятий - планирование физкультурных мероприятий
3	Укрепление здоровья детей средствами физической культуры	- физкультурные занятия в разных формах, физкультурные досуги, спортивные праздники - подвижные игры - спортивные игры - индивидуальная работа по развитию движений
4	Организация активного отдыха и самостоятельной двигательной деятельности детей	- подвижные игры - самостоятельная деятельность на прогулке - использование сезонных видов спорта
5	Закаливание детского организма	занятия на свежем воздухе
6	Работа с родителями	- день открытых дверей - родительские собрания - участие родителей в физкультурно-массовых мероприятиях детского сада - пропаганда ЗОЖ
7	Медико-педагогический контроль	- проверка условий санитарно – гигиенического состояния мест проведения занятий и физкультурного оборудования - мониторинг за состоянием здоровья детей
8	Работа по охране жизни и здоровья детей	- создание условий для занятий - соблюдение ТБ и санитарно – гигиенических требований и норм при подготовке, проведении занятий - инструктаж

Цель: удовлетворять биологическую потребность растущего организма ребёнка в двигательной деятельности, давать возможность ему ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом.

3.4. Модель воспитательно-образовательного процесса

Модель двигательного режима детей 5 – 6 лет		
	Вид деятельности	Особенности организации
	Занятия. Физическое развитие. (в спортивном зале)	1 раз в неделю, длительность 25 минут
	Участие родителей в физкультурно – оздоровительных мероприятиях	Подготовка, проведение, участие, подведение итогов
Модель двигательного режима с детьми 6 – 7 лет		
	Занятия. Физическое развитие. (в спортивном зале)	1 раз в неделю, длительность 30 минут
	Участие родителей в физкультурно – оздоровительных мероприятиях	Подготовка, проведение, участие, подведение итогов

Расписание работы спортивного кружка «Вымпел»

Дни недели	Старшие группы	Подготовительные группы
понедельник	15.25-15.45	
вторник		15.25-15.50

3.5. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

Развивающая среда физкультурного зала соответствует требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13, ФГОС ДО и обеспечивает возможность двигательной активности детей, а также совместной деятельности детей и взрослых,.

Принципы построения предметно-развивающей среды:

- дистанции, позиции при взаимодействии;
- активности, самостоятельности, творчества;
- стабильности - динамичности;
- эмоциональности, индивидуальной комфортности и эмоционального благополучия каждого ребенка и взрослого;
- сочетание привычных и неординарных элементов в эстетической организации среды.

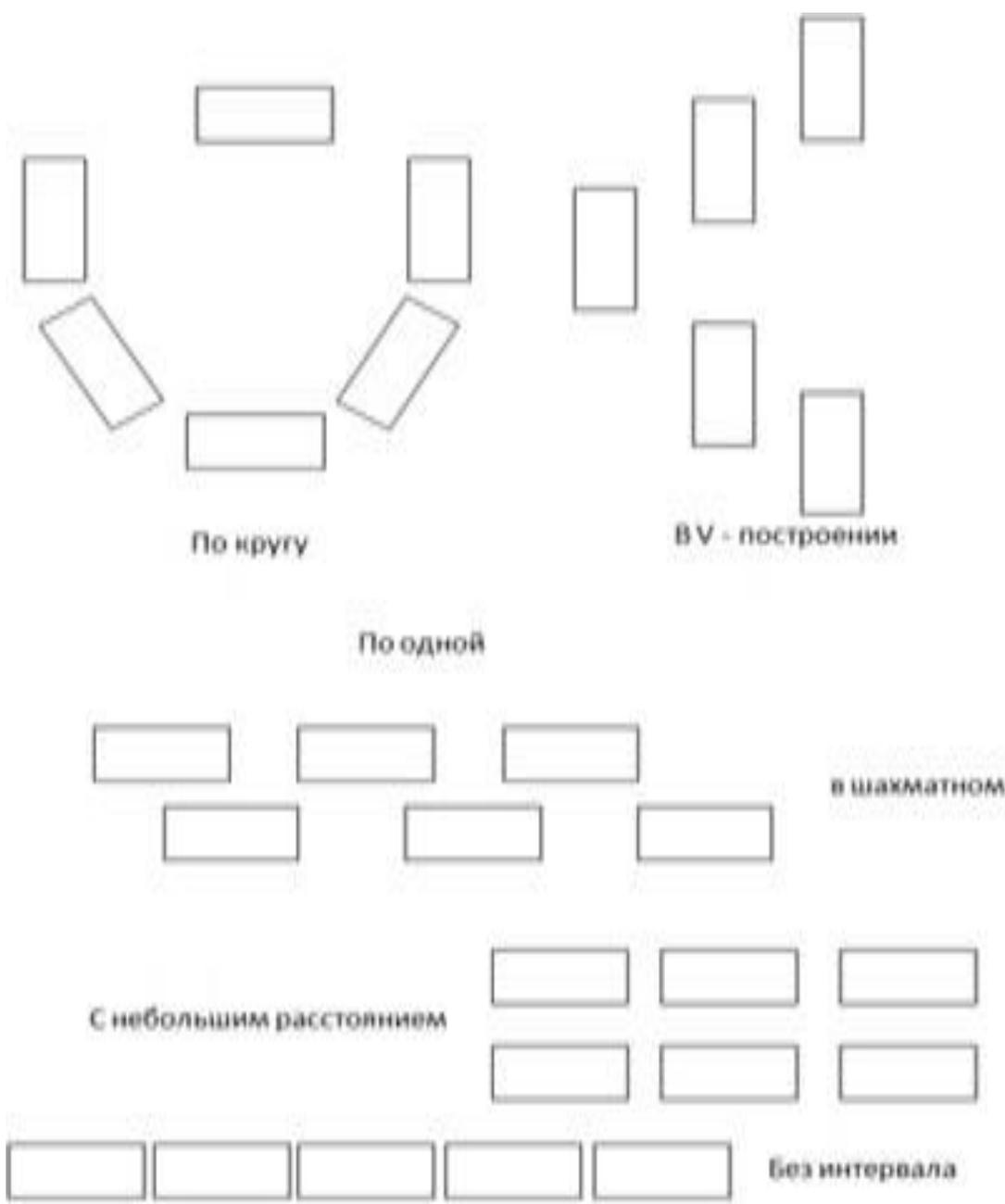
В зале созданы условия для нормального психосоциального развития детей:

- спокойная и доброжелательная обстановка;
- внимание к эмоциональным потребностям детей;
- представление самостоятельности и независимости каждому ребенку;
- представление возможности каждому ребенку самому выбрать себе партнера для общения;
- созданы условия для развития и обучения.

Занятия проводятся в физкультурном зале на степ платформах. Особенным условием является установленная спортивная форма (белая футболка, темные шорты, носки и спортивная обувь). Одним из главных особенностей занятий, является музыкальное сопровождение. Специально подобранная музыка повышает эмоциональное состояние занимающихся, проявляется больший интерес к выполнению упражнений, сохраняется

Высокая работоспособность на протяжении всего занятия. Музыкальное сопровождение может использоваться, как фон для снятия монотонности при выполнении и повторении упражнений. Так же может использоваться как психолидер, т.е задает ритм, темп, характер движения. Развивающее пространство постоянно трансформируемо, насыщено и вариативно, стимулирует физическую активность детей. Разноплановость организации развивающей среды для дополнительного образования воспитывает у дошкольников желание заниматься спортом, находиться в движении, побуждает к активному и здоровому образу жизни.

Расположение платформ на занятиях по степ – аэробике.



Созданная таким образом, предметно пространственная среда обогащает двигательный опыт наших детей. Помогает осуществлять образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи для реализации основной общеобразовательной программы по физическому развитию, а спортивное оборудование помогает детям развивать физические качества, формировать у них осознанную потребность заниматься спортом.

4.Краткая презентация (дополнительный раздел)

4.1 *Возрастные или иные категории детей, на которых ориентирована Программа.*

Спортивная программа «Вымпел» обеспечивает реализацию образовательной области «Физическое развитие», которая является структурным

компонентом Образовательной программы ДОУ.

Спортивная программа предназначена для обучения и воспитания детей 5-7 лет. Спортивная программа построена на основе учета конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста. Создание педагогической модели образования осуществляется в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

Эффективность спортивного кружка определяется четкой организацией детей в период их пребывания в дошкольном учреждении, правильным распределением нагрузки, координацией и взаимодействием всех субъектов образовательного процесса: инструктора по физической культуре, воспитателей, музыкального руководителя, ребенка, родителей.

В соответствии с ФГОС дошкольного образования образовательная область «Физическое развитие» программа спортивного кружка реализуется как дополнительная в дошкольном учреждении и на её реализацию отводится 36 часов в год.

Занятие спортивного кружка по физическому развитию имеют огромное значение в укреплении здоровья дошкольника. Занятия кружка содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

4.2. Используемые Примерные программы

Содержание образовательного процесса выстроено с учетом программ: Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005; Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008г. ; Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005г.; Кулик, Н.Н.Сергиенко «Школа здорового человека» программа для ДОУ //Москва 2006г. ; Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г.; Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-7 лет. – М., 2012г.; Прищепа «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Москва 2009г.; « Степ-танс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11; Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.; Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СПб . Детство-пресс., 2000.

4.3. Характеристика взаимодействия с семьями детей.

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

Цель. Оказание помощи семье в физкультурно-оздоровительном воспитании детей.

Задачи:

- Повышать уровень культуры родителей, их компетентности в области здоровьесбережения, физическом воспитании ребенка.

- Воспитывать у родителей ответственность за сохранение здоровья, воспитание и развитие своего ребенка.

Формы работы с родителями осуществляются по следующим направлениям:

Дать знания родителям о том, что должны уметь дети при занятиях степ – аэробикой.

Показательные выступления для родителей.

Наглядная информация для родителей:

3. Папка «Степ - аэробика» (содержит историю «Степ - аэробики» .
4. Консультации: ««Степ-аэробика для дошкольников», «Степ-аэробика в детском саду», "Всё о фитнесе", «Степ-аэробика, как средство развития базовых двигательных качеств, старших дошкольников» и т. д.

Приложение 1

Перспективное планирование занятий по степ – аэробики для детей старшей группы

Месяц	Задачи	Методы и приемы
Сентябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги) 2. Познакомить детей с термином «Степ - аэробика». Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой. 3. Дать детям представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ - аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка. 4. Вызвать желание заниматься степ - аэробикой посредством просмотра фотографий, журналов, показа комплекса степ - аэробики инструктором по физической культуре. 5. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. Развивать равновесие, выносливость, ориентировку в пространстве. 6. Комплекс №1 на степ – платформах. 	Показ, объяснение, похвала, поощрение
Октябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить комплекс №2. 2. Учить правильно выполнять степ - шаги на ступеньках (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка) 3. Разучивать аэробные шаги. 4. Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. 5. Развивать мышечную силу ног. 	Показ, объяснение, похвала, поощрение
Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать комплекс №2 на степ – платформах. 2. Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела. 3. Закреплять основные подходы в степ - аэробике, продолжать учить сочетать движения с музыкой. 4. Разучивать новые шаги. 5. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 6. Укреплять дыхательную систему. 7. Развивать уверенность в себе. 	Показ, объяснение, похвала, поощрение
Декабрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить комплекс №3 на степ – платформах. 2. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 3. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - мелкими мячами. 4. Разучивать шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. 5. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. 6. Развивать умения твердо стоять на степе. 	Показ, объяснение, похвала, поощрение
Январь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать комплекс №3 на степ – платформах. 2. Закреплять ранее изученные шаги, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. 3. Разучить новый шаг (тап даун). 4. Развивать выносливость, гибкость. 5. Развивать правильную осанку. 	Показ, объяснение, похвала, поощрение

Февраль	1. Разучить комплекс №4 на степ – платформах. 2.Продолжать закреплять степ шаги. 3.Учить реагировать на визуальные контакты 4.Совершенствовать точность движений 5.Развивать быстроту.	Показ, объяснение, похвала, поощрение
Март	1. Совершенствовать комплекс №4 2.Поддерживать интерес заниматься аэробикой. 3.Совершенствовать разученные шаги. 4.Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. 5.Воспитывать любовь к физкультуре. 6.Развивать ориентировку в пространстве.	Показ, объяснение, похвала, поощрение
Апрель	1. Разучить комплекс №5 2.Упражнять в сочетании элементов. 3.Продолжать развивать мышечную силу ног. 4.Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. 5.Развивать умение действовать в общем темпе 6.Поддерживать интерес заниматься аэробикой.	Показ, объяснение, похвала, поощрение
Май	Итоговое занятие «Веселая степ – аэробика» Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств, такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги).	Показ, объяснение, похвала, поощрение

**Перспективное планирование занятий по степ – аэробики
для детей подготовительной к школе группы**

Месяц	Задачи	Методы и приемы
Сентябрь	1.Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги). 2.Разучить комплекс №6 на степ – платформах 3.Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 4.Развивать равновесие, выносливость. 5.Развивать ориентировку в пространстве.	Показ, объяснение, похвала, поощрение
Октябрь	1. Совершенствовать комплекс № 6 2.Закреплять правильное выполнение степ шагов на ступах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка) 3.Закреплять упражнения с различным подходом к платформе. 4.Развивать мышечную силу ног.	Показ, объяснение, похвала, поощрение
Ноябрь	1.Разучить комплекс № 7 на степ – платформах 2.Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. 3.Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 4.Укреплять дыхательную систему. 5.Развивать уверенность в себе.	Показ, объяснение, похвала, поощрение
Декабрь	1.Совершенствовать комплекс №7 на степ – платформах. 2.Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 3.Закреплять шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с	Показ, объяснение, похвала,

	<p>махом в сторону.</p> <p>4.Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке.</p> <p>5.Развивать умения твердо стоять на степе.</p>	поощрение
Январь	<p>1.Разучить комплекс №8 на степ – платформах</p> <p>2.Продолжать закреплять степ шаги.</p> <p>3.Учить реагировать на визуальные контакты.</p> <p>4.Совершенствовать точность движений.</p> <p>5.Развивать быстроту.</p> <p>6.Закреплять умение работать в общем темпе в ритмической композиции «Богатырская сила»</p>	Показ, объяснение, похвала, поощрение
Февраль	<p>1.Совершенствовать комплекс №8 на степ – платформах.</p> <p>2.Поддерживать интерес заниматься аэробикой.</p> <p>3.Совершенствовать разученные шаги.</p> <p>4.Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног.</p> <p>5.Воспитывать любовь к физкультуре.</p> <p>6.Развивать ориентировку в пространстве.</p> <p>7.Разучивать связки из нескольких шагов.</p>	Показ, объяснение, похвала, поощрение
Март	<p>1.Разучить комплекс №9</p> <p>2.Упражнять в сочетании элементов.</p> <p>3.Продолжать развивать мышечную силу ног.</p> <p>4.Укреплять дыхательную систему.</p> <p>5.Развивать уверенность в себе.</p>	Показ, объяснение, похвала, поощрение
Апрель	<p>1.Совершенствовать комплекс №9</p> <p>2.Упражнять в сочетании элементов.</p> <p>3.Продолжать развивать мышечную силу ног.</p> <p>4.Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту.</p> <p>5.Развивать умение действовать в общем темпе.</p> <p>6.Поддерживать интерес заниматься аэробикой.</p>	Показ, объяснение, похвала, поощрение
Май	<p>Игровое итоговое занятие – развлечение «Путешествие в страну здоровья»</p> <p>Закреплять разученное.</p> <p>Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности.</p> <p>Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги).</p>	Показ, объяснение, похвала, поощрение

Комплексы занятий для детей 5-6 лет.

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 упражнение «Веселые шаги»
- 5.Упражнение на гибкость (стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях).

Комплекс №2

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

1. Беседа. *Инструктор:* Ребята, сегодня мы с вами будем заниматься, используя новое для нас оборудование. Кто из вас знает, что это такое?

(Показывает на степ платформы). Это степ платформы. «Step» по- английски значит шаг, ступенька. А на что ещё похожа степ платформа? Правильно, на скамеечку. Зачем нам нужны скамейки?

Инструктор: А зачем нужны ступеньки?

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

Ходьба в рассыпную 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.

1.Вводная часть. Логоритмическое упражнение «Осенью».

2.Основная часть.

1. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.

2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперед и назад.

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

4.И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз.

1- шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх;

2- приставить левую ногу к правой, левую руку вниз;

3- правую руку вниз, левой ногой встать на степ;

4- левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой;

5- 8 - то же, что на счет 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.

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

- 2 - поднять тело и прогнуться;

- 4 - вернуться в и.п.

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 Комбинация = 32 счета

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

Стретчинг: «Лягушонок», «Самолет».

Подвижная игра «Разноцветный мячик». Игра повторяется 2 раза.

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

Упражнения на расслабление «На полянке»

И упражнение на дыхания «Воздушный шар».

Комплекс № 3

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

1.Вводная часть

Логоритмическое упражнение «Снежная баба».

- Наклон головы вправо - влево.
- Поднимание плеч вверх - вниз.
- Ходьба обычная на месте на степе.
- Приставной шаг вперед со степа на пол и обратно на степ.
- Приставной шаг назад.
- Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в исходное положение.
- Приставной шаг вперед - назад; вправо - влево.
- Носу назад, за степ - руки вверх, вернуться в и.п.
- Выпад ногой вперед, руки в стороны.

2.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 колени; вернуться в и.п.

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

Разучивание основных и базовых шагов сначала без степа, а затем со Степами.

Степ «кёрл»

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

4-выпрямляя ноги слегка наклон влево, правую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «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);

встать на степ правой ногой; 5-левой ногой носком коснуться степа;

на пол поставить левую ногу, в и.п. 6-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

Упражнения на расслабление «Лентяи»

Упражнение на дыхания «Подуй на снежинку».

Комплекс № 4

Вводная часть

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

Основная часть

Комплекс ору с лентами

1. И.п.: стоя на степе, лента в правой руке. Шаг со степа вперед, ленту переложить 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 ковре.

Заключительная часть

Упражнения на расслабление «Воздушные шары»

Упражнение на дыхания «Задуй свечу».

Комплекс № 5

Степы расположены в хаотичном порядке.

Вводная часть

1. Логоритмическое упражнение «Веснянка».
Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.
2. Шаг на степ - со степа, бодро работая руками.
3. 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 ступа в сторону, чередуя с приседанием, поднимая руки вперед.

3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.

3. Шаг со ступа на степ, поднимая и опуская плечи.

4. Ходьба в рассыпную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения. (Повторить 2 раза).

5. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.

6. И.П. - то же. Взмахнув руками вперед, быстро встать, вернуться в исходное положение.

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

8. Ходьба на степе, бодро работая руками.

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

10. Ходьба на степе с восстановление 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

Упражнения на расслабление «Птички»

Упражнение на дыхания «Филин».

«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.

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

Инструктор: 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?

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

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

И без всякого сомненья есть хорошее решение.

Чтоб здоровым быть сполна физкультура всем нужна.

От занятий физкультурой будет стройная фигура.

Вы 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 захлёстыванием голени назад (покажи пятки).

Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд (покажи носочки).

Ходьба по кругу, вокруг степов.

часть (на степах).

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

«разминка стопы» 4 раза

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

«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 .

«Покажи пяточек»

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

«Полукруг»

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

«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.

Подвижная игра «Пингвины на льдине».

Подвижная игра «Мышка продай уголок».

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Лентяи»

2. Упражнение на дыхания «Подуй на снежинку».

Клепа: ребята спасибо, у меня для вас тоже игра есть «Цирковые лошадки»
Правила игры. Круг из степов - это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу воспитателя переходят на бег с высоким подниманием колен, потом 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. Релаксация «На берегу моря».

Занимались мы, играли и немножечко устали.

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

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

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

Клепа: Мне очень понравилось заниматься с вами аэробикой.

Сразу я повеселел. Силы прибавляется, здоровье добавляется

Спасибо вам дети.

Комплексы занятий для детей 6-7 лет

Комплекс № 6

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.

Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.

Повторение разученных шагов по схемам 4 Step touch = 8 счетов 2 V-step = 8 счетов; Step line = 8 счетов; Open step = 8 счетов Комбинация = 32 счета

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

Подвижная игра «Разноцветный мячик». Игра проводится 2-3 раза. 3-4 неделя

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

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

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 «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.

8.Вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.

9.И.п.:то же. Тот же поворот вправо (влево), но ногу ставить на степ поочередно. Поворот направо - правую ногу; поворот налево - левую ногу.

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

11.И.п.:о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести назад за степ и поставить на носок; руки поднять вверх, переложить мяч; вернуться в и.п.

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

13.Ходьба на степе, «растирая мяч в ладонях.

14.И.п.:правая нога - на степе, левая - на полу, слева от степа, руки в стороны, мяч в левой руке. Прыжком сменить положение ног, мяч переложить в другую руку.

15.Ходьба на месте, на степе.

Закрепление шагов из различных подходов к платформе:

1.И.п. - в поперечной стойке лицом к платформе, у края ее

2.И.п.- в продольной стойке боком к платформе, у края ее

Повторение разученных шагов по схемам

1.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

1.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

5.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 ковре.

Заключительная часть

Упражнения на расслабление «Водопад»

Упражнение на дыхания «Пароход»

Комплекс № 8

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»:

1упр «Вдох - выдох» Вступление	И.п.: - о.с, около платформы, руки опущены вниз В:-1-вдох, 2 - выдох. Д-4раза Т - медленный.
2упр «Марш» Проигрыш	И.п.: - о.с. около платформы В: - ходьба на месте, около степа.
3упр «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 го лову, 2 - левой ногой, левую руку за голову, 3 - спуск правой со степа, 4 - спуск левой (повт. 8 раза)
4упр «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 левого края, 4 - левую - приставить, 5 - 8 - в обратном направлении.
5упр «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 вперёд, 2 - левую - согнуть в колене вперед, руками натянуть лук, 3 - левой на пол, 4 - правой на пол, 5 - 8 - тоже в правый угол степа.
6упр «Ловко шагаем» Проигрыш	И.П.: о.с., боком к степу, руки на поясе В: 1 - шаг правой ногой на степ, 2 - правую на пол, 3 - шаг левой ногой на степ, 4 - приставить левую ногу к право на пол, 5 - 8 тоже с левой ноги.

<p>7 упр «Выпады» Эх да надобно жить красиво Эх да надо нам жить раздольно Богатырская наша сила Сила духа и сила воли</p>	<p>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</p>
---	---

<p>8 упр «Поворот» Проигрыш</p>	<p>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.</p>
<p>9 упр « Захлест» Богатырское наше правило Надо другу в беде помочь Отстоять в борьбе дело правое Силой силушку превозмочь</p>	<p>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.</p>
<p>10 упр «Мах ногой» Проигрыш</p>	<p>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.</p>
<p>11 упр «Перескок» Проигрыш</p>	<p>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.</p>
<p>В заключении приставной шаг в правую и левую сторону:вдох, выдох</p>	

Повторить разученные шаги в связке

1.Шагают на месте - 8 р.

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

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

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

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

6. Шаг-колени. Делаем шаг правой ногой на степ, левую, сгибая в 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.

Выучить шаг Мах ногой назад или «Ласточка»

1. И.П.- о.с. 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

Упражнения на расслабление «Шалтай - Балтай»

Упражнение на дыхания «Сдуем снежок».

Комплекс № 9

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.

9.Вернуться в и.п., флажок переложить в другую руку.

10.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.

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

12.Ходьба на степе.

13.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.

14.Ходьба на месте, на степе.

Разучить шаги

1.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.

2.Cha-cha-cha (ча-ча-ча) – шаги с переступанием с ноги на ногу, для смены ноги. Повторить ранее разученные шаги, соединить все шаги по 2 раза , в чередовании

Разучить шаги

1.«Мамба».

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

шаг правой ногой вперёд на степ;

шаг левой ногой на месте;

шаг правой ногой назад спуститься со степа;

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.

опустить на пол вперёд правую ногу сделать выпад, руки в стороны;

вернуться в и.п.;

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 ковре. **Заключительная часть**

Упражнения на расслабление «Загораем»

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;
- создать благоприятные условия для воспитания волевых качеств личности (смелости, выдержки).

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

Ход:

Инструктор: Равняйся, смирно! 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»звётся 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 пойдём (ходьба по гимнастическому бревну)

Мы в пещеру проползем,

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

Сейчас быстро мы пойдём,(быстрым шагом)

Обычный бег продолжительностью до 1 минуты.(бег в среднем темпе)

Дружно весело бежали,

И опять теперь шагаем!

Ходьба друг за другом. (Упражнение на восстановление дыхания) Инструктор:

Ребята посмотрите, перед нами указатели:

«Прямо пойдёшь - в сонное царство попадёшь»

«Направо пойдёшь -цветок здоровье найдёшь»

«Налево пойдёшь - гору сладостей найдёшь».

Инструктор: Какую дорогу вы выберете?

Дети: Направо пойдём - цветок здоровье найдём.

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

Что - то бы путь нам продолжать мышцы нужно все разогревать.

(упражнения на растяжку «стретчинг»)

Вот теперь мы готовы продолжить путь,

Поскорее поспешите, каждый к ступе подойдите,

Будем весело шагать координацию движения развивать.

Степ - аэробика

под песню Барбарика «Доброта, банана мама »

Комплекс упражнений (дозировка 4-6 раз)

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

1. Шаг на ступ - со ступа. Кисти рук поочерёдно рисуют маленькие круги

2. Приставной шаг на ступе вправо - влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперёд - опускаются вниз.

3. Приставной шаг на ступе вправо - влево с полуприседанием (шаг - присесть).

4. 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 ступ - со ступа с подниманием прямых рук вверх и опусканием вниз.

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

8. Шаг на ступ со ступа; 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 ступе делать прямыми руками круговые движения вперёд и назад попеременно и вместе.

10. Шаг со ступа на ступ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, руки на поясе.

11. Сидя на ступе, 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. Равняйсь, смирно! На право! За направляющим на лево, на выход, шагом марш!

Дети выходят из спортивного зала.

Логоритмические упражнения

Дождик

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.*

Г азоны от листьев дворники чистят. *Махнут 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 *«Рисуют» руками три круга, начиная с маленького у самых ворот.*

Никто не проедет, *Грозят указательным пальцем сначала правой руки, потом — левой.*

Никто не пройдет.

Знакома она уже всей детворе, *Идут по кругу, взявшись за руки, последние слова произносит один ребенок, сидящий в центре круга.*

А Жучка все лает: «Чужой во дворе!»

Ёлочная игрушка

Синий шар купили Светке. *Показывают руками круг.*

Ах, какой красивый! *Качают головой, изображая восторг.*

Он теперь висит на ветке *Запрокидывают голову, смотрят наверх,*

И похож на сливу. *Приседают.*

С НОВЫМ ГОДОМ!

С НОВЫМ ГОДОМ! С НОВЫМ ГОДОМ! *Дети стоят лицом в круг, кланяются.*
Здравствуй, Дедушка Мороз!
Он из леса мимоходом *Идут по кругу, изображают, что несут 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*
Кати по снегу свой снежок. *Перед собой снежный ком.*
Он превратится в толстый ком, «Рисуют» обеими руками большой круг.
И станет ком снеговиком. «Рисуют» снеговика из трех комков.
Его улыбка так светла! *Широко улыбаются.*
Два глаза, шляпа, нос, метла. *Показывают глаза, прикрывают голову 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*
По городу идет: *высоким подниманием колена.*
Всем щеки нарумянит, *Останавливаются, встают лицом в круг,*
трут щеки ладонями.
Всех за нос ущипнет. *Щиплют себя за нос.*
А ночью он, пока я спал, *Идут на цыпочках друг за другом.*
Пришел с волшебной кистью
И на окне нарисовал *Останавливаются лицом в круг, «рисуют*
Сверкающие листья. *листья» воображаемой кистью.*

Снегири

Вот на ветках, посмотри, *4 хлопка руками по бокам и 4 наклона 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 доньшко,
Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло.
Побежал в саду ручей, *Бегут по кругу друг за другом на носочках.*
Прилетели сто грачей, *Бегут, взмахивая руками, как крыльями.*
А сугробы тают, тают, *Медленно приседают.*
А цветочки подрастают. *Тянутся вверх, встав на носочки и подняв руки.*

Весна, весна красная

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

Радуга - дуга

Здравствуй, радуга-дуга, *Дети выполняют поклон.*
Разноцветный мостик! *Широко разводят руки в стороны, «рисуют» в воздухе дугу.*
Здравствуй, радуга-дуга! *Вновь выполняют поклон.*
Принимай нас в гости. *Идут по кругу, взявшись за руки.*
Мы по радуге бегом *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.

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 пенёка на пенек, а водящий бросает мячом в них. Если он попадает мячом в игрока, находившегося на полу, то тот становится водящим. Долго стоять на степе нельзя.

«Паук»

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

Мошки стоят напротив паука и читают стихотворение:

«Раз, два, три, четыре,

Жили мошки на квартире,

К ним повадился сам друг,

Крестовик - большой паук,

Пять, шесть, семь, восемь,

Паука мы все попросим,

Ты, паук, к нам не ходи,

Лучше всех нас догони».

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

Баба-Яга

В зале расположено 5-6 степов (меньше чем детей). На одной стороне зала располагается Баба-Яга. Дети направляются к Бабе-Яге со словами: «Баба-Яга костяная нога Печку топила, кашу варила,

Села на ведро И поехала в кино.

А в кино-то не пускают Только за уши таскают!»

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

«Пингвины на льдине»

Дети по сигналу «пингвины» бегают свободно по залу. Степы - «льдины» в произвольном порядке стоят на полу. Водящий ребенок - «охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. По сигналу «Ледокол», «пингвины» должны забраться на льдину, ловить его не разрешается. А «пингвин» оставшийся без льдины, становится «охотником». Игра продолжается.

«Уголки»

Дети - мышки находятся в своих домиках - уголках (стоят на стенах). Один из играющих, оставшийся в середине, подходит к одному из них и

говорит: «Мышка, мышка, продай мне свой уголок»

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

«Физкульт - ура!»

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

«Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим,

Спорт - помощник!

Спорт - здоровье!

Спорт - игра!

Физкульт - ура!»

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

«Быстро в домик»

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

«Маланья»

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

У Маланьи, у старушки *(разводят руки в стороны)*

Жили в маленькой избушке *(изображают руками крышу над головой)*

Семь сыновей, все без бровей, *(проводят пальцами по бровям)*

Вот с такими ушами, *(рисуют большие уши)*

Вот с такими глазами, *(рисуют большие глаза)*

Вот с такой бородой, *(показывают длинную бороду, наклоняясь до земли)*

Ой-ой-ой, ой-ой-ой. *(качают головой)*

Они не пили, не ели

На Маланью всё смотрели, *(показывают на водящего)*

И все делали вот так. Как?

Водящий показывает движение на степе, все повторяют.

«Бездомный заяц»

Степы расположены произвольно по залу на один меньше, чем количество участников в зале. Все дети: «зайцы» бегают по залу. По команде «Все в дом!» - дети встают на любой степ. «Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не занял степ. Он выбывает из игры. В каждой последующей игре количество степов сокращается на один.

«Космонавты»

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

«Ждут нас быстрые ракеты
Для полётов на планеты,
На какую захотим,
На такую полетим.
Но в игре один секрет:
Опоздавшим места нет».
После эти слов дети разбегаются и занимают «ракеты». Ребенок, оставшийся без степа, пропускает игру.

«Пчелка»

В этой игре со степами участвуют 8-9 детей («пчелки»). Количество степов - домиков на один меньше. Степы ставят по кругу. Играющие идут по внешнему кругу, проговаривая:
Только солнышко проснется –
Пчелка кружит, пчелка вьется
Над цветами, над рекой
На травую луговой.
Собирает свежий мед
И домой его несет.

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

«Я люблю степ»

Дети делятся в две шеренги и распределяются друг против друга.
Придумал друг мой озорной веселую игру (*шаг на степ и со степа правой ногой*) Теперь игра его со мной и в холод и в жару! (*шаг на степ и со степа левой ногой*) Себя он стукнул по лбу: «Хей!» (*стоя на степе, имитируя удар по лбу произнести «Хей»- притоп правой ногой на степ, руки поднять вверх*);
Пора позвать сюда друзей (*дети подходят друг к другу и выполняют дружеское объятие*)
Когда пришли к нему друзья (*встают на степ*)
Он крикнул им: «Привет!» (*стоя на степе - дети произносят слово «привет»*)
Эх, как безумно рад вам я, не виделись сто лет (*дети хлопают друг друга по плечам*)
Спасибо вам, спасибо вам! Спасибо вам, друзья! (*дети пожимают руки друг другу*)
За то, что любите вы степ, без памяти как я!

«Цирковые лошадки»

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

коврику, которые раскладывают по кругу и садятся на них.

«Дед Мазай»

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

Здравствуй, Дедушка Мазай! Ты из лодки вылезай!

Зайцы, зайцы, заходите, обо всём мне расскажите!

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

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

«Скворечники»

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

«Перелёт птиц»

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

«Лиса и тушканчик»

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

«Перемени предмет»

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

«Палочка - стукалочка»

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

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

А как скажет: -Скок, скок,

Отгадай, чей голосок?

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

«Салки-выручалки»

«Сегодня мы будем играть в салки-выручалки. Я буду салочкой, а вы будете от меня убегать. До кого я дотронусь, должен остановиться. Бегать ему

уже нельзя, пока кто-нибудь из товарищей его не выручит. Чтобы выручить пойманного игрока, нужно дотронуться до его плеча. Как только до него дотронулись, он снова может бегать. Если вы видите, что салка близко, можно встать на степ - платформу. Того, кто встал, салка поймать не может». Начинать игру нужно со слов, которые произносите вы и дети:

Салка нас не догонит,

Салке нас не поймать.

Мы умеем быстро бегать

И друг друга выручать!

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

В этой игре следует соблюдать следующие правила:

убегать от салки можно только с последним словом стиха;

тот, кого осалили, должен остановиться и громко сказать: "Выручайте!", пока этого малыша не выручат, ему бегать не разрешается;

чтобы выручить осаленного малыша нужно слегка дотронуться до его плеча;

чтобы спастись от салки, можно вовремя встать на степ - платформу, но долго стоять нельзя.

Упражнения на расслабление и релаксацию

«Снежная баба»

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

«Птички»

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

«Бубенчик»

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

«Летний денек»

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

Я на солнышке лежу,
Но на солнце не гляжу.
Глазки закрываем, глазки отдыхают.
Солнце гладит наши лица,
Пусть нам сон хороший снится.
Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!
Прогуляться вышел гром.
Гремит гром, как барабан.

«Медузы»

Выполнение соответственно тексту:

Я лежу на спине,
Как медуза на воде.
Руки расслабляю,
В воду опускаю,
Ножками потрясу
И усталость сниму.

«Шалтай-болтай»

И. П.— стоя, руки расслабленно вниз.
Шалтай-болтай Свободные повороты туловища

Сидел на стене, с расслабленными руками вниз.
Шалтай-болтай Свободные махи руками.

«Загораем»

Представьте себе, что ваши руки и ноги загорают. Сидя на стуле, ноги поднимаем, держим. Ноги и руки устали. Опускаем. Руки и ноги свободно отдыхают, расслабились. Слушаем и делаем.

Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем,

Выше руки поднимаем,

Держим, держим, напрягаем...

Загорели! Опускаем!

«Водопад» (фонограмма водопада)

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

«На полянке» (Фонограмма стрекота насекомых, пение птиц)

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

«Отдых на море» (фонограмма шум моря)

Мы с вами на берегу моря. День солнечный, песок теплый мягкий. Вокруг тихо, слышен только плеск воды и крики чаек. Вам дышится легко и свободно. Ласковые волны касаются ваших ног нежно поглаживая их, ласкают ваше тело (пауза-поглаживание детей), поглаживают ... (имя ребенка). Вам приятно ощущать свежесть морской воды. Вы ощущаете свежесть во всем теле: на лбу, лице, спине, животе, руках, ногах. Ваше тело наполняется легкостью. Вы дышите легко и свободно. Ваше настроение становится жизнерадостным, хочется встать и бежать. А теперь все потянемся и на счет «три» откроем глаза. Вы полны сил и энергии.

«Воздушные шарики»

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

Обдувает шарик ., ласкает шарик . Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарикю.

«Облака»

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

«Лентяи»

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

Упражнения на восстановления дыхания

«Воздушный шар»

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

«Филин»

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

«Рубим дрова»

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

«Пароход»

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

Ту-ту-у-у-у...

«Запах цветка»

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

«Задуй свечу»

Сделайте один большой вдох и сразу выдохните весь воздух «Задуй большую свечу»;

Сделайте один большой вдох и выдохните тремя небольшими выдохами «Задуйте три свечи»;

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

«Подуй на снежинку»

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

«Сдуем снежок»

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

«Шарик лопнул»

Дети соединяют ладошки рук в небольшой комочек. Медленно делают вдох и проговаривают:

Надуваем быстро шарик,

Он становится большой.

Вдруг шар лопнул,

Воздух вышел,

Стал он тонкий и худой.

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

«Мяч»

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

«Бегемотики»

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

«Дерево на ветру»

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

«Потягушечки»

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

Оценка результатов диагностики

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):

Базовый шаг.

- Шаг ноги врозь, ноги вместе (Шаг страддел).
- Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.
- Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты).
- Касание платформы носком свободной ноги.
- Шаг через платформу.
- Выпады в сторону и назад.
- Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.
- Шаги на угол.
- В - степ.
- А - степ.
- Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу).
- Прыжки.
- Шасси - боковой галоп в сторону, небольшими шажками.

Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе:

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

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

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

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

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

Диагностические методики.

1.Равновесие.

- Упражнение «Фламинго». Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек).
- Упражнение «Ровная дорожка». Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой

линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед. Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.

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

- Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

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

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

3. 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.

4. Знание базовых шагов.

- Высокий - свободно воспроизводит базовые шаги.
- Средний - выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.
- Низкий - затрудняется в выполнении базовых шагов.

5. Быстрота

	пол	5	6	7
10м/с хода (сек)	Мальчики	2,5-2,1	2,4-1,9	2,2-1,8
	Девочки	2,7-2,2	2,5-2,0	2,4-1,8
30м/с со старта	Мальчики	9,2-7,2	8,4-7,6	8,0-7,4
	Девочки	9,8-7,3	8,9-7,7	8,7-7,3

6. Координационные способности

	пол	5	6	7
Челночный бег	Мальчики	12,7	11,5	10,5
	девочки	13,0	12,1	11,0

