

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №47 комбинированного вида»
юридический адрес 62440 , Свердловская область, г. Краснотурьинск, ул. Клубная 12
телефон 8(34384) 3-02-79 e-mail: mbdou47@bk.ru

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МАДОУ № 47
Приказ № 16/5- ОД от 30.08.2024г.



Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по физкультурно-спортивной направленности

«Раз шажок, два шажок»

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации 7 месяцев

Разработчик: Давидян Алёна Владимировна,
инструктор по физической культуре,
1 категория

Краснотурьинск, 2024 год

Раздел 1	Целевой	3
1.1.	Актуальность	4
1.2.	Новизна	4
1.3.	Цель и задачи программы	5
1.4	Принципы и подходы по формированию программы	5
1.5.	Условия программы реализации программы	6
1.6.	Возраст детей и срок реализации программы	6
1.8.	Возрастные особенности детей 6-го года жизни	6
1.9.	Кадровые условия	8
1.10.	Планируемые результаты	8
1.11.	Ожидаемые результаты	8
Раздел 2.	Содержательный	10
2.1	Виды занятий	12
2.2	Структура занятия	13
2.3	Расположение платформ на занятиях по степ-аэробике	15
2.4	Два блока реализации программы	17
2.5	Интеграция содержания образовательных областей	19
2.6	Основные правила техники выполнения степ-тренировки	20
2.7	Перспективно-календарный план	21
Раздел III Организационный		24
3.1.	Материально-технические условия	
3.2.	Дидактические материалы	
3.3.	Учебный план	
	Литература	
	Приложения	

Раздел 1

Целевой

Главной ценностью для человека является его здоровье. Дошкольный возраст в развитии ребёнка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребёнка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени. Психофизическое развитие старшего дошкольника и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для дошкольника является естественной. Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на занятии по физической культуре может дать волю энергии, заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности степ-аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

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

Использование степ-платформ – это новое направление оздоровительной работы. Эффективность занятий на стечах подтверждено опытом коррекционных медицинских центров Европы.

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



Степ – это ступенька высотой не более 10 см., шириной – 28 см., длиной – 64 см., амортизационный пластик со специальным резиновым покрытием

Занятия степ-аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. Степ-аэробикой можно заниматься в различных вариантах:

- ✓ в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста, продолжительностью 25—35 мин.;
- ✓ как часть занятия (продолжительность от 10 до 15 мин.);
- ✓ в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;
- ✓ в показательных выступлениях детей на праздниках;
- ✓ как степ-развлечение.

1.1. АКТУАЛЬНОСТЬ

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Здоровье ребёнка зависит от ряда факторов – биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. В многоаспектном выражении нормальное психофизическое развитие старшего дошкольника и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для дошкольника является естественной. Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма.

1.2. НОВИЗНА

В детском саду проводится системная работа по физическому воспитанию детей, которая включает в себя традиционные и нетрадиционные формы.

Разработанная программа позволит добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, а также носит профилактический характер.

Под воздействием упражнений на степ-платформе улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов, таких как, профилактики плоскостопия и нарушений осанки.

Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, будут проводиться специальные упражнения по степ-аэробике, а также логоритмические упражнения. Оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволят 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, быть здоровым, бодрым).

1.3. ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Развитие физических качеств, укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости организма средствами степ-аэробики.

1.4. ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

- Развивать двигательные способности детей и физические качества средствами степ-аэробики (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 ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку используя степ-платформы.
- Выбатывать четкие координированные движения во взаимосвязи с речью.
- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- Воспитывать чувство уверенности в себе.

1.5. ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ПРОГРАММЫ

В соответствии с ФГОС программа опирается на научные принципы ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:

1. Принцип систематичности и последовательности. Для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях.
2. Принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка. Развивающий характер образования реализуется через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития.
3. Принцип интеграции образовательных областей (физическая культура, здоровье, безопасность, социализация, труд, познание, коммуникация, чтение художественной литературы, художественное творчество, музыка) в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей)
4. Принцип оздоровительной направленности. При проведении занятий необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку и обеспечить рациональную двигательную нагрузку.

5. Принцип доступности и индивидуализации. Планируя занятия, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, его интересы и возможности.
6. Принцип гуманизации. Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с взрослым и сверстниками.
7. Принцип творческой направленности, результатом, которого является самостоятельное создание ребёнком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта.
8. Принцип наглядности. Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребёнком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

1.6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- спортивный зал - наличие степа на каждого ребенка;
- гантели, обручи, мячи;
- аудиозаписи для музыкального сопровождения занятий;
- групповые занятия.

1.7. ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ И СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- Курс программы «Степ-аэробика» рассчитан на 7 месяцев при проведении занятий 2 раза в неделю 5 – 7 лет – 30 минут.
- Форма организации – кружок (занятийная форма).
- Количество часов в год – 25
- Время проведения - вторая половина дня
- Стоимость одного занятия 200 рублей
- Условия приема детей: по желанию (заявлению родителей или законных представителей).
- Количество обучающихся – 15 человек.

1.8. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ 6 –ГО и 7-ГО ГОДА РОЖДЕНИЯ

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост Дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет,

но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Позвоночный столб ребенка 5—7 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 тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа.

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава у ребенка растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку).

У детей 5—7 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания.

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 в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92—95 ударов в минуту.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6–0,8 км до 1,2—1,6 км.

Прыжки через короткую скакалку ребята могут выполнять в течение достаточно длительного времени (13—15 мин).

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников, с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамики и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

1.9. КАДРОВЫЕ УСЛОВИЯ

Педагог МАДОУ № 47: инструктор по физической культуре первой квалификационной категории Давидян Алёна Владимировна

Образование:

2013 год - Уральский государственный педагогический университет, специальность – физическая культура, квалификация – педагог по физической культуре.

Стаж педагогической работы – 22 года.

1.10. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Систематические занятия степ-аэробикой:

- помогут естественному развитию организма ребёнка и привитию потребности заботиться о своём здоровье;
- разовьют опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы детей;
- увеличат жизненную ёмкость лёгких, улучшат физическую, интеллектуальную работоспособность;
- укрепят осанку и свод стопы;
- сформируют у дошкольников навыки самостоятельного выражения движений под музыку, разовьют инициативу, трудолюбие.

1.10. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- ✓ укрепление здоровья детей;
- ✓ сформированность устойчивого равновесия, улучшение координации движений;
- ✓ повышение сформированности физических качеств;
- ✓ улучшение осанки, укрепление дыхательной системы;
- ✓ сформированность устойчивого интереса к занятиям степ-аэробикой.

Программа разработана в соответствии с современными нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ (ред. от 18.05.2021) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 26.05.2021).
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 569 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 286" (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69676)
4. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р).
6. Государственная программа РФ «Развитие образования» (2018 - 2025 годы). Утверждена постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642.
7. Национальный проект «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. N 16).
8. Постановление Главного государственного санитарного врача России от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».
9. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Утверждены 28.09.2020 № 28, срок действия до 1 января 2027 г.).
10. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Утверждены 28 января 2021 года N 2, введены с 01.03.2021, срок действия до 01.03.2027 года).
11. «Об утверждении Требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-

телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления информации». (Приказ от 14 августа 2020 года № 831, вступил в силу с 01.01.2021, действует до 31.12.2026); Комментарии Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки в связи с актуализацией Требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления информации.

12. Приказ Министерства Просвещения РФ от 31.07.2020 г. № 373 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам дошкольного образования».
13. Приказ Минтруда России от 18.10.2013 г. № 544н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)».
14. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 26 августа 2010 г. N 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».
15. Приказ Министерства образования и науки РФ от 24 декабря 2010 г. N 2075 «О продолжительности рабочего времени (норме часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников».
16. Устав МАДОУ № 47.

Раздел 2

Содержательный

Содержание реализации программы особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдаются основные физиологические принципы:

- рациональный подбор упражнений;
- равномерное распределение нагрузки на организм;

Содержание занятий степ-аэробикой учитывает морфофункциональные

- постепенное увеличение объёма и интенсивности нагрузки.

Упражнения для степ-аэробики носят преимущественно циклический характер (в основном, это ходьба), вызывают активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливают обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям.

Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс степ - аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемые в медленном темпе. Во время занятий степ-аэробикой следует постоянно напоминать детям об осанке и правильном дыхании, поддерживать их положительные эмоции.

При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150 – 160 уд./ мин.

Занятия степ-аэробикой обязательно сопровождаются бодрой ритмичной музыкой, которая создаёт у детей хорошее настроение.

Один комплекс степ-аэробики выполняется детьми в течение одного месяца; некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться.

Для занятий степ-аэробикой необходимо рекомендовать родителям приобрести для детей устойчивые кроссовки, которые крепко держаться на ноге ребёнка. Обязательным условием считается правильный выбор носков из хлопчатобумажных материалов, они помогают связкам избегать микротравм, поддерживают необходимую температуру тела. Нельзя заниматься на степе босиком или в обуви с мягкой подошвой, так как это может привести к повреждению ступни или вывиха лодыжки.

Комплексы упражнений рассчитаны на детей от 5 до 7 лет. Один комплекс степ-аэробики выполняется детьми в течение одного месяца, некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться.

Занятия проводятся в спортивном зале.

Последовательность разучивания комплекса степ-аэробики

Перед разучиванием комплекса степ-аэробики необходима предварительная работа.

Педагогу необходимо:

- определить задачу комплекса;
- подобрать упражнения, способствующие возрасту детей и их физической подготовке;
- определить количество упражнений в каждой части комплекса, их дозировку;
- распределить количество занятий для составления, разучивания и отработки упражнений комплекса;
- подобрать музыкальное сопровождение к комплексу степ - аэробики, соответствующее темпу выполнения упражнений.

Разучивание комплекса степ-аэробики условно можно разделить на три этапа.

I этап – подготовительный.

На этом этапе задача педагога состоит в том, чтобы создать общее представление о движениях, дать необходимые сведения о характере музыки, о способах выполнения упражнений. На этом этапе педагог демонстрирует комплекс полностью под музыку перед детьми, обращает внимание детей на связь нового движения с изученными ранее.

II этап – основной.

Этот этап предполагает осмысленное выполнение детьми упражнений и понимание взаимосвязи музыки (темпа, выразительности) и движений. Педагог непрерывно наблюдает за выполнением детьми движений и исправляет индивидуально с каждым ребёнком ошибки в выполнении. На этом этапе дети должны овладеть основными движениями под музыку с учётом темпа.

При разучивании комплекса степ-аэробики необходимо учитывать следующие требования:

- показ педагогом движений должен быть зеркальным, чётким, без искажения ритма;
- наиболее сложные упражнения разучиваются поэтапно, а простые выполняются совместно с педагогом;
- при построении детей необходимо, чтобы все дети видели педагога;
- во избежание неправильного выполнения и запоминания упражнений детьми, педагог должен подсказывать и направлять действия ребёнка.

III этап - заключительный

Работа направлена на совершенствование движений с учётом динамических оттенков музыки, отработку выразительности движений. Дети выполняют комплекс самостоятельно.

Виды занятий

Диагностические - на нем определяется уровень физической подготовленности воспитанников.

Обучающие - дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога – создать представление о них.
Комбинированные - повторение и совершенствование ранее изученных движений. А также изучение нового.

Итоговое - игровое - проводится 1 раз в два месяца. Это занятие может обобщать материал, разученный за определенный период и быть представлено вниманию родителей занимающихся, как показательное.

Таблица №1 Структура занятия

Части занятий		Направленность упражнений	
		5-7 лет	
1	Разминка -строевые -упражнения; - логоритмика.	3	на осанку; - типы ходьбы; - движения рук, хлопки в такт.
2	Основная (аэробная) - базовые и основные шаги; -подвижная игра; - стретчинг	20	-для мышц шеи; -для мышц плечевого пояса; -для мышц туловища; - для ног; -для развития мышц силы; -для развития гибкости; -для развития ритма и такта.
3	Заключительная -упражнения на расслабления; -релаксация; -дыхательные упражнения	2	-на расслабление; -на дыхание.

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

Цель разминки – подготовка опорно-двигательный аппарата и все системы организма к предстоящей работе. Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. Критерием эффективности разминки является появление первых капель пота. Соответственно, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды, и составлять от 3 - 5 минут. Средством решения этой задачи является выполнение низкоамплитудных, изолированных движений, производимые в медленном темпе, по принципу "сверху вниз": наклоны головы "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.

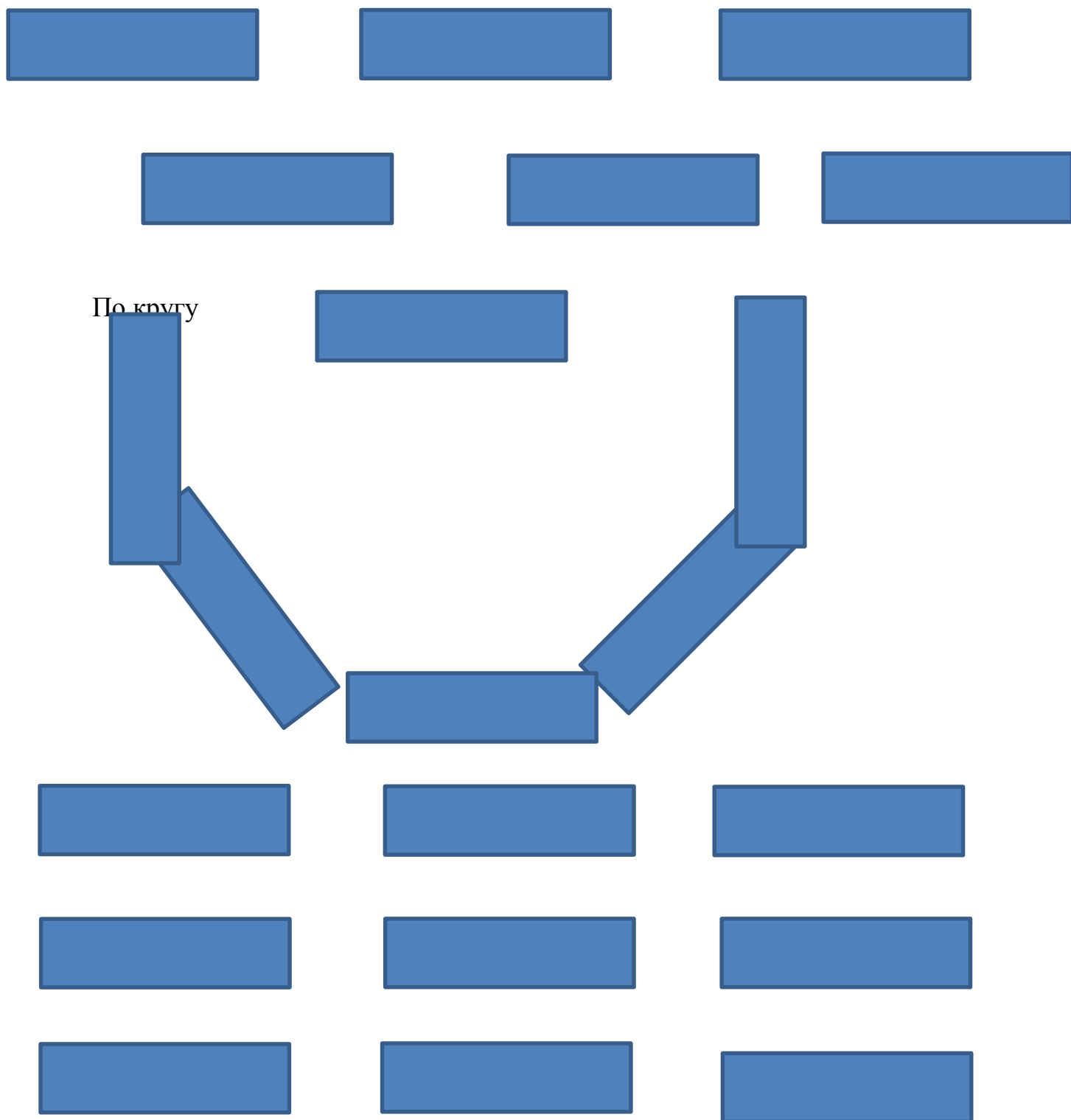
После разминки следует аэробная часть, которая состоит из базовых и простейших основных "шагов" степ - аэробики. Во время аэробного части происходит разучивание "шагов", связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений - прогон. "Шаги" выполняются с нарастающей амплитудой 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 объем 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 15 – 20 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 инструктором 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. Из седа следует продуманный переход в положение, стоя, в котором выполняются всевозможные статические растягивания в выпадах, наклонах, а также упражнения на равновесие с опорой на одну ногу

В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. 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.

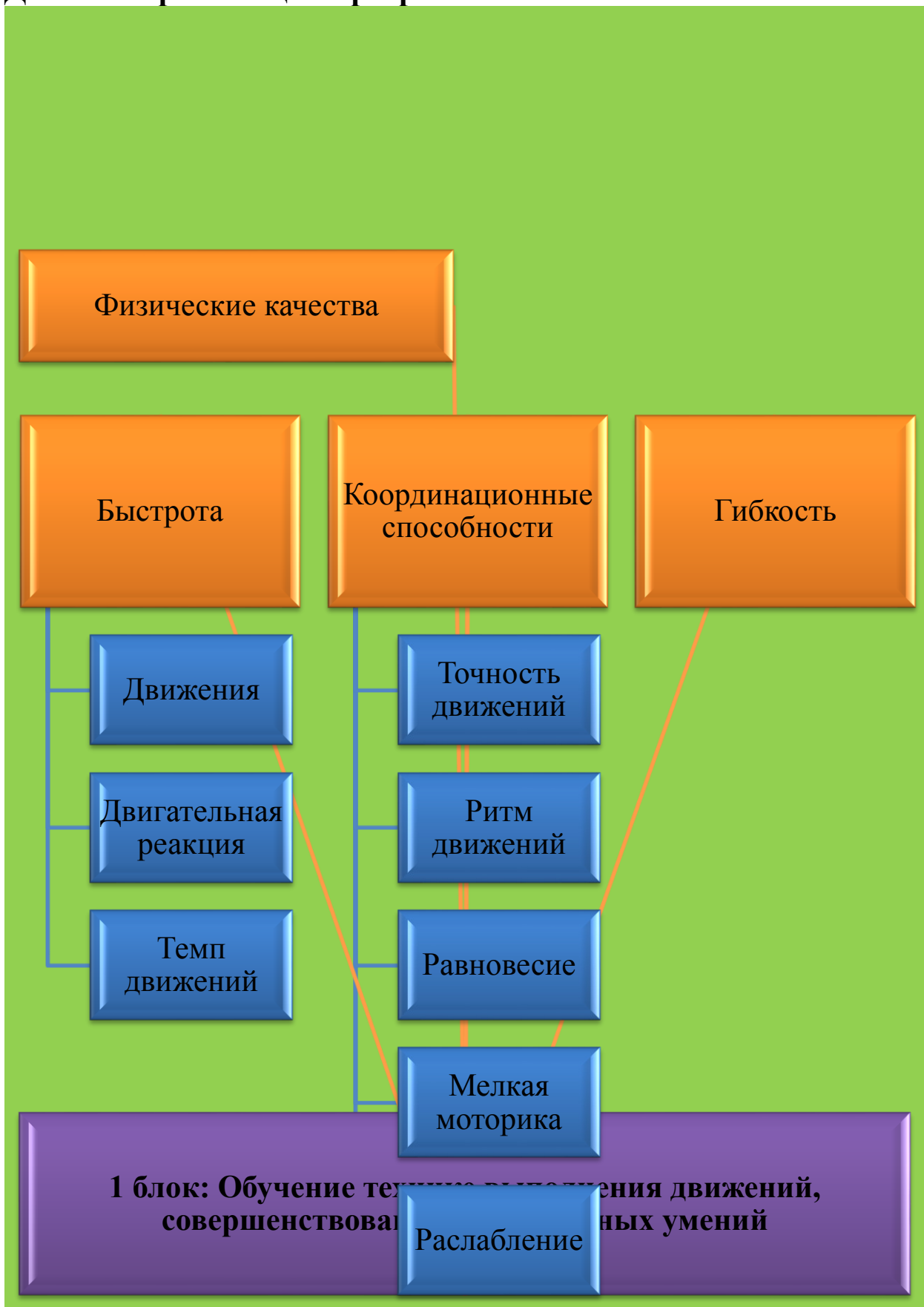
Расположение платформ на занятиях по степ-аэробике В шахматном порядке



В V построении



Два блока реализации программы



2 блок: Профилактика

Сердечно-сосудистая и
дыхательная система

Опорно-двигательный аппарат

Мышечный
корсет

Плоскостопие

Осанка

Таблица № 2

Интеграция содержания образовательных областей

Образовательная область	Задачи, содержание и средства организации образовательного процесса
Физическое развитие	Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки. Обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим, регулярное проветривание. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни. Развивать координацию движений, ловкость, быстроту в подвижных играх, чувство равновесия, ориентировку в пространстве, чувство ритма и умение согласовывать свои движения с музыкой. Формировать правила безопасности на занятиях
Социально-коммуникативное развитие	Развивать нравственных качества, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников; привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования. Сообщать детям разнообразные, касающиеся непосредственно их сведения, о происшедших с ним изменениях (сейчас умеешь правильно и красиво двигаться). Формировать умение вести диалог с педагогом: слушать и понимать заданный вопрос.
Познавательное развитие Художественно-эстетическое развитие	Развивать умение видеть общий признак предметов группы (все мячи круглые, эти все красные и т.п.). Активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей), Организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движения животных, труда взрослых). Совершенствовать умение различать звучание музыкальных игрушек, детских музыкальных инструментов (погремушка, бубен, барабан и т.д.). Формировать эмоциональную отзывчивость на произведение, умение различать веселую и грустную музыку Привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и инструктора по физической культуре, оформления спортивного зала; использование в процессе непосредственно образовательной деятельности изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр; организации ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических

	способностей в подвижных играх имитационного характера.
Речевое развитие	Побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой; организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок

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

Основные этапы обучения степ –аэробики:

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

Месяц	Виды занятий	Цель	№ комплекса
-------	--------------	------	-------------

Февраль	Вводное 1	1.Познакомить детей с термином «Степ - аэробика». Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой. 2.Дать детям представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ - аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка. 3. Вызвать желание заниматься степ - аэробикой посредством просмотра фотографий, журналов, показа комплекса степ – аэробики инструктором по физической культуре. 4. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 5. Развивать равновесие, выносливость, ориентировку в пространстве. Познакомить детей с термином «Степ - аэробика». Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой.	Комплекс №1,23
	Обучающее 1		
	Комбинированное 2	2.Дать детям представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ - аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка. 3. Вызвать желание заниматься степ - аэробикой посредством просмотра фотографий, журналов, показа комплекса степ – аэробики инструктором по физической культуре. 4. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 5. Развивать равновесие, выносливость, ориентировку в пространстве. 1.Учить правильному выполнению степ - шагов на степенях (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка) 2.Разучивать аэробные шаги. 3.Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. 4.Развивать мышечную силу ног. 5.Разучить комплекс № 3 на степ - платформах.	
Март	Обучающее 1	1.Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела. 2. Закреплять основные подходы в степ -	Комплекс №4 ,5,6

	Комбинированные 2-3	аэробике, продолжать учить сочетать движения с музыкой. 3. Разучивать новые шаги. 4. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 5. Укреплять дыхательную систему. 6. Развивать уверенность в себе. 7. Разучить комплекс № 4 на степ - платформах	«Весёлая степ-аэробика»
Апрель	Обучающее 1 Комбинированное 2-3	1. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. 2. Совершенствовать разученные шаги. 3. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. 4. Воспитывать любовь к физкультуре. 5. Развивать ориентировку в пространстве. 6. Разучить комплекс № 8 на степ - платформах	Комплекс № 7,8
Май	Комбинированное 1-2 Диагностическое	1. Упражнять в сочетании элементов. 2. Продолжать развивать мышечную силу ног. 3. Продолжать развивать выносливость, равновесие, гибкость, быстроту. 4. Развивать умение действовать в общем темпе 5. Поддерживать интерес заниматься аэробикой	Комплекс №9
		Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств, такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. Определить уровень форсированности основных элементов (базовые шаги).	

Раздел III Организационный

3.1. Материально-технические условия

Физкультурный зал 63,8 м²

Платформы для степ-аэробики – 16 штук

3.2. Дидактические материалы

Наглядно-методический материал

3.3. Учебный план

№	Наименование курса	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в месяц	Кол-во занятий в год
1.	Степ-аэробика	2	4-8	25
	Итого:	2	4-8	25

Используемая литература:

1. Арсеновская О.А. «Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду»//Волгоград 2011 г.
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. М.: Владос, 1999
3. Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005 №6
4. Журнал «Инструктор по физкультуре», №4 2009 год.
5. Журнал «Обруч», №1 2005 год.
6. Журнал «Обруч», №5 2007 год.
7. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения. Павлова М.А, Лысогорская М.В. Волгоград 2009
8. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008 №5
9. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005 №1
10. Кулик, Н.Н. Сергиенко «Школа здорового человека» программа для ДОУ //Москва 2006г.
11. Картушина М.Ю. Логоритмические занятия в детском саду. М., 2004
12. Лечебно профилактический танец «Фитнес - данс» . СПб.: Детство - Пресс, 2007
13. Лисицкая Татьяна Газета «Спорт и школа» №13/2009
14. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно- практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г.
15. Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. «Здоровячок» (система оздоровления дошкольников) // Воронеж 2007г.
16. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-7 лет. – М., 2012г.
17. Полтавцева Н.В, Стожарова М.Ю. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» Методическое пособие// Москва 2012г.

18. Прищепа С.С. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Москва 2009г.
19. Погадаев Г.И., “ Настольная книга учителя физической культуры” -М.: Физкультура и спорт, 2000-496с.
20. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду», издательство МОЗАИКА - Синтез, Москва 2000 г.
21. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно- практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г.
22. « Степ-данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
23. Е.В. Сулим Детский фитнес «Физическое развитие детей 5-7 лет» М.: ТЦ Сфера, 2016
24. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СП . Детство- пресс., 2000.
25. Е.В. Сулим Детский фитнес «Физическое развитие детей 5-7 лет» М.: ТЦ Сфера, 2016

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов Программы

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае). В проведении мониторинга участвуют педагоги, инструктор по ФК и медицинские работники. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Диагностические тесты подбираются с учетом: - развития основных физических качеств _ гибкости, быстроты, координационных способностей; - способности детей к использованию уже известного объема двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

Диагностические методики

I. Быстрота

Бег на дистанцию 30 метров. Задание проводится по беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширины на 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) — на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5 — 7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» — взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3 — 5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Внимание! Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

II. Равновесие

Упражнение «Фламинго». Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 90 градусов, руки на пояс (сек).

III. Гибкость

Тест на гибкость определяет степень подвижности его звеньев. Гибкость определяется эластичностью мышц и связок с помощью теста. Ребенок становится на скамейку и выполняет наклон туловища вперед, руки тянутся ниже опоры вниз, колени не сгибать. Линейкой измеряется расстояние от опоры до кончиков пальцев. Если руки опускаются ниже опоры, то отметка идет с плюсом (положительный результат), если руки выше опоры, то отметка имеет отрицательное значение. Например: + 6см; +8см; или -3см; -7см. Этот же тест можно использовать из исходного положения сидя, ноги вперед, колени прямые. Ребенок выполняет наклон вперед, руки тянутся за носки ног. Измеряется расстояние линейкой от подошвенной стороны ног до кончиков пальцев.

IV. 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.

V. Знание базовых шагов.

Высокий - свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов

VI. Координационные способности

Челночный бег 3X 10 метров. Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

Тест по определению прироста показателей психофизических качеств

Для оценки темпов прироста показателей психофизических качеств пользуюсь формулой, предложенной В.И. Усачевым:

$100(V1 - V2) W = \frac{1}{2} (V1 + V2)$ где W - прирост показателей темпов в %

V1 - исходный уровень V2 - конечный уровень.

Например: Саша Д. прыгнул в длину с места в начале года на 42 см., а в конце – на 46см. подставляя эти значения формулу, получаем:

$$W = \frac{100(46-42)}{\frac{1}{2}(42+46)} = 9\%$$

Хорошо это или плохо? Ответ на этот вопрос можно найти в шкале оценки темпов прироста физических качеств.

Таблица № 5 Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

Темпы прироста(%)	Оценка	За счёт чего достигнут прирост
До 8	Неудовлетворительно	За счёт естественного роста

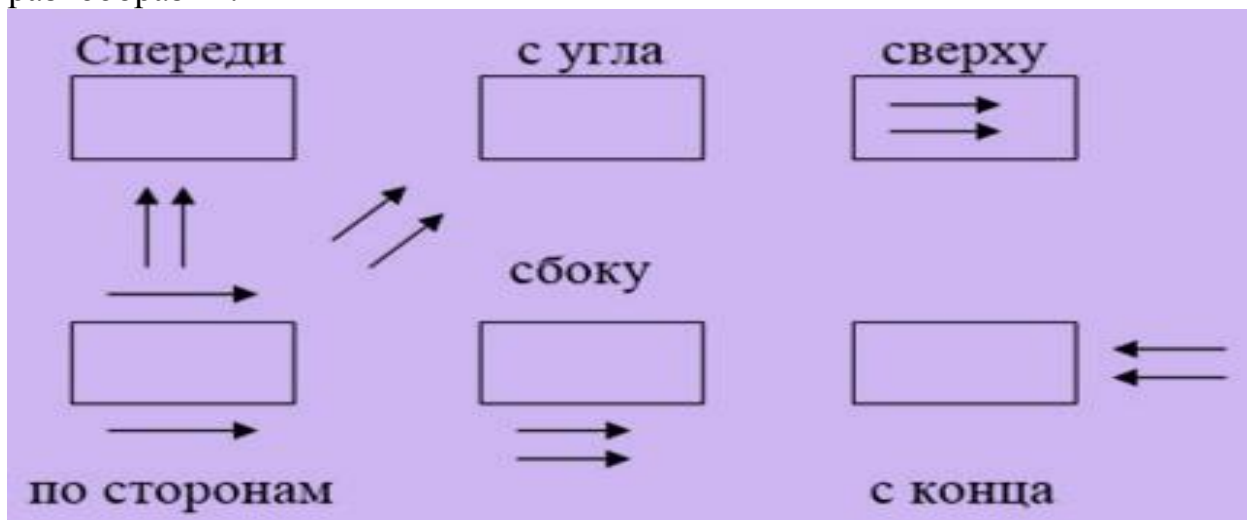
8-10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и естественной двигательной активности
10-15	Хорошо	За счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

Таким образом, представленные тесты и диагностические методики позволяют: 1) оценить различные стороны психомоторного развития детей; 2) видеть динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и процессов их управления; 3) широко использовать данные задания в практической деятельности дошкольных учреждений.

Основные шаги

В степ-аэробике нет шагов на два счета — минимум на четыре. Ведь нам нужно не просто двигаться по полу, а еще и подниматься на платформу. Движения степ аэробики выполняются с постановкой на степ-платформу всей стопы полностью. Будьте внимательны, не допускайте свисания пятки или постановки стопы только на носок.

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



В степ-аэробике существует два вида шагов:

➤ **Шаги без смены лидирующей ноги.** Лидирующая нога, это нога с которой вы начинаете выполнять шаг на новый музыкальный такт. Вы можете сколь угодно долго выполнять любые шаги этого вида, и все равно каждый такт будете начинать с одной и той же ноги.

➤ **Шаги со сменой лидирующей ноги.** При следующем шаге вы будете начинать движение уже с другой ноги.

Шаги:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Приложение 2

Название основных шагов для разминки без степов

Профессиональные термины	Термины для детей
--------------------------	-------------------

Марш – шаги на месте Степ-тачь - на 1– шаг правой ногой в правую сторону; 2– левую ногу приставить к правой ноге на носок (точка); 3- шаг левой ногой в левую сторону; 4- правую ногу приставить к левой ноге на носок (точка). Приставной шаг, выполняемый на полу без степ-платформы. Легко сгибая ноги в коленях, выполняются пружинистые шаги из стороны в сторону, приставляя одну ногу к другой. Увеличьте темп шага в два раза. Затем снова снизьте темп и начните выполнять приставные шаги, не отрывая ног от пола - скользя по нему. Руки должны активно работать - они опущены вдоль тела, а при каждом шаге выпрямляем их перед собой. Упражнение выполняется в течение трех-пяти минут.	Марш Приставной шаг
Похоже на предыдущее, только за двумя приставными шагами следует приведение колена к грудной клетке. Приставные шаги могут быть пружинистыми, а могут быть скользящими.	Подтяни колено к груди
Степ-лайв - 1- шаг правой ногой в правую сторону; 2- левую ногу приставить к правой ноге; 3- шаг правой ногой в правую сторону; 4- левую ногу приставить к правой ноге на носок (точка); 5- шаг левой ногой в	Два приставных шага

левую сторону; 6- правую ногу приставить к левой ноге; 7- шаг левой ногой в левую сторону; 8- правую ногу приставить к левой ноге на носок (точка).	
Опен степ - И.П.- ноги врозь; 1-полуприсед; 2-выпрямляя ноги, слегка наклон туловища вправо, левую ногу ставить на носок; 3-полуприсед; 4- выпрямляя ноги, слегка наклон туловища влево, правую ногу на носок.	Открытый шаг(ногу на носок)
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.	Захлёт
Греб вайл - 1- шаг правой ногой в правую сторону; 2- левую ногу приставляя к правой ноге накрест назад; 3- шаг правой ногой в правую сторону; 4- левую ногу приставить к правой ноге на носок (точка); 5- шаг левой ногой в левую сторону; 6- правую ногу приставляя к левой ноге накрест назад; 7- шаг левой ногой в левую сторону; 8- правую ногу приставить к левой ноге на носок (точка).	Скрёстный шаг

Шаг страдел (шаги делаются по одной линии в сторону): И.П.- ноги вместе. 1- шаг правой ногой в правую сторону; 2- шаг левой ногой в левую сторону; 3- правой ногой вернуться в и.п.; 4- левой ногой вернуться в и.п.	Ноги врозь, врозь, вместе, вместе
Кни ап- Ходьба на месте с высоким подниманием коленей; 1- поднять правое колено вверх, носок тянуть вниз; 2 – опустить ногу на пол; 3-4- то же поднимая вверх левое колено.	Петушок
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.	Захлест
Мамба - И.П.- ноги вместе, левая нога стоит на месте. 1-шаг правой ногой вперёд; 2-шаг левой ногой на месте; 3-шаг правой ногой назад; 4- шаг левой ногой на месте. То же с левой ногой.	Мамба
Дабле степ- два приставных шага прыжками, завершая скрестным шагом; 1- шаг правой	Ча-Ча-ча

ногой в правую сторону; 2- левую ногу приставить к правой ноге; 3- шаг правой ногой в правую сторону; 4- левую ногу приставляя к правой ноге назад накрест; 5- шаг левой ногой в левую сторону; 6- правую ногу приставить к левой ноге; 7- шаг левой ногой в левую сторону; 8- правую ногу приставляя к левой ноге назад накрест.	
Рок-степ – два приставных шага прыжками, в конце мамба 1-шаг правой ногой в правую сторону; 2- левую ногу приставить к правой ноге; 3- шаг правой ногой в правую сторону; 4- левую ногу приставляя к правой ноге; 5- шаг левой ногой назад накрест; 6- шаг правой ногой на месте; 7- шаг левой ногой вперёд; 8- шаг правой ногой на месте.	Рок степ

Приложение №3

Название основных шагов для разминки со степами

Профессиональные термины	Термины для детей
--------------------------	-------------------

Базовый шаг. Basic step (бэйсик степ) И.П.- о.с. 1-встать на степ правой ногой; 2- приставить к ней левую. 3-опустите правую ногу на пол; 4- левую ногу. То же с левой ноги. 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. V- степ (ви – степ) шаги врозь-врозь, вместе-вместе. И.П. – о.с. 1-поставить правую ногу, на правый край степа; 2-встать на степ левой ногой, на левый край степа; 3-опустить со степа правую ногу в и.п.; 4-опустить со степа левую ногу в и.п. И.п. может быть лицом к степу, боком, с левой или правой стороны, а также позади. Ове зе топ (over the top) 1. шаг одной ногой боком на степ-платформу 2. шаг другой ногой на степ-платформу (стоим лицом к короткому краю платформы) 3. одну ногу спускаем со степ-платформы с одной стороны 4. вторую ногу спускаем со степ-платформы с другой стороны 5. возвращаем первую ногу на степ-платформу 6. возвращаем вторую ногу на степ-платформу 7. спускаемся с платформы первой ногой (мы должны спуститься в тоже место, откуда начали движение) 8. спускаемся с платформы второй ногой (приставляем ее к первой	Основной шаг Галочка Шаг боком
--	--

Straddle (Стредл ап) (шаг выполняется на 8 счета) - шаги – ноги вместе, ноги врозь. Шаг выполняется следующим образом: поднимаемся на степ-платформу, ставим поочередно ноги на пол с одной и с другой стороны платформы, снова поднимаемся на платформу, возвращаемся на исходную позицию.	Шаг с одной и с другой стороны платформы
Степ-ап И.П. – о.с. 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа; 2-левой ногой носком коснуться степа; 3-на пол поставить левую ногу; 4-опустить на пол правую ногу; 5-встать на степ левой ногой, на правый край степа; 6-правой ногой носком коснуться степа; 7- на пол поставить правую ногу; 8-опустить на пол левую ногу. Угол с касанием. И.П.- о.с. Угол с касанием степа. 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа; 2- левой ногой носком коснуться степа; 3- с боку от степа на пол поставить левую ногу; 4-опустить на пол правую ногу на носок (точка); 5-встать на степ правой ногой; 6-левой ногой носком коснуться степа; 7-на пол поставить левую ногу, в и.п. 8-опустить на пол правую ногу, в и.п. То же начинать с левой ноги, на правый край степа.	Касание Угол с касанием степа.

Шаг-бек И.П.- о.с. 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа; 2-левую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёт»; 3-разогнуть левую ногу поставить на пол; 4-опустить со степа правую ногу; 5-встать на степ левой ногой, на правый край степа; 6-правую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёт»; 7-разогнуть правую ногу поставить на пол; 8- опустить левую ногу со степа Кёл степ. Одной ногой шагнуть на степ, другую согнуть в колене, пытаясь достать пяткой ягодицу. Движения должны быть энергичными.	Захлёт. Шаг вперёд, ногу согнуть в колене
Угол с захлёстом 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа 2-левую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёт»; 3- с боку от степа на пол поставить левую ногу 4- правую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёт»; 5-встать на степ правой ногой; 6- левую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёт»; 7-на пол поставить левую ногу, в и.п. -8-опустить на пол правую ногу, в и.п. То же начинать с левой ноги, на правый край степа.	Угол с захлёстом
Бэк степ Одной ногой подняться на платформу, при этом другая делает мах назад, напрягая ягодичные мышцы. Это упражнение отлично укрепляет ягодицы.	Шаг прямо, захлёт

Кнееур (ни ап) – «подъем колена вверх». 1- шаг правой ногой на степ, 2- левую ногу согнуть в колене и поднять вверх. 3-поставить левую на пол 4- правую приставить.	Шаг вперед, ногу согнуть в колене
Колено вверх (шаг-колено) И.П. – о.с. 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа; 2-левую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх;(подтянуть к животу) 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	Шаг на угол, ногу согнуть в колене
Шаг-кик (Step kick) И.П.- о.с. 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа; 2-мах левой ногой вперед, руки на пояс 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 вперед, рукина пояс; 7-на пол поставить правую ногу; 8-опустить на пол левую ногу. «Мамба». И.П. – о.с. Левая нога стоит на месте. 1-шаг правой ногой вперед на степ; 2-шаг левой ногой на месте; 3-шаг правой ногой назад спуститься со степа; 4- шаг левой ногой на месте. Затем, то же, только правая нога стоит на месте, движения левой ногой.	Мах ногой вперед Мамба

(танцевальное движение - пока левая нога находится на полу, правая зашагивает на степ, делая упор и ставя точку и сразу же делая шаг с точкой назад.)	
Кик степ Поднимаясь на степ одной ногой, вторую нужно резко выбросить вперед от колена, изображая удар.	Шаг вперед, согнуть ногу в колене
Выпад назад. И.П.- стоя на степе, руки вниз. 1-опустить на пол назад правую ногу, на всю ступню, руки согнуть в локтях вверх; 2-вернуться в и.п.; 3-4- то же опуская левую ногу.	Выпад назад
Выпад в сторону. И.П.- стоя на степе, руки вниз. 1- выпад правой ногой в правую сторону, встать на пол, руки в стороны; 2-вернуться в и.п.; 3-выпад левой ногой в левую сторону, встать на пол, руки в стороны; 4- вернуться в и.п. Выпад вперед. И.П.- стоя на степе, руки согнуты в локтях перед грудью. 1- опустить на пол вперед правую ногу сделать выпад, руки в стороны; 2-вернуться в и.п.; 3-4-то же опуская левую ногу.	Выпад в сторону Выпад вперед
Бейсик-овер (basic-over) - для этого нужно шагнуть правой ногой на степ платформу, левую приставить, спуститься со степа с другой стороны, повернуться к левому краю степа и повторить с другой ногой	Лебедь
Over the top или Over (ран –ран) (4) 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	Шаги боком

левой ногой.	
Подойти к платформе, 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.	Прыжки
И.п. лицом к ступу, 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.	Прыжки в стороны
Встаньте боком к степ-платформе. запрыгиваем на степ-платформу двумя ногами, спрыгиваем с нее, но уже с другой стороны и повторяем движения:	Прыжки боком

Приложение №4

Комплексы степ аэробики

Комплекс №1

- 1.Разминка – разные виды ходьбы и бега (обратить внимание на движение детей в соответствии ритму музыка)
- 2.Упражнение на равновесие «Фламинго», «Ровная дорожка»
- 3.Игровое задание «Быстрый бег», «Челночный бег»
- 4.Игровые упражнения «Веселые шаги»

5. Упражнение на гибкость (стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях).

Комплекс №2

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

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

Инструктор: А зачем нужны ступеньки?

Инструктор: Вот сегодня мы и будем с вами учиться подниматься на степ и спускаться с него, а, когда устанем, сможем присесть на него и отдохнуть. А ещё между степами можно ходить и бегать. Вот первое задание: ходьба по залу врассыпную между степами. Шагом марш. Ходьба врассыпную между степами. Затем, по команде инструктора, бег между степами, ходьба и восстановление дыхания после бега, перестроение к степам.

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

2. Логоритмическое упражнение «Осенью».

Основная часть.

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

3 – 4 – тоже в другую сторону.

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

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

2 – и.п.; 3 – 4 – то же в другую сторону.

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

1 – 2 – поднять тело и прогнуться; 3 – 4 – вернуться в и.п.

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

4 Step touch = 8 счетов

2 V-step = 8 счетов

2 Step line = 8 счетов

4 Open step = 8 счетов

Комбинация = 32 счета

Давайте все вместе отставим правую ногу, приставляем левую ногу на носок. (Повторяем 4 раза правой ногой, затем 4 раза левой). Мы с вами разучили степ – 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 ковры.

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

Комплекс № 3

Степы расположены в хаотичном порядке.

Вводная часть

1. Логоритмическое упражнение «Листья».

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

Основная часть

Комплекс ору малым мячом

1. Базовый шаг с передачей мяча перед собой.

2. Ви степ, с передачей мяча ад головой
 3. Захлест (основной шаг), мяч к груди, вперед, к груди опустить вниз
 4. Шаг со степа в сторону, руки с мячом развести в сторону чередуя с приседанием, поднимая руки вперед.
 5. Шаг со степа вперед правой и левой ногой, на степ назад правой и левой, поднимая и опуская плечи.
 6. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение.
- Разучивание основных и базовых шагов с начало без степа, а затем со степами**
- Шаг страдел** (шаги делаются на одной линии в сторону) И.п. - ноги вместе.
 1-шаг правой ногой в правую сторону 2- шаг левой ногой в сторону 3- правой ногой вернуться в и.п. 4 вернуться левой ногой в и.п.
- А –степ(Буква А)** И.п – ноги врозь 1- поставить правую ногу на степ 2- встать на степ левой ногой, ноги вместе.
 Повторить и соединить разученные шаги
- 4 Step touch = 8 счетов**
- 2 V-step = 8 счетов**
- 2 Step line = 8 счетов**
- 4 Open step = 8 счетов**
- Комбинация = 32 счета**
- Подвижная игра «Паук».** Игра повторяется 2-3 раза. 1-2 неделя
- Подвижная игра «Баба Яга».** Игра повторяется 2 -3раза. 3-4 неделя
- Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.
- Заключительная часть**
1. Упражнения на расслабление «Облака»
 2. Упражнение на дыхания «Шарик лопнул».

Комплекс № 4

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

Вводная часть

1. Логоритмическое упражнение «Снежная баба».
2. Наклон головы вправо – влево.
3. Поднимание плеч вверх – вниз.
4. Ходьба обычная на месте на степе.
5. Приставной шаг вперед со степа на пол и обратно на степ.
6. Приставной шаг назад.
7. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в исходное положение.
8. Приставной шаг вперед – назад; вправо – влево.

9.Ногу назад, за степ – руки вверх, вернуться в и.п.

10.Выпад ногой вперед, руки в стороны.

Основная часть

Комплекс ору без предметов

1. «разминка стопы»

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

2. «Покажи носочек»

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

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

4 «Полукруг» Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п.

5 «Приставной шаг» на степе с полуприседанием.

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

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

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

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

Степ «кёрл» И.П.- ноги врозь. 1-полуприсед; 2-выпрямляя ноги слегка наклон вправо, левую ногусогнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлест»; 3- разогнуть левую ногу поставить на пол, полуприсед; 4-выпрямляя ноги слегка наклон влево, правую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлест»; 1-разогнуть правую ногу поставить на пол, полуприсед; 2-3-4- то же

Касание.

И.П. – о.с.

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

2-левой ногой носком коснуться степа;

3-на пол поставить левую ногу;

4-опустить на пол правую ногу;

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

6-правой ногой носком коснуться степа;

7- на пол поставить правую ногу;

8-опустить на пол левую ногу.

Угол с касанием.

И.П.- о.с.

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

2- левой ногой носком коснуться степа;

3- с боку от степа на пол поставить левую ногу;

- 4-опустить на пол правую ногу на носок (точка);
 - 5-встать на степ правой ногой;
 - 6-левой ногой носком коснуться степа;
 - 7-на пол поставить левую ногу, в и.п.
 - 8-опустить на пол правую ногу, в и.п.
- То же начинать с левой ноги, на правый край степа.

Повторить и соединить разученные шаги

Степ –тач,

Ви – степ,

Степ- лайв,

Опен- степ,

Шаг – стредел,

А –степ + разученные выше 3 шага

Подвижная игра «Пингвины на льдине».

игра повторяется 2-3 раза. (1-2 неделя)

Подвижная игра «Мышка продай уголок».

Игра повторяется 2 -3раза.(3-4 неделя)

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Лентяи»

2. Упражнение на дыхания «Подуй на снежинку».

«Веселая степ - аэробика»

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

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

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

Ход: Дети входят в зал. Построение в шеренгу.

Инструктор: Здравствуйте. Я очень рада встрече с вами! По порядку становитесь, подтянитесь, не ленитесь! Внимание! Внимание! Спешу вам сообщить. На степ-аэробику хочу вас пригласить. Ну - ка дружно выходите и меня вы удивите!

Выходит грустный клоун Клёпа

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

Инструктор: Что же у тебя произошло?

Клёпа: 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 Клёпа? Вы правы, ребята, Клёпа 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, Клёпа, не зевай и за нами повторяй. Пусть не сразу всё даётся, постараться всем придётся!

Клёпа: Обещаю постараться с вами вместе заниматься.

Инструктор: Все собрались? Все здоровы? Заниматься вы готовы? Ну, тогда не ленись, на разминку становись! (Музыка) Ходьба «змейкой» между рядами степов. Ходьба на пятках, руки на поясе. Ходьба на носках, руки на поясе. Ходьба, обходя «змейкой» каждый степ. Бег с захлестыванием голени назад (покажи пятки). Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд (покажи носочки). Ходьба по кругу, вокруг степов.

2 часть (на степах).

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

1 «разминка стопы» 4 раза 1-2 – встать на носочки, 3-4 –вернуться в и.п.

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

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

4. «Полукруг» Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п.

5. «Приставной шаг» на степе с полуприседанием.

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

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

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

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 часть. Релаксация «На берегу моря». Занимались мы, играли и немножечко устали. Сядем дружно мы в кружок, отдохнём с тобой дружок. (Музыка) Представим себя на берегу моря, волны плещут, чайки кричат, солнышко пригревает, позагораем. Мы легли на бережок, закрывай глаза, дружок (дети слушают шум моря).

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

Комплекс № 5

Вводная часть

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

Основная часть

Комплекс ору с мячами

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

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

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

4.И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с мячом; вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.

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

6.И.п.: о.с. То же – назад от степа.

7.И.п.: о.с. на степе, руки в стороны, мяч в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.

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

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

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

11.Ходьба обычная, дети убирают мячи в корзину и переходим к разучиванию шагов.

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

Колено вверх или солдатик

И.П. – о.с.

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

2-левую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх;

3-разогнуть левую ногу и поставить на пол;

4-опустить на пол правую ногу;

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

6-правую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх;

7-разогнуть правую ногу и поставить на пол;

8-опустить на пол правую ногу

Захлест.

И.П.- о.с.

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

2-левую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлест»;

3-разогнуть левую ногу поставить на пол;

4-опустить со степа правую ногу;

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

6-правую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлест»;

7-разогнуть правую ногу поставить на пол;

8-опустить со степа левую ногу. Соединить с разученными шагами

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

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Снежная баба»

2. Упражнение дыхания «Подуй на снежинку».

Комплекс № 6 Вводная часть

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

Основная часть

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

Ходьба на месте, восстановление дыхания. Обычная ходьба за ведущим . убираем кубики на место в корзину и переходим к разучиванию

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

Подвижная игра «Быстро в домик» игра повторяется 2-3 раза, 1-2 неделя
Подвижная игра «Разноцветный мячик» игра повторяется 2-3 раза, 3-4 неделя
Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковры.
Заключительная часть: Упражнение на расслабление «Бубенчик»

Игровое итоговое занятие «Путешествие в зимний лес»

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

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

Ход : Дети входят в зал. Построение в шеренгу.

Инструктор: ребята, посмотрите, сколько у нас сегодня гостей, давайте их поприветствуем. - Физкульт - привет! Сегодня я вам предлагаю отправиться на прогулку в зимний лес, где нас ждёт много интересного. Направо! Шагом, марш!

Игровая гимнастика Перед нами ребята сугробы Поднимаем повыше ноги. (Ходьба с высоким подниманием бедра) С вами мы пойдём на лыжах Снег холодный лыжи лижет. (Скользкий шаг) Снегу много под снежком Лед блестит не смело. Заскользили мы по льду Ловко и умело. (Скользкий шаг, делая стопами полукруг, руки за спиной) Начался снегопад, Снегу каждый очень рад. Побежим ловить снежинки, Побежим ловить пушинки. (Легкий бег, в колонне по одному с хлопками над головой) Восстановление дыхания: «Погреем руки». (Долгий вдох через нос. Выдох на руки растирая их.) Дети перестраиваются к степ – платформам в колонну по 2

Инструктор по физкультуре: Ребята, вот мы и пришли с вами на заснеженную полянку. Предлагаю вам в первую очередь слепить снеговика. Самомассаж «Лепим мы снеговика» Раз и два, раз и два - Лепим мы снеговика. (Имитируют лепку снежков) Мы покатаем снежный ком Кувырком, кувырком. (Поочерёдно проводят ладонями по шее справа и слева) Мы его слепили ловко. (Проводят пальцами по щекам сверху вниз) Вместо носа есть морковка, (Потирают указательными пальцами крылья носа) Вместо глазок - угольки, (Прикладывают ладони ко лбу "козырьком" и энергично растирают лоб) Ручки - веточки нашли. (Трут ладонями друг о друга) А на голову – ведро. (Раздвигают указательный и средний пальцы «вилочкой» и растирают точки перед ушами и за ними) Посмотрите, вот оно! (Кладут обе ладони на макушку и покачивают головой)

Инструктор по физкультуре: Снеговика мы слепили, и чтобы не замёрзнуть давайте разомнёмся на степ – платформах.

Комплекс ОРУ на степ – платформах.

- 1.и. п.: стоя перед степ – платформой. Обычная ходьба, руки на поясе. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, настроиться)
- 2«Носочек»- и.п.: стоя возле степа, правой (левой) ногой коснуться степа, вернуться в и.п. (по 2 раза в каждую сторону)
- 3«Пяточка» - и.п.: стоя возле степа, правой (левой) пяткой коснуться степа, вернуться в и.п. (по 2 раза в каждую сторону)
- 4.и.п.: основная стойка на степ – платформе, руки на поясе. Наклон головы вперед – назад – вправо – влево. (2 раз).
- 5.и. п.: стоя перед степ – платформой, шаг на степ со степа, мах руками. (4 – 5 раз) би. п.: стоя перед степ – платформой, шаг правой ногой на степ, левой выполнить мах назад. Повторить то же, но с другой ногой. (4 – 5 раз)
- 7.и. п.: стоя перед степ – платформой, подняться на степ – платформу, спуститься, обойти степ - платформу справа(слева).
- 8.и. п.: стоя перед степ – платформой, руки на поясе. Наклониться, коснуться ладонями степа, выпрямиться; вернуться в и. п. (4 – 5 раз).
- 9.и. п.: сидя перед степ – платформой держась за края степа. Встать не отпуская руки. Вернуться в и. п. (4 – 5 раз).
10. и. п.: сидя на степ – платформе держась за края, ноги согнуты в коленях. Вытянуть ноги вперед и потянуть носочки. Вернуться в и. п. (4 – 5 раз)
- 11 и.п.: сидя на степе, ноги вытянуты вперед, руками держась за края степа. Согнуть ноги в коленях, вернуться в и. п. (4 – 5 раз)
12. Прыжки на степ - платформу чередуя ноги. (4 – 5 раз)

Восстановление дыхания

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

Основные виды движений - Вот ледяные глыбы на пути, надо по ним нам обязательно пройти. (Ходьба перешагивая степ – платформы) -Замела зима все дороги, все пути. Ни проехать, ни пройти. (Прыжки по степ - платформам) -Мы пролезем в снежный лаз, Ребята ловкие у нас. (Подлезание под дуги по степ – платформам)

Подвижная игра «Мороз» Выбирается ребенок «Мороз», сугроб – степ – платформа на каждого ребёнка. «Мороз»: - Я Морозушка-мороз Берегите уши, нос. Взрослый: - Эй, ребята, не зевайте Вы на лыжи быстро встаньте. (изображают ходьбу на лыжах между степ - платформами) Взрослый: - Вы ребята не зевайте И в сугроб скорей ныряйте. (дети прячутся в сугроб (на степ - платформу) Мороз пытается догнать детей и заморозить их, дотронувшись до них рукой. Взрослый: - Эй, ребята не зевайте, Снежный ком скорей катайте. (изображают катание снежного кома) Вы ребята не зевайте И в сугроб скорей ныряйте. (дети прячутся в сугроб (на степ - платформу) Взрослый - Эй ребята не зевайте В снежки весело играйте. (изображают игру в снежки) Вы ребята не зевайте И в сугроб скорей ныряйте. (дети прячутся в сугроб (на степ - платформу) Заключительная часть.

Релаксация «Зимний лес» (звучит спокойная музыка). Закройте глаза, послушайте музыку и мои слова: В зимнем лесу дует легкий ветерок. Морозец слегка пощипывает ваши щеки. В воздухе кружатся снежинки, и в красивом плавном танце медленно укладываются на землю. Сделайте медленный, глубокий вдох носом и спокойный, ровный выдох.

Почувствуйте, как бодрящий аромат зимнего леса наполняет весь ваш организм силой, красотой и здоровьем. А теперь откройте глаза.

Итог занятия Построение в шеренгу.

Инструктор: Вот и настала пора возвращаться в наш детский сад. Надеюсь, вам понравилось наше путешествие в зимний лес. Дети, что вам запомнилось, понравилось на занятии? (Дети отвечают) Я вижу вы устали, а обратная дорога у нас длинная. Предлагаю вам сесть на паровоз, и отправиться обратно в детский сад.

Музыкальная игра «Паровоз» (дети садятся на паровоз и под весёлую музыку уезжают в группу).

Комплекс № 7

Вводная часть

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

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

Комплекс № 8

Степы расположены в хаотичном порядке.

Вводная часть

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

Основная часть Комплекс ору без предметов

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

1. Упражнения на расслабление «Птички»

2. Упражнение на дыхания «Филин».

«Встреча с друзьями мультяшками»

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

Задачи: - формировать потребность заботиться о своём здоровье, систематически заниматься физкультурой;

- продолжать учить детей держать равновесие, при выполнении упражнений на нетрадиционном оборудовании (степ-платформах);

- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (правильной осанки, профилактика плоскостопия);

- закрепить ранее изученные виды ходьбы, бега и основные виды движений;

- развивать двигательную активность, скорость ловкость, гибкость силу;

мышцы верхнего плечевого пояса, туловища, ног, внимание, координацию движений, функциональное совершенствование органов дыхания,

кровообращения, нервной системы,

- прививать интерес, положительное отношение к физической культуре;

- воспитывать общительность, взаимовыручку, положительные эмоции, желания заботиться о своём здоровье.

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

Ход Вступительная часть (до 5 мин.) Дети заходят в зал и становятся в шеренгу.

Инструктор: Всем, всем добрый день! На меня все посмотрите, И друг другу улыбнитесь. - Дети, посмотрите, сколько гостей пришло к вам на занятия!

Давайте с ними поздороваемся. Дети, вы любите смотреть мультфильмы? А хотите встретиться с друзьями мультяшками? Ну, что же давайте попробуем.

(Дети расходятся по залу и садятся на пол) - Дети, закройте глаза и представьте, что мы лежим на берегу моря, солнышко играет. Чтобы попасть в страну Мультяшек - надо сделать магическое движение - сидя, обернуться вокруг себя, отрывая ноги от пола. Дети открывают глаза (в это на стене появляется изображение из м / ф «Львенок и черепаха») - В каком

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

Дети выполняют комплекс упражнений по методике Ефименко под песню «Львёнок и черепаха» «Я на солнышке лежу» Дети ложатся на пол парами. Лежа на спине, головой друг к другу.

1. «Пробуждение» Маленькие дети, проснулись, а вставать ещё не хотят, лениво потянулись. И.П.- лёжа на спине поднимать и опускать руки (5-6 раз) Поднимают ножки и переворачиваются с боку на бок.
2. И.П.- тоже самое, руки объединить с партнером. Поднимание ног (4-5 раз)
3. «Рыбка» прогнула спинки. И.П.- тоже самое, перевернуться на живот и прогнуть спину. (5-6 раз)
4. "Улыбка" И.П.- упор сидя на коленях. Прогнуть спину и улыбнуться друг другу. (4-5 раз)
5. «Качалочки» И.П.- сидя на полу, ноги врозь, руки соединены с партнером. Наклоны вперед. (6-8раз) (Дети после разминки выстраиваются в колонну по одному)

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

Основная часть (15 мин.) «Полоса препятствий»

Инструктор-Друзья Лунтика живут в лесу, чтобы их найти надо проползти под деревьями и кустами. (Ползание на четвереньках между ориентирами «змейкой») - Дальше на пути ещё одно препятствие – узкий мостик, давайте пройдем по нему (ходьба приставным шагом по канату) - упражнение на профилактику плоскостопия. - Перед нами появилась река, чтобы её перейти, не намочив ног надо прыгать с кочки на кочку. (Прыжки с продвижением вперед с обруча в обруч) Полосу препятствий повторить 2-3 раза. На экране появляются Лунтик со своими друзьями, дети называют его друзей)

Инструктор - Дети, чтобы продолжить наше путешествие дальше нам нужно попасть в другой мультфильм. (Дети снова делают поворот вокруг себя и попадают в другой мультфильм - «Маша и Медведь», на экране - Маша) Что это за песенка звучит, кто её поёт? (Звучит песня «Зверя по следам любого») - Дети, давайте поможет Маше найти медведя.

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

1. Ходьба обычная вокруг степ-платформ. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, настроиться.)
2. Ходьба на цыпочках вокруг степ-платформы, чередуются с бегом по кругу.
3. Ходьба на пятках руки в замке на голове вокруг степ-платформ (чередуются с бегом).
4. Ходьба на месте у степ-платформ.

5. Приставной шаг назад из степ-платформ на пол и обратно на равнину с правой ноги, бодро работая руками.
6. Ходьба через степ-платформы и обратно с правой ноги.
7. Ходьба на месте на степ-платформе.
8. Приседания у степ-платформ, руки кладут на степ-платформы.
9. Перешагивание через степ-платформу левым боком приставным шагом.
10. Ходьба обычная у степ-платформ. (Дети с помощью взрослого убирают степ-платформы и становятся в круг).

(На экране появляются герои мультфильма «Маша и Медведь»)

Инструктор- Давайте поиграем с нашими героями: подвижная игра «Найди себе место»

Заключительная часть.

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

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

Комплекс № 9

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

Вводная часть

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

Основная часть Комплекс ору без предметов

1. Ходьба на степе, руками рисуя поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочередно вдоль туловища (3 раза).

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

Соединить все разученные шаги в танцевально ритмическую композицию **Подвижная игра «Я люблю степ»**. Игра повторяется 2-3 раза. Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

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

Приложение № 5

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

«Я люблю степ»

Дети делятся в две шеренги и распределяются друг против друга. Придумал друг мой озорной веселую игру (шаг на степ и со степа правой ногой) Теперь игра его со мной и в холод и в жару! (шаг на степ и со степа левой ногой) Себя он стукнул по лбу: «Хей!» (стоя на степе, имитируя удар по лбу произнести «Хей»- притоп правой ногой на степ, руки поднять вверх); Пора позвать сюда друзей (дети подходят друг к другу и выполняют дружелюбное объятие) Когда пришли к нему друзья (встают на степ) Он крикнул им: «Привет!» (стоя на степе - дети произносят слово «привет») Эх, как безумно рад вам я, не виделись сто лет (дети хлопают друг друга по плечам) Спасибо вам, спасибо вам! Спасибо вам, друзья! (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 улетаю» - дети разбегаются по залу, махая руками, как крыльями. По сигналу «буря» - бегут к степам и прячутся.

«Лиса и тушканчик»

Выбирается один ребенок – «лиса», задача которого- переловить всех детей «тушканчиков». По команде: «День!» «тушканчики» спрыгивают со степов (выбегают из норок) прыгают, бегают по залу, кто куда хочет. По команде «Ночь!» - запрыгивают, встают на степ и замирают. «Лиса» может 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, берется за другой ее конец и произносит имя водящего. Водящий должен узнать, кто его позвал. Правильно отгаданный становится водящим.

«Салки-выручалки»

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

выручать! С последним словом дети разбегаются в разных направлениях, а вы, дав им немного побегать, начинаете их ловить. Осалив какого-нибудь малыша, вы должны напомнить ему, что он может громко сказать: «Выручайте!». После этого вам нужно отвернуться, чтобы дети успели выручить осаленного. Первого ребенка, который выручит пойманного малыша, следует обязательно похвалить. В этой игре следует соблюдать следующие правила: – убегать от салки можно только с последним словом стиха; – тот, кого осалили, должен остановиться и громко сказать: "Выручайте!", пока этого малыша не выручат, ему бегать не разрешается; – чтобы выручить осаленного малыша нужно слегка дотронуться до его плеча; – чтобы спастись от салки, можно вовремя встать на степ - платформу, но долго стоять нельзя.

Приложение №6

УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЯ И РЕЛАКСАЦИЮ

«Снежная баба»

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

«Птички»

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

«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 счёт «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 шарiku.

«Облака»

Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. 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 ВОСТАНОВЛЕНИЯ ДЫХАНИЯ

«Воздушный шар»

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

«Филин»

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

«Рубим дрова»

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

«Пароход»

Продвигаясь в колонне друг за другом, или стоя на месте, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки поднимаем через стороны вверх, опускаем и говорим: Ту-ту-у-у-у-у... «Запах цветка» Нужно представить, что вы вдыхаете аромат красивого цветка, который растёт на поляне. Нужно сделать шумный медленный вдох носом, и выдохнуть ртом.

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

«Задуй большую свечу»; Сделайте один большой вдох и выдохните тремя небольшими выдохами

«Задуйте три свечи» Сделайте один большой вдох и медленно задуйте много свечей на 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 вверх, 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.

Приложение № 8

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. «Черепаха» Установка: Сидим на стуле, нас привязали к спинке стула. И.П. сидя на коврик, ноги вытянуты вперед, носки вытянуты, руки лежат на коврике по сторонам, спина прямая, плечи расправлены. На 4 счёта плечи собираются вперед, голова опускается в низ, но спина не наклоняется (черепаха 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 вперед, 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 различным наклонами вперед, 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 (держать 20-40 с.),

Упражнения на развитие подвижности стопы: И.П. сидя на полу, спина прямая, ноги вытянуты вперед, 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, вперед, 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 верхний части туловища, затем нижней части и одновременно.

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприсяды и присяды 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. Удержание 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. Противходом 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 вперед, вверх, назад, в стороны; движение прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, упражнения с гантелями.

Приложение № 9

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. **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.** 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.

Приложение №11

Логоритмика

Осенью.

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

Осень

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

Листья

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

Листья

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

Снежная баба

Сегодня из снежного. ком мокрого кома. Мы снежную бабу слепили у дома.	Идут по кругу, катят перед собой воображаемый
--	---

Стоит наша баба
маленького.
У самых ворот.
Никто не проедет,
никто не пройдет.
Знакома она уже.
всей детворе,
круга. А Жучка все лает:
«Чужой во дворе!»

«Рисуют» руками три круга, начиная с
Грозят указательным пальцем сначала
Правой руки, потом — левой.
Идут по кругу, взявшись за руки, последние
слова произносит один ребенок, сидящий в центре

Ёлочная игрушка

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

С новым годом!

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

Художник - невидимка

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

Снегири

Вот на ветках, посмотри,	4 хлопка руками по бокам и 4 наклона
В красных майках снегири головы.	
Распушили перышки,	Частые потряхивания руками,
опущенными	
Греются на солнышке.	
Головой вертят,	2 поворота головы на каждую строку.
Улететь хотят. - Кыш! Кыш! Улетели!	Разбегаются по комнате,
взмахивая руками	
а метелью, за метелью!	как крыльями.

Зима прошла

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

Веснянка

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

Летом

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884165

Владелец Посохина Наталья Анатольевна

Действителен с 31.08.2024 по 31.08.2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884165

Владелец Посохина Наталья Анатольевна

Действителен с 31.08.2024 по 31.08.2025