

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №56»
Асбестовского муниципального округа Свердловской области

ПРИНЯТО:
На заседании педагогического совета
МА ДОУ «Детский сад
комбинированного вида №56» АМО
Протокол №4 от «30» августа 2024 г.



УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МАДОУ «Детский сад
№56» АМО СО
И.И.Махнева
Приказ №119 от «07» сентября 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ВЕСЕЛЫЕ СТУПЕНЬКИ»
физкультурно – спортивной направленности
Срок реализации: 2 года.**

Разработчик:
Дедюхина Мария Николаевна
музыкальный руководитель,
высшая квалификационная категория

г. Асбест 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы.....	4
1.3. Возрастные особенности развития детей 5–7 лет	5
1.4. Планируемые результаты	6

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание образовательной деятельности	7
2.2. Учебно-тематический план	13
2.2.1. Первый год обучения	13
2.2.2. Второй год обучения	14

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Условия реализации Программы	16
3.2. Материально-техническое обеспечение.....	16
3.3. Организация образовательного процесса	16

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	18
--------------------------------	----

ПРИЛОЖЕНИЕ	19
-------------------------	----

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

В настоящее время проблема оздоровления детей дошкольного возраста занимает центральное место в современном обществе. Именно в этом периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, формируются двигательные способности, интерес к занятиям любимым делом. Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. По мнению специалистов – медиков, 75 % всех болезней человека заложено в детские годы. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально физиологически адаптирован.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Заболеваемость детей, посещающих детские сады, остается высокой. Здоровье ребенка зависит от ряда факторов – биологических, экологических, социальных, гигиенических, демографических, климатических условий, а именно: наследственность, неблагоприятная экологическая обстановка; «электронно-лучевое» облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов, постоянно звучащая рок-музыка); 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. По степени влияния на детский организм все виды оздоровительной физической культуры (в зависимости от структуры движений) можно разделить на две большие группы: упражнения циклического и ациклического характера. Циклические упражнения - это такие двигательные акты, в которых длительное время постоянно повторяется один и тот же законченный двигательный цикл. К ним относятся ходьба, бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание. В ациклических упражнениях структура движений не имеет стереотипного цикла и изменяется в ходе их выполнения. К ним относятся гимнастические и силовые упражнения, прыжки, метания, спортивные и подвижные игры. Ациклические упражнения оказывают преимущественное влияние на функции опорно-двигательного аппарата, в результате чего повышаются сила мышц, быстрота реакции, гибкость и подвижность в суставах, лабильность нервно мышечного аппарата. К видам с преимущественным использованием ациклических упражнений можно отнести утреннюю гимнастику, ритмическую гимнастику, аэробику и степ аэробику.

Аэробика - система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. Опыт работы с детьми дошкольного возраста показывает, что все формы оздоровительной физической культуры положительно влияют на организм ребенка. Но наиболее эффективно аэробика. К аэробике можно отнести любые упражнения, от которых ваше сердце начинает биться быстрее, а дыхание становится тяжелее. Плавание, бег, быстрая ходьба, длительная прогулка что угодно, просто надо разнообразить свою двигательную активность, поскольку каждые упражнения тренируют разные группы мышц. Чем более разнообразные движения включает оздоровительная программа, тем меньше будут скучать, и получать травмы дети.

Особенности ритмической гимнастики состоит том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения. Умелое и выразительное выполнение движений под музыку приносит ребенку удовлетворение, радость. Музыка, хорошо подобранная к движениям, помогает закрепить мышечное чувство, а слуховым анализаторам запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Все это постепенно воспитывает музыкальную память, закрепляет привычку двигаться ритмично, красиво. Овладевая новыми, все более сложными музыкальными движениями дети стремятся соразмерить их во времени и пространстве, подчинять ритмическому рисунку, требованиям пластики и внешней выразительности.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребенок только на занятии по физической культуре может дать волю, энергии заложенной в нем. 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, целеустремленности.

1.2. Цель и задачи Программы

Цель: создание условий для формирования у детей старшего дошкольного возраста потребности в двигательной активности, повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей 5–7 лет средствами степ – аэробики.

Задачи. Обучающие:

- познакомить с понятием «степ – аэробика», с основными степ – шагами;
- формировать умения детей ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку;
- формировать навыки правильной осанки через упражнения на степ – платформах.

Развивающие:

- развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка);
- выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью;
- развивать способность слушать и чувствовать музыку;
- развивать чувство ритма, музыкально-двигательную память.

Воспитательные:

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

1.3. Возрастные особенности развития детей 5–7 лет

Возраст 5–7 лет характеризуется неравномерным развитием физических данных ребенка. В данный период может наблюдаться резкий скачок роста или увеличения массы тела. Часто специалисты говорят о том, что у 5-летних детей наступает «первый этап вытягивания». Обычно рост 5-летнего малыша составляет 105–113 см., к семи годам он вырастает до 130 см., но темпы роста каждого индивидуальны. Также не стоит забывать, что в данном возрасте девочки опережают по физическому развитию мальчиков, а ближе к подростковому периоду, наоборот, мальчики развиваются быстрее. На этом же возрастном этапе у дошкольников увеличивается мышечная масса, заметно улучшается координация движений, наблюдается повышенная двигательная активность. Именно в 5–7 лет у детей развивается ловкость, выносливость, быстрота передвижения, у ребенка может наблюдаться «непоседливость». В этом возрасте малыша легче всего научить кататься на коньках, велосипеде, плавать. Вообще, 5–6 лет — идеальный период, чтобы отдать ребенка в спортивную секцию. У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Седьмой год жизни — продолжение очень важного целостного периода в развитии детей, который начинается в пять лет и завершается к семи годам. На седьмом году продолжается становление новых психических образований, появившихся в пять лет. Вместе с тем дальнейшее развертывание этих образований создает психологические условия для появления новых линий и направлений развития. В шестилетнем возрасте идет процесс активного созревания организма. Вес ребенка увеличивается в месяц на 200 граммов, рост на 0,5 см, изменяются пропорции тела. В среднем рост 7-летних детей равен 113—122 см, 5 средний вес — 21—25 кг. Области мозга сформированы почти как у взрослого. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. Идет развитие крупной и особенно мелкой мускулатуры. Интенсивно развивается координация мышц кисти. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, закаливании, занятиях спортом. Нервная система у детей-дошкольников возраста еще несовершенна, поэтому ввиду повышенной двигательной активности

наблюдается частая утомляемость, хотя в этом возрасте дошкольнику необходимо немного времени, что восстановить затраченную энергию.

1.4. Планируемые результаты

По окончании первого года обучения ребенок повысит свои физические возможности: выносливость, силу, гибкость, овладеет техникой простых базовых шагов классической, танцевальной и степ-аэробики (конец учебного года): марш, бег, захлест, подъём колена, ноги, прыжки, V-степ, basic-степ, шаг-bас, шаг-kik, научится двигаться под музыку. Выполнять специальные упражнения со спортивным инвентарем: мячики для аэробики, обручи.

По окончании второго года обучения ребенок также повысит физические возможности: силу, гибкость, овладеет техникой выполнения базовых шагов: подъемы ног, выпады, подскоки, аэробных комбинаций, шагов танцевальной и степ-аэробики: открытый шаг, мамбо, степ-лифт, захлест, двойной степ-тач, кни-ап, степ-ап, ча-ча-ча. Разовьется умение работать в команде.

По окончанию Программы дети получают возможность:

- овладение техникой основных двигательных и танцевальных движений;
- овладение выразительностью и красотой движения;
- соответствие возрастным показателям уровня физического развития;
- возросший интерес к занятиям степ аэробикой, танцевально аэробикой;
- укрепление иммунной системы организма;
- профилактика заболеваний;
- укрепление мышц позвоночника, стопы, диафрагмы, двигательного аппарата;
- предупреждение нарушений осанки;
- стимулирование роста костей, мышц и связок.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание образовательной деятельности

Основные принципы организации занятий:

1. **Принцип научности** предполагает построение занятий в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.
2. **Принцип систематичности** обуславливает необходимость последовательности, преемственности и регулярности при формировании у детей знаний, двигательных умений, навыков, адекватных особенностям их развития в период дошкольного возраста.
3. **Принцип доступности** означает, что изучаемый материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно интересным, чтобы стимулировать мобилизацию сил занимающихся.
4. **Принцип индивидуальности** предполагает такое построение процесса занятий, при котором осуществляется индивидуальный подход к детям разного возраста, пола, двигательной подготовки и физического развития.
5. **Принцип цикличности** – чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление.

Основные формы совместной деятельности

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

- Тематическая
- Индивидуальная
- Круговая тренировка
- Подвижные игры
- Логоритмика
- Интегрированная деятельность
- Сюрпризные моменты, показ, объяснения, пояснения, упражнения
- Показательные выступления (в конце учебного года, участие в конкурсах, фестивалях и т.д.)

Основные направления деятельности:

- **Классическая аэробика** – комплекс общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение. Овладение техникой базовых шагов. Освоения упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладение, освоение техникой составления связок и комбинаций; указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.

- **Степ аэробика** – разновидность аэробики, в которой упражнения выполняются при помощи степ – платформы.

- **Танцевальная аэробика** – оздоровительная аэробика, аэробная часть занятий которой представляет собой танцевальные движения на основе базовых шагов. Овладения широким диапазоном танцевальных средств; освоение техники основных базовых

танцевальных шагов. Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле.

- **Силовая аэробика.** Освоение техники силовой подготовки, в которой рассматриваются значение силовой тренировки для оздоровления, улучшения телосложения. Овладение упражнениями с мячами, гантелями.

- **Стретчинг («растягивание»).** Освоение и овладение упражнениями на гибкость, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений. Ознакомление с релаксацией на занятиях оздоровительной аэробикой.

Структура занятия

В занятии выделяются 3 части: **разминка, основная (аэробная), заключительная.** **Цель разминки** - подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе. Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. Критерием эффективности разминки является появление первых капель пота. Соответственно, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды и составлять от 3 – 5 минут. Средством решения этой задачи является выполнение низкоамплитудных, изолированных движений, производимые в медленном темпе, по принципу «сверху вниз»: наклоны головы в стороны, вперед, круговые движения в плечевом суставе, движения таза вперед-назад, подъемы пятки и т.д. Во время разминки должна происходить фиксация: правильного положения корпуса и постановки ног.

После разминки следует **аэробная часть**, которая состоит из базовых и простейших основных «шагов» степ – аэробики. Во время аэробной части происходит разучивание «шагов», связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений – прогон. «Шаги» выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику. Аэробная часть занятия включает в себя разучивание танцевальных движений с использованием степ платформы.

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.

Заключительный стретч включает в себя растягивающие упражнения для групп мышц, которые у большинства занимающихся растянуты слабо и могут спровоцировать травму при последующих занятиях. **Задачи стретча:**

- 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.

В отличие от всего занятия, заключительный stretch создается структурно хореографическим методом и выполняется под выбранное педагогом музыкальное произведение спокойного лирического характера. Стретч начинается из положения лежа на спине, в котором выполняются статические растяжки для мышц ног. Каждое положение фиксируется и удерживается в течение 8-10 секунд, выполняются поочередные подтягивания ног руками к корпусу, как прямых, так и согнутых с фиксацией в конечном положении, разведение ног в стороны и т.д. Из седа следует продуманный переход в положение стоя, в котором выполняются всевозможные статические растягивания в выпадах, наклонах, а также упражнения на равновесие с опорой на одну ногу.

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

Положение платформы. Разнообразить движения возможно за счет различных положений платформы вдоль туловища или поперек: продольное положение платформы, поперечное положение платформы.

Основные шаги и элементы упражнений

В степ – аэробике нет шагов на два счета - минимум на четыре. Ведь нам нужно не просто двигаться по полу, а еще и подниматься на платформу. Движения степ аэробики выполняются с постановкой на степ-платформу всей стопы полностью, не допуская 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.
- *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.

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

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

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

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

Шаг-бэк (step-back) – шаг одной ногой на степ платформу, вторую ногу за счет напряжения ягодичных мышц поднимите назад (**захлест** голени). Это упражнение отлично укрепляет 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 ступа. 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 ступа с другой стороны, повернуться к левому краю ступа 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.

Стредл ап (Straddle) (шаг выполняется на счет 8) – шаги – ноги вместе, ноги врозь. 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.

Терн степ (Turn step) 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.

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

Все вышеперечисленные позиции обычно варьируются для того, чтобы упражнения действовали как можно больше групп мышц и при этом не были бы монотонными. Сначала разучивают шаги на степ, потом добавляют движения руками. Все упражнения должны выполняться в одну и другую сторону (для гармоничного развития обеих частей тела). Нагрузку нужно повышать постепенно, увеличивая темп музыкального сопровождения, усложняя комплексы, сокращая паузы для отдыха. Выполнение упражнений возможны в различных построениях: в шахматном порядке, по кругу, по периметру зала и др.

Требования к технике выполнения упражнений в степ аэробике

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

5. Ставьте ногу на платформу таким образом, чтобы вся ступня была на ней. Спускайтесь с платформы своеобразным перекатом с носка на пятку, это снизит нагрузку на позвоночник.

6. Руки включаются в работу лишь после того, как освоена техника работы ногами.

7. При выполнении выпадов и поворотов пятка не опускается на пол.

8. В целом степ аэробика является отличным средством физического самосовершенствования.

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

- держать плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;

- избегать перенапряжения в коленных суставах;

- избегать излишнего прогиба спины;

- не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом;

- при подъеме или опускании со степ – платформы всегда использовать безопасный метод подъема;

- стоя лицом к степ - платформе, подниматься, работая ногами, но не спиной;

- держать степ-платформу близко к телу при ее переносе.

Основные правила техники выполнения степ – тренировки:

- выполнять шаги в центр степ – платформы;

- ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме, а спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;

- опускаясь со степ – доски, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину ступни от степ – доски;

- не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног, и не подниматься и не опускаться со степ – доски, стоя к ней спиной;

- делать шаг с легкостью, не ударять по степ – доске ногами.

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.

Ожидаемый результат:

1. Сформирована правильная осанка;

2. Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;

3. Наблюдается снижение заболеваемости.

4. Сформирован стойкий интерес к двигательной активности, занятиям физической культурой;

5. Сформирован интерес к собственным достижениям;

6. Сформирована мотивация здорового образа жизни.

Методика проведения степ – аэробики

Программа предусматривает изучение материала по степени координационной сложности:

1. Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений.

2. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела.

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

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

5. Один раз в квартал проходят игровые итоговые занятия, где все изученное закрепляется в игровой или соревновательной форме. На первом занятии детям предлагаются элементарные комплексы упражнений аэробики, объясняется их сущность, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися. Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку, в медленном темпе, затем ускоряя его. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки.

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

Методы и приемы обучения.

1. Наглядные:

- показ упражнений, элементов аэробики, стретчинга, жесты;
- наглядные пособия (графические рисунки упражнений);
- зрительные ориентиры (разметка на полу, части тела);
- звуковые ориентиры (музыкальное сопровождение, свисток, хлопки).

2. Словесные:

- объяснение названия элементов, упражнений, двигательных действий;
- вопросы, напоминания, указания, поощрения;
- логоритмическое сопровождение упражнений.

3. Практические:

- повтор за педагогом;
- игровая деятельность;
- самостоятельная двигательная активность

4. Метод усложнения. Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

5. Метод музыкальной интерпретации:

- конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.)

- вариации движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. При повторении музыкальной темы повторяются ранее выполненные упражнения, в которые вводятся дополнения (акценты, другой темп или ритм, амплитуда или др.).

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

7. **«Калифорнийский стиль».** Комплексное проявление требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях.

Виды занятий:

1. **Обучающие** – дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога – создать представление о них.

2. **Комбинированные** – повторение и совершенствование ранее изученных движений. А также изучение нового.

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

2.2. Учебно-тематический план

2.2.1. Первый год обучения

Месяц/ Занятие	Содержание
СЕНТЯБРЬ Занятие 1 – 8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 2. Разучивание аэробных шагов. (ви-степ, открытый шаг, страддел, шоссе-подскок отбив ногу, герл (опен с захлестом)) без степов. 3. Развивать равновесие, выносливость. 4. Развивать ориентировку в пространстве. Познакомить со степ дорожкой. 5. Разучить комплекс №1 на степ – платформах.
ОКТАБРЬ Занятие 9 – 16	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать комплекс №1 на степ – платформах. 2. Учить правильному выполнению степ шагов на стечах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка). 3. Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. 4. Развивать мышечную силу ног. 5. Развивать умение работать в общем темпе. 6. С предметами – мелкими мячами. 7. Разучить комплекс №2 на степ – платформах.
НОЯБРЬ Занятие 17 – 24	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать комплекс №2 на степ – платформах. 2. Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. 3. Разучивание новых шагов (ниап, шаг-кик). 4. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 5. Укреплять дыхательную систему. 6. Развивать уверенность в себе. 7. Разучить комплекс №3 на степ – платформах.

ДЕКАБРЬ Занятие 25 – 32	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать комплекс №3 на степ – платформах. 2. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 3. Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (кни ап), с махом в сторону (сайд). 4. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. 5. Развивать умения твердо стоять на степе. 6. Разучить комплекс № 4 на степ – платформах
ЯНВАРЬ Занятие 33 – 40	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать комплекс №4 на степ – платформах. 2. Закреплять ранее изученные шаги. 3. Разучить новый шаг (тап даун). 4. Развивать выносливость, гибкость. 5. Развитие правильной осанки. 6. Разучить комплекс № 5 на степ – платформах.
ФЕВРАЛЬ Занятие 41 – 48	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать комплекс №5 на степ – платформах. 2. Продолжать закреплять степ шаги. 3. Учить реагировать на визуальные контакты. 4. Совершенствовать точность движений. 5. Развивать быстроту. 6. Разучить комплекс №6 с гантелями.
МАРТ Занятие 49 – 56	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать комплекс №6. 2. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. 3. Совершенствовать разученные шаги. 4. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. 5. Воспитывать любовь к физкультуре. 6. Развивать ориентировку в пространстве. 7. Разучивание связок из нескольких шагов. 8. Разучить комплекс 7.
АПРЕЛЬ Занятие 57 – 64	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать комплекс №7. 2. Разучивание прыжков (лиап, ран-ран). 3. Упражнять в сочетании элементов. 4. Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов. 5. Продолжать развивать мышечную силу ног. 6. Разучить комплекс №8.
Итого	64 часа

2.2.2. Второй год обучения

Месяц/ занятие	Содержание
СЕНТЯБРЬ Занятие 1 – 8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 2. Разучивание аэробных шагов. (ви-степ, открытый шаг, страдел, шоссе-подскок отбив ногу, герл (опен с захлестом)) без степов. 3. Развивать равновесие, выносливость. 4. Развивать ориентировку в пространстве. Познакомить со степ дорожкой. 5. Разучить комплекс №9 на степ – платформах.

<p style="text-align: center;">ОКТАБРЬ Занятия 9 – 16</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать комплекс №9 на степ – платформах. 2. Учить правильному выполнению степ шагов на степенях (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка). 3. Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. 4. Развивать мышечную силу ног. 5. Развивать умение работать в общем темпе. 6. С предметами – мелкими мячами. 7. Разучить комплекс №10 на степ – платформах.
<p style="text-align: center;">НОЯБРЬ Занятия 17 – 24</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать комплекс №10 на степ – платформах. 2. Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. 3. Разучивание новых шагов (ниап, шаг-кик). 4. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 5. Укреплять дыхательную систему. 6. Развивать уверенность в себе. 7. Разучить комплекс №11 на степ – платформах.
<p style="text-align: center;">ДЕКАБРЬ Занятия 25 – 32</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать комплекс №11 на степ – платформах. 2. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 3. Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (кни ап), с махом в сторону (сайд). 4. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. 5. Развивать умения твердо стоять на степе. 6. Разучить комплекс № 12 на степ – платформах
<p style="text-align: center;">ЯНВАРЬ Занятия 33 – 40</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать комплекс №12 на степ – платформах. 2. Закреплять ранее изученные шаги. 3. Разучить новый шаг (тап даун). 4. Развивать выносливость, гибкость. 5. Развитие правильной осанки. 6. Разучить комплекс №13 на степ – платформах.
<p style="text-align: center;">ФЕВРАЛЬ Занятия 41 – 48</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать комплекс №13 на степ – платформах. 2. Продолжать закреплять степ шаги. 3. Учить реагировать на визуальные контакты. 4. Совершенствовать точность движений. 5. Развивать быстроту. 6. Разучить комплекс №14 с гантелями.
<p style="text-align: center;">МАРТ Занятия 49 – 56</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать комплекс №14. 2. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. 3. Совершенствовать разученные шаги. 4. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. 5. Воспитывать любовь к физкультуре. 6. Развивать ориентировку в пространстве. 7. Разучивание связок из нескольких шагов. 8. Разучить комплекс 15.

АПРЕЛЬ Занятие 57 – 64	1. Совершенствовать комплекс №15. 2. Разучивание прыжков (лиап, ран-ран). 3. Упражнять в сочетании элементов. 4. Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов. 5.Продолжать развивать мышечную силу ног. 6. Разучить комплекс №16.
Итого	64 часа

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Условия реализации Программы

Для организации работы по Программе созданы следующие условия:

- музыкальный зал;
- приобретены степ – платформы;
- разработаны комплексы;
- составлен график занятий;
- подобран музыкальный репертуар;
- спортивный инвентарь (мячи разного размера, гантели).

Занятия степ - аэробикой должны проходить в просторном светлом помещении покрытием - упругим для снижения ударной нагрузки. Обязательно должна быть система вентиляции для постоянного поступления свежего воздуха. Температура в зале не должна быть выше +18 + 20 градусов.

В зале, где проходят занятия по степ - аэробике, используется **инвентарь**: степ – платформы, коврики, для выполнения упражнений сидя и лежа на полу, маленькие и большие мячи, небольшие гантели, гимнастические палочки, обручи.

Одежда для занятий должна быть удобной, не стеснять движений (футболка, шорты). Для занятий аэробикой нужна спортивная обувь: кроссовки, чешки.

3.2. Материально-техническое обеспечение

Детский сад, обеспечивает материально-технические условия, позволяющие достичь обозначенные ею цели и выполнить задачи.

Техническое обеспечение:

- музыкальный центр;
- ноутбук;
- флеш-накопитель.

3.3. Организация образовательного процесса

Особенности организации образовательного процесса - **очно**.

Занятие: проводится с подгруппами детей 12–15 человек, с определением обязательного минимума программного материала, который может усвоить каждый ребенок с учетом возрастных и индивидуальных возможностей, (старшая группа 5-6 лет 25 мин, подготовительная к школе группа 6-7 лет 30 мин).

Программа рассчитана на 8 месяцев, 8 занятий в месяц, в неделю 2 раза по 30 минут. Каждая совместная деятельность строится по определенной структуре.

Деятельность	Время
Разминка: строевые упражнения, логоритимка.	3 минуты
Основная (аэробная): базовые и основные шаги; подвижные игры; разучивание танцев; стретчинг.	20–25 минут
Заключительная: упражнения на расслабление, релаксация, дыхательные упражнения.	2 минуты

График занятий:

Вторник: 16.00 ч.

Пятница: 16.00 ч.

Рекомендации по подбору темпа музыки

Темп музыки	Количество акцентов в минуту	Возможные упражнения
Медленный	40 – 60	Дыхательные упражнения на расслабление, равновесие
Умеренный	60 – 90	Стретчинг, фитнес – йога
Средний	90 – 120	Аэробные шаги, силовая часть
Быстрый	120 – 140	Бег, прыжки, махи, подскоки

Открытые занятия, массовые мероприятия: внутри ДООУ (утренники, спортивные развлечения, семейные клубы и т. д.), внешние взаимодействия (соревнования, конкурсы между ДООУ, методические объединения).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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

ПРИЛОЖЕНИЕ

Комплекс №1

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

Комплекс №2

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

1 беседа. Педагог: 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? А зачем нужны ступеньки? Вот сегодня мы и будем с вами учиться подниматься на степ и спускаться с него, а, когда устанем, сможем присесть на него и отдохнуть. А ещё между степами можно ходить и бегать.

Вводная часть. Ходьба по залу в рассыпную между степами. Ходьба в рассыпную между степами. Затем, по команде инструктора, бег между степами, ходьба и восстановление дыхания после бега, перестроение к степам. Педагог: 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 соскользнет. На степ платформу надо вставать на всю ступню (показывает, как ставить ногу правильно), пятка не должна свисать (показывает неправильную постановку ноги). Если нога соскользнет, то вы можете повредить её.

2. Логоритмическое упражнение «Осенью».

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

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

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

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

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

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

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

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

5 – 8 – то же, что на счёт 1 – 4, но в другую сторону.

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

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

2 – вернуться в и.п.;

3 – 4 – тоже в другую сторону.

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

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

2 – и.п.;

3 – 4 – то же в другую сторону.

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

1 – 2 – поднять тело и прогнуться;

3 – 4 – вернуться в и.п.

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

4 Step touch = 8 счетов

- 2 V-step = 8 счетов
- 2 Step line = 8 счетов
- 4 Open step = 8 счетов
- Комбинация = 32 счета

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

Стретчинг: «Лягушонок», «Самолет».

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

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть.

1. Упражнения на расслабление «На полянке»
2. Упражнение на дыхания «Воздушный шар».

Комплекс № 3

Степы расположены в шахматном порядке.

Вводная часть.

1. Логоритмическое упражнение «Листья».
2. Разминка. Ходьба на каждый счет и через счет с притопом. Приставной шаг вперед с пружинкой и хлопками перед собой. Различные хлопки перед собой, легкий бег врассыпную, ходьба с восстановлением дыхания около степа.

Основная часть.

Комплекс ОРУ с малым мячом.

1. Базовый шаг с передачей мяча перед собой.
2. Ви степ, с передачей мяча над головой.
3. Захлест (основной шаг), мяч к груди, вперед, к груди опустить вниз.
4. Шаг со степа в сторону, руки с мячом развести в сторону чередуя с приседанием, поднимая руки вперед.
5. Шаг со степа вперед правой и левой ногой, на степ назад правой и левой, поднимая и опуская плечи.
6. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение.

Разучивание основных и базовых шагов с начало без степа, а затем 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 три ряда разложены степ – платформы.

Вводная часть.

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

Основная часть.

Комплекс ору без предметов.

1. «разминка стопы» 4 раза
1-2 – встать на носочки, 3-4 – вернуться в и.п.
 2. «Покажи носочек». И.П – то же.
1-2 – поставить носок одной ноги на степ- платформу,
3-4 вернуться в И.П. Тоже с другой ноги.
 3. «Покажи пяточки». И.П – то же.
1-2 – поставить пятку одной ноги на степ- платформу,
3-4 вернуться в И.П. Тоже с другой ноги.
 4. «Полукруг». Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п.
 5. «Приставной шаг» на степе с полуприседанием.
 6. «Выпады на степ». Стоя на полу перед степом, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко поднять вверх; вернуться в и.п.
 7. И.П. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п.
 8. Выпады ногой вправо; влево; назад стоя на степе.
- Разучивание основных и базовых шагов с начало без степа, а затем со степами
- Степ «кёрл» И.П.- ноги врозь. 1-полуприсед;
2-выпрямляя ноги слегка наклон вправо, левую ногу согнуть в колене и постараться ступней коснуться ягодич «захлест»;
3- разогнуть левую ногу поставить на пол, полуприсед;
4-выпрямляя ноги слегка наклон влево, правую ногу согнуть в колене и постараться ступней коснуться ягодич «захлест»;
1-разогнуть правую ногу поставить на пол, полуприсед; 2-3-4- то же
- Касание. И.П. – о.с. 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;
2-левой ногой носком коснуться степа;
3-на пол поставить левую ногу;
4-опустить на пол правую ногу;
5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;
6-правой ногой носком коснуться степа;
7- на пол поставить правую ногу;
8-опустить на пол левую ногу.
- Угол с касанием. И.П.- о.с. Угол с касанием степа.
1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;
2- левой ногой носком коснуться степа;

- 3- с боку от степа на пол поставить левую ногу;
- 4-опустить на пол правую ногу на носок (точка);
- 5-встать на степ правой ногой;
- 6-левой ногой носком коснуться степа;
- 7-на пол поставить левую ногу, в И.П.
- 8-опустить на пол правую ногу, в И.П.

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

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

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

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

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

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

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 др.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.
- Захлёт. И.П.- о.с. 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;
- 2-левую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодич «захлёт»;
 - 3-разогнуть левую ногу поставить на пол;
 - 4-опустить со степа правую ногу;
 - 5 встать на степ левой ногой, на правый край степа;
 - 6-правую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодич «захлёт»;
 - 7-разогнуть правую ногу поставить на пол;
 - 8-опустить со степа левую ногу. Соединить с разученными шагами
- 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, 1-2 неделя.

Заключительная часть.

1. Упражнения на расслабление «Бубенчик».

2. Упражнение на дыхания «Сдуем снежок».

Комплекс № 7.

Вводная часть.

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

Основная часть.

Комплекс ОРУ с лентами.

1. И.П.: стоя на степе, лента в правой руке. Шаг со степа вперед, ленту переложить над головой в другую руку; вернуться в И.П.
 2. И.П.: то же. Шаг со степа назад, ленту переложить над головой в другую руку; вернуться в И.П.
 3. И.П.: то же. Шаг вперед, шаг назад, ленту перекладывать над головой из руки в руку.
 4. И.П.: о.с. на степе, лента в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с лентой; вернуться в и.п., ленту переложить в другую руку.
 5. И.П.: о.с. Выполняется то же движение вправо (влево) от степа.
 6. И.П.: О.с. То же – назад от степа.
 7. И.П.: о.с. на степе, руки в стороны, лента в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., ленту переложить в другую руку.
 8. Ходьба на степе.
 9. И.п.: правая нога - на степе, левая – на полу, слева от степа, руки в стороны, лента в левой руке. Прыжком сменить положение ног, ленту переложить в другую руку.
 10. Ходьба на месте, на степе. Повторение всех разученных шагов по схемам.
- Подвижная игра «Маланья». Игра повторяется 2-3 раза. 1-2 неделя.
Подвижная игра «Бездомный заяц». Игра повторяется 2-3 раза. 3-4 неделя.
Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковры.

Заключительная часть.

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

Комплекс № 8.

Степы расположены в шахматном 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 в рассыпную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения. (Повторить 2 раза).

6. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.
 7. И.П. – то же. Взмахнув руками вперед, быстро встать, вернуться в исходное положение.
 8. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в исходное положение.
 9. Ходьба на степе, бодро работая руками.
 10. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение.
 11. Ходьба на степе с восстановлением дыхания. Соединить все разученные шаги в танцевально-ритмической композиции «Флешмоб».
- Подвижная игра «Космонавты». Игра проводится 2-3 раза. 1-2 недели.
 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».

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 опускающая плечи.
 8. Шаг в сторону со степа на степ.
 9. Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опускающая плечи.
 10. Шаг в сторону со степа на степ.
 11. Бег змейкой вокруг степов. Соединить все разученные шаги в танцевально-ритмическую композицию.
- Подвижная игра «Я люблю степ». Игра повторяется 2-3 раза.
 Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковры.

Заключительная часть.

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

Комплекс № 10.

В три ряда расставлены степ – платформы.

Вводная часть 1. Логоритмическое упражнение «Осень».

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

Основная часть.

Комплекс ОРУ без предметов.

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

Повторение разученных шагов по схемам:

4 Step touch = 8 счетов

2 V-step = 8 счетов

2 Step line = 8 счетов

4 Open step = 8 счетов

Комбинация = 32 счета

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

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

Дети убирают ступы в определенное место и рассаживаются на ковры.

Заключительная часть.

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

Комплекс № 11.

Вводная часть.

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

Основная часть.

1. И.П.: стоя на степе, мяч в правой руке. Шаг со ступа вперед, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в И.П.
2. И.П.: то же. Шаг со ступа назад, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в И.П.
3. И.П.: то же. Шаг вперед, шаг назад, мяч переключать над головой из руки в руку.

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

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

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

7.И.П.: о.с. на степе, руки вперед, мяч в правой руке. Поворот направо (налево), поднимаясь на носки и отводя правую (левую) руку с мячом назад. Вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.

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

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

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

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

12.Ходьба на степе, «растирая мяч в ладонях».

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

14.Ходьба на месте, на степе.

Закрепление шагов из различных подходов к платформе:

И.П. – в поперечной стойке лицом к платформе, у края ее.

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

Повторение разученных шагов по схемам:

Колено вверх

И.П. – о.с. 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;

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

3-разогнуть левую ногу и поставить на пол;

4-опустить на пол правую ногу;

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

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

7-разогнуть правую ногу и поставить на пол;

8-опустить на пол правую ногу.

Подскок или солдат шагает.

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

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

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

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

4- правую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх, подскок;

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

6- левую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх, подскок;

7-разогнуть левую ногу и поставить на пол, в И.П.;

8-опустить на пол правую ногу, в И.П.

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

Музыкально – ритмическая композиция «Эй, вы не ленитесь»

Подвижная игра «Лиса и тушканчик». Игра проводится 2-3 раза, 1-2 неделя.

Подвижная игра «Пингвины на льдине». Игра проводится 2-3 раза, 3-4 неделя.

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковры.

Заключительная часть.

1. Упражнения на расслабление «Водопад».

2. Упражнение на дыхания «Пароход».

Комплекс № 12.

Вводная часть.

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

Основная часть.

Комплекс с кубиком.

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

Повторение ранее разученных шагов по схемам в едином ритме.

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

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

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть.

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

Комплекс № 13.

Вводная часть.

1. Ходьба в колонне в чередовании с бегом;
2. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы;
3. Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них;
4. Логоритмическое упражнение «Снеговика».
5. Ходьба по коррекционным дорожкам (во время ходьбы дети берут правой рукой флажок);

6. Перестроение в три колонны к степ – платформам;

7. Ходьба на месте, поворот к степам.

Основная часть.

ОРУ на степам.

1упр. «Марш» И.П.: о.с. около платформы ; - ходьба на месте, около степа.

2упр. «Разминаем руки» . И.П.: о.с, руки на поясе. 1 – шаг правой ногой на степ в середину, правую руку за голову, 2 – левой ногой, левую руку за голову, 3 – спуск правой со степа, 4 – спуск левой (повт. 8 раза).

3упр. «Поворот». И.П.: о.с. Руки на плечах. 1 – шаг правой ногой на правый край степа, 2 - левой ногой, 3 – правая нога с поворотом на пол у левого края, 4 – левую - приставить, 5 – 8 – в обратном направлении.

4 упр. «Разминаем ноги». И.П.: о.с., стоя лицом к степу, руки на поясе. 1 – шаг правой ногой на степ, в левый угол, руки вперед, 2 – левую - согнуть в колене вперед, руками натянуть лук, 3 – левой на пол, 4 – правой на пол, 5 – 8 – тоже в правый угол степа.

5 упр. «Ловко шагаем». И.П.: о.с., боком к степу, руки на поясе. 1 – шаг правой ногой на степ, 2 – правую на пол, 3 – шаг левой ногой на степ, 4 – приставить левую ногу к правую на пол, 5 – 8 тоже с левой ноги.

6 упр. «Выпады». И.П.: о.с., стоя лицом к степу, руки на поясе. 1 – шаг правой ногой, на степ, 2 – левой на степ, 3 – выпад вправо, руки в стороны, 4 – правая на степ, руки на пояс, 5 – левая со степа, руки в стороны, 6 – левая на степ, руки на пояс, 7 шаг правой назад со степа, 8- шаг левой назад.

7 упр. «Поворот». И.П.: о.с., руки на плечах. 1 – шаг правой ногой на правый край степа, 2 - левой ногой, 3 – правая нога с поворотом на пол у левого края, 4 – левую - приставить, 5 – 8 – в обратном направлении.

8 упр. «Захлест». И.П.: о.с., стоя лицом к степу, руки на поясе . 1 – шаг правой ногой на степ, в левый угол, руки вперед, 2 – левой захлест назад, руки согнуть к плечам, 3 – левой на пол, 4 – правой на пол, 5 – 8 – тоже в правый угол степа.

9 упр. «Мах ногой». И.П.: стоя лицом к степу, руки на поясе. 1 – шаг правой на степ, руки вперед, 2 – мах левой, правая рука к плечу, левая в сторону, 3 – 4 – левая нога со степа на пол – правая – со степа на пол.

10 упр. «Перескок». И.П.: стоя , правым боком к степу, правая нога на степе, руки на поясе. 1- прыжок правая нога на пол, левая на степ, 2 - вернуться в и.п.

В заключении приставной шаг в правую и левую сторону: вдох – выдох.

Повторить разученные шаги в связке.

1. Шагают на месте - 8 р.

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

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

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

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

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

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

И.П.- о.с. 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;

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

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

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

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть.

1. Упражнения на расслабление «Шалтай - Балтай»
2. Упражнение на дыхания «Сдуем снежок».

Комплекс № 14.

Вводная часть.

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

Основная часть.

Комплекс ОРУ с лентами.

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

Повторить шаги.

Мах ногой назад или «Ласточка».

И.П.- о.с. 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;

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

3-на пол поставить левую ногу;

4-опустить на пол правую ногу;

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

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

7-на пол поставить правую ногу;

8-опустить на пол левую ногу.

Колено вверх.

И.П. – о.с.

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

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

3-разогнуть левую ногу и поставить на пол;

4-опустить на пол правую ногу;

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

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

7-разогнуть правую ногу и поставить на пол;

8-опустить на пол правую ногу.

Подскок или солдат шагает.

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

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

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

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

4- правую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх, подскок;

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

6- левую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх, подскок;

7-разогнуть левую ногу и поставить на пол, в и.п.;

8-опустить на пол правую ногу, в и.п. То же начинать с левой ноги, на правый край степ.

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

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть.

1. Упражнения на расслабление «Лентяи».

2. Упражнение на дыхания «Мяч».

Комплекс № 15.

Степы расположены в шахматном порядке.

Вводная часть.

1.Логоритмическое упражнение «Снегири».

2.Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.

3. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками.

4.Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперед – назад с хлопками спереди и сзади.

Основная часть.

Комплекс 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. Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении.
6. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение.
7. Шаг на степ – со степа.
8. Ходьба на степе.

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

Разучить шаги «Мамба».

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

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

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

Выпад вперед или «Лебедь»

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

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

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

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть.

1. Упражнения на расслабление «Облака».
2. Упражнение на дыхания «Потягушечки».

Комплекс № 16.

Вводная часть.

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

Основная часть.

Комплекс с флажками.

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

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

13. Ходьба на месте, на степе.

Разучить шаги Ове зе топ (over the top) - Шаг через платформу.

И.П. - 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.

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

Разучить шаги «Мамба».

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

1-шаг правой ногой вперед на степ;

2-шаг левой ногой на месте;

3-шаг правой ногой назад спуститься со степа;

4- шаг левой ногой на месте.

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

Выпад вперед или «Лебедь».

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

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

2-вернуться в И.П.;

3-4-то же опуская левую ногу.

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

Подвижная игра «Салки- выручалки». Игра повторяется 2-3 раза, 3-4 неделя.

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть.

1. Упражнения на расслабление «Загораем».

2. Упражнение на дыхания «Дерево на ветру».

Комплекс №17.

Вводная часть.

Ходьба обычная друг за другом, ходьба с высоко поднимая колени через препятствие, ходьба по гимнастической скамейке, ползание на четвереньках с опорой на колени и ладони, быстры шагом.

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

Упражнение на восстановление дыхания.

Основная часть.

Упражнения на растяжку «стретчинг» Степ – аэробика под песню Барбарики «Доброта», «Банана мама».

Комплекс упражнений (дозировка 4-6 раз).

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

2. Шаг на степ – со степа. Кисти рук поочередно рисуют маленькие круги.

3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперед – опускаются вниз.

4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.

5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.

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

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

8. Шаг на степ со степа; одновременно энергично разгибать вперёд согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки). Отводить руки назад и выпрямлять в стороны из положения – руки перед грудью.
9. Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками круговые движения вперёд и назад попеременно и вместе.
10. Шаг со степа на степ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, руки на поясе.
11. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги.
- Подвижная игра: «Цирковые лошади». Круг из степов – это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошади в цирке»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 1- 2 меньше, чем участников игры.
- Заключительная часть. Релакс (под классическую музыку)

ЛОГОРИТМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

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

«Осенью»

Вдруг закрыли небо тучи, *(встают на носочки, поднимают вверх перекрещенные руки)*

Начал капать дождь колючий. *(прыгают на носочках, держа руки на поясе)*

Долго дождик будет плакать,

Разведет повсюду слякоть. *(приседают, держа руки на поясе)*

Грязь и лужи на дороге,

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

«Осень»

Осень. По утрам морозы *(встают на носочки и поднимают руки вверх, а потом приседают)*

В рощах желтый листопад *(кружатся на носочках, руки на поясе)*

Листья около березы *(приседают, делают плавные движения)*

Золотым ковром лежат *(руками перед собой влево-вправо)*

В лужах лед прозрачно-синий *(бегут по кругу на носочках)*

На листочках белый иней *(останавливаются, приседают)*

«Листья»

Листья осенние тихо кружатся, *(кружатся, расставив руки в стороны)*

Листья нам под ноги тихо ложатся *(приседают)*

И под ногами шуршат, шелестят, *(движения руками влево-вправо)*

Будто опять закружиться хотят *(снова кружатся на носочках)*

«Листья»

В летнем саду листопад *(дети кружатся на месте)*

Листья в саду шелестят *(приседают, водят руками по полу)*

В канавке Лебязьей купаются листья *(кружатся)*

Газоны от листьев дворники чистят *(машут воображаемой метлой)*

Грустные статуи в тихих аллеях *(встают на носочки и замирают).*

В тихих аллеях осенью веет *(снова кружатся)*

«Снежная баба»

Сегодня из снежного мокрого кома

Мы снежную бабу слепили у дома *(идут по кругу, катят перед собой воображаемый ком)*

Стоит наша баба у самых ворот *(«рисуют» руками три круга, начиная с маленького)*

Никто не проедет, никто не пройдет *(грозят указат. пальцем сначала пр.р., потом л.р.)*

Знакома она уже всей детворе,
 А Жучка все лает: «Чужой во дворе!» *(идут по кругу, взявшись за руки)*

«Ёлочная игрушка»
 Синий шар купили Светке *(показывают руками круг)*
 Ах, какой красивый! *(качают головой, изображая восторг)*
 Он теперь висит на ветке *(запрокидывают голову, смотрят наверх)*
 И похож на сливу *(приседают)*

«С новым годом!»
 С Новым годом! С Новым годом!
 Здравствуй, Дедушка Мороз! *(дети стоят лицом в круг, кланяются)*
 Он из леса мимоходом елку нам уже принес *(идут по кругу, «несут» на плече елку)*
 На верхушке выше веток *(встают лицом в круг, поднимают руки вверх)*
 Загорелась, как всегда *(поднимаются на носочки)*
 Самым ярким жарким светом пятикрылая звезда *(бегут по кругу, поставив руки на пояс)*

«Снеговик»
 Давай, дружок, смелей, дружок,
 Катя по снегу свой снежок *(идут по кругу, «катят» перед собой снежный ком)*
 Он превратится в толстый ком *(«рисуют» обеими руками большой круг)*
 И станет ком снеговиком *(«рисуют» снеговика из трех комков)*
 Его улыбка так светла! *(широко улыбаются)*
 Два глаза, шляпа, нос, метла *(показывают глаза, прикрывают голову ладошкой, дотрагиваются до носа, встают прямо, как бы держа воображаемую метлу)*
 Но солнце припечет слегка - *(медленно приседают)*
 Увы! И нет снеговика! *(разводят руками, пожимают плечами)*

«Художник – невидимка»
 Художник-невидимка по городу идет: *(маршируют по кругу друг за другом с высоким подниманием колена)*
 Всем щеки наругают, *(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 сверкающие листья *(останавливаются лицом в круг, «рисуют листья» воображаемой кистью)*

«Снегири»
 Вот на ветках, посмотри, *(4 хлопка руками по бокам и 4 наклона головы)*
 В красных майках снегири.
 Распушили перышки, *(частые потряхивания руками, опущенными вниз)*
 Греются на солнышке.
 Головой вертят, *(2 поворота головы на каждую строку)*
 Улететь хотят. – Кыш! Кыш! Улетели!
 За метелью, за метелью! *(разбегаются по комнате, взмахивая руками как крыльями)*

«Зима прошла»
 Воробей с березы на дорогу — прыг! *(ритмично прыгают, хлопают руками по бокам)*
 Больше нет мороза, чик-чирик!
 Вот журчит в канавке быстрый ручеек, *(бегут по кругу, взявшись за руки)*
 И не зябнут лапки — Скок, скок, скок! *(ритмично прыгают по кругу сначала по часовой стрелке, потом — против)*
 Высохнут овражки! Прыг, прыг, прыг!
 Вылезут букашки, чик-чирик!

«Веснянка»
 Солнышко, солнышко, золотое доньшко, *(идут по кругу, взявшись за руки)*
 Гори, гори ясно, чтобы не погасло.

Побежал в саду ручей, *(бегут по кругу друг за другом на носочках)*
 Прилетели сто грачей, *(бегут, взмахивая руками, как крыльями)*
 А сугробы тают, тают, *(медленно приседают)*
 А цветочки подрастают *(тянутся вверх, встав на носочки и подняв руки)*
«Весна, весна красная»
 Весна, весна красная! *(дети идут по кругу, взявшись за руки)*
 Приди, весна, с радостью,
 С радостью, с радостью, *(поворачивают в противоположную сторону)*
 С великой милостью:
 Со льном высоким, *(останавливаются, поднимаются на носочки, тянут руки вверх, делают вдох)*
 С корнем глубоким, *(опускают руки, приседают, делают выдох)*
 С хлебами обильными *(взявшись за руки, бегут по кругу)*
«Радуга – дуга»
 Здравствуй, радуга-дуга, *(дети выполняют поклон)*
 Разноцветный мостик! *(широко разводят руки в стороны, «рисуя» в воздухе дугу)*
 Здравствуй, радуга-дуга! *(вновь выполняют поклон)*
 Принимай нас в гости *(идут по кругу, взявшись за руки)*
 Мы по радуге бегом пробежимся босиком *(бегут по кругу друг за другом, высоко поднимая колени)*
 Через радугу-дугу
 Перепрыгнем на бегу *(встают в круг, делают четыре прыжка на носках)*
 И опять бегом, бегом пробежимся босиком *(бегут по кругу друг за другом, высоко поднимая колени)*
«Летом»
 Луг совсем как ситцевый
 Всех цветов платок *(дети бегут по кругу на носочках, руки на поясе)*
 Не поймешь, где бабочка *(бегут, взмахивая руками, как крыльями)*
 Где живой цветок *(приседают, поднимают и смыкают руки над головой)*
 Лес и поле в зелени, *(встают, разводят руки в стороны)*
 Синяя река, *(покачивают руками, изображая волны)*
 Белые, пушистые.
 В небе облака *(вновь бегут по кругу на носочках)*

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

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

«Разноцветный мячик»

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

Разноцветный мячик по дорожке скачет.

По дорожке, по тропинке, по тропинке, до осинки,

От осинки поворот, прямо к ... *(имя ребёнка, у кого в руках оказался мяч) в огород*».

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

«Паук»

В одном из углов зала обозначается обручем место, где живет «паук» (водящий). В другой стороне зала расположены степы. Остальные дети изображают мошек, степы – домики мошек. Мошки стоят напротив паука и читают стихотворение:

«Раз, два, три, четыре,
Жили мошки на квартире,
К ним повадился сам друг,
Крестовик - большой паук,
Пять, шесть, семь, восемь,
Паука мы все попросим,
Ты, паук, к нам не ходи,
Лучше всех нас догони» *(по сигналу мошки бегут к степам, стараясь занять домик, паук догоняет)*

«Баба-Яга»

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

«Баба-Яга костяная нога
Печку топила, кашу варила,
Села на ведро, и поехала в кино.
А в кино-то не пускают, только за уши таскают!»
После слов Баба-Яга начинает догонять детей на одной ноге (взяв вторую ногу в руку). Дети так же скачут на одной ноге. Можно отдохнуть недолго на степе (поменять ногу), т. к. на степе пятнать нельзя.

«Пингвины на льдине»

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

«Уголки»

Дети – мышки находятся в своих домиках – уголках (стоят на стенах). Один из играющих, оставшийся в середине, подходит к одному из них и говорит: «Мышка, мышка, продай мне свой уголок» Ребенок отказывается, водящий идет к другому. В это время мышки меняются местами, а водящий старается занять освободившееся место. Если это удастся, оставшийся без уголка, занимает его место в кругу. Если водящему не удастся долго занять уголок, по сигналу «кошка!», все одновременно меняются местами. Мышкам нельзя долго сидеть в своем уголке до перебежки можно договориться с тем, с кем хочешь поменяться местами.

«Физкульт - ура!»

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

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

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

«Быстро в домик»

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

«Маланья»

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

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

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

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

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

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

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

Ой-ой-ой, ой-ой-ой *(качают головой)*

Они не пили, не ели, на Маланью всё смотрели *(показывают на водящего)*

И все делали вот так. Как?

Водящий показывает движение на степе, все повторяют.

«Бездомный заяц»

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

«Космонавты»

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

«Ждут нас быстрые ракеты

Для полётов на планеты,

На какую захотим,

На такую полетим.

Но в игре один секрет:

Опоздавшим места нет».

После этих слов дети разбегаются и занимают «ракеты». Ребенок, оставшийся без ступа, 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 ступа и бежит по внешнему кругу в одну сторону, пчелка - в противоположную, тот, кто первым оббежит 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 ступа правой ногой)

Теперь игра его со мной и в холод и в жару! (шаг на степ и со ступа левой ногой)

Себя он стукнул по лбу: «Хей!» (стоя на степе, имитируя удар по лбу произнести «Хей»-притоп правой ногой на степ, руки поднять вверх)

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

Когда пришли к нему друзья (встают на степ)

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

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

Спасибо вам, спасибо вам! Спасибо вам, друзья! (детижимают руки друг другу)

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

«Цирковые лошадки»

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

«Дед Мазай»

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

«- Здравствуй, Дедушка Мазай! Ты из лодки вылезай!

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

- Где мы были, мы не скажем, а что делали, покажем!»

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

«Скворечники»

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

«Перелёт птиц»

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

«Лиса и тушканчик»

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

«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 убежать. 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:

- убежать 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.

«Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик». Игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик».

КОРРЕКЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА

Упражнения для профилактики плоскостопия «Мишка»

Вылез мишка из берлоги, *(встать на с-пл.)*

Разминает мишка ноги. *(ходьба на месте на с-пл.)*

На носочках он пошёл, *(ходьба на месте на носочках на с-пл.)*

И на пяточках потом. *(ходьба на месте на пяточках на с-пл.)*

На качелях покачался, *(перекатывание с носка на пятку на месте на с-пл.)*

И к лисичке он подкрался: *(спрыгнуть с с-пл. на обе ноги и медвежьим шагом подойти к игрушке-лисе)*

«Ты куда бежишь, лисица?»

«Солнце село, спать пора, хорошо, что есть нора!» *(каждый бежит в свою норку на с-пл.)*

Упражнения на укрепление глазных мышц «Жук»

В группу жук к нам залетел, *(«прилететь» и сесть на свою с-пл.)*

Зажужжал и запел - ЖЖЖ. *(сидя на степ-платформе, ноги крестно, грозить пальцем)*

Вот он вправо полетел,

Каждый вправо посмотрел. *(отвести руку вправо, проследить глазами, не поворачивая головы за направлением руки)*

Вот он влево полетел,

Каждый влево посмотрел *(отвести руку влево, проследить глазами, не поворачивая головы за направлением руки)*

Жук на нос к нам хочет сесть,

Не дадим ему присесть *(указательным пальцем правой руки совершить движение к носу, посмотреть себе на нос)*

Жук наш приземлился, *(направление рукой вниз сопровождает глазами)*

Зажужжал и закружился - ЖЖЖ. *(встать и стоя на степ-платформе, ноги врозь, делать вращательные движения руками и глазами)*

Жук, вот правая ладошка, *(вытянуть вперед-вправо руку и не поворачивая головы глазам посмотреть на нее)*

Посиди на ней немножко.

Жук, вот левая ладошка, *(вытянуть вперед-влево другую руку и не поворачивая головы глазам посмотреть на нее)*

Посиди на ней немножко.

Жук наверх полетел,

И на потолок присел *(поднять руки вверх, посмотреть глазами не поднимая головы вверх)*

На носочки мы привстали,

Но жучка мы не достали *(подняться на носки, смотреть глазками, не поднимая головы)*

Хлоп-хлоп-хлоп, чтобы улететь он смог *(хлопки в ладоши)*

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА СТЕП – ПЛАТФОРМЕ

«Птички на ветке» - сидение на корточках на степе.

«Флюгер на крыше» - кружение в обе стороны на степе. Одна рука отведена в сторону.

«Самолет» - стоя на степе, ноги вместе руки в стороны на высоту плеч, руки – крылья самолета, который при полете делает наклон то вправо, то влево.

«Пингвины» - спрыгивание, запрыгивание на степ.

«Перебрось мяч» - парное упражнение. Перебрасывание мяча, стоя на степах.

«Аист на крыше» - стойка на одной ноге с открытыми глазами.

«Стойкий оловянный солдатик» - стойка на степе на одной ноге, вторая согнута в колене, отведена назад.

«Стоп - кадр» - имитация фотографических изображений (варианты).

«Египетский шаг» - стоя на степе (по длине степа) – носок одной ноги касается пятки другой.

«Великан» - стоя на носочках на степе, потянуть руки вверх.

«Кран» - стоя на степе ноги на ширине плеч, руки к плечам, выдвинуты вперед. Поднять правую ногу, согнутую в колене, прикоснуться коленом к левому локтю, вернуться в и.п. то же левой ногой.

«Стрекоза» - стоя на степе на носках, руки на поясе, локти назад.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ И РЕЛАКСАЦИЮ

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

«Снежная баба»

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

«Птички»

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

поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

«Бубенчик»

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

«Летний денек»

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

Я на солнышке лежу, но на солнце не гляжу.

Глазки закрываем, глазки отдыхают.

Солнце гладит наши лица,

Пусть нам сон хороший снится.

Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!

Прогуляться вышел гром.

Гремит гром, как барабан.

«Медузы»

Выполнение соответственно тексту:

Я лежу на спине, как медуза на воде.

Руки расслабляю, в воду опускаю,

Ножками потрясу, и усталость сниму.

«Шалтай-болтай»

И. П. — стоя, руки расслабленно вниз.

Шалтай-болтай - свободные повороты туловища

Сидел на стене - с расслабленными руками вниз

Шалтай-болтай - свободные махи руками.

Свалился во сне – корпус наклонился вниз, руки внизу «болтаются»

«Загораем»

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

Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем,

Выше руки поднимаем,

Держим, держим, напрягаем...

Загорели! Опускаем!

«Водопад» (фонограмма водопада)

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

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

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

«Отдых на море» (фонограмма шум моря)

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

«Воздушные шарики»

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

«Облака»

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

«Лентяи»

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

УПРАЖНЕНИЯ НА ВОСТАНОВЛЕНИЕ ДЫХАНИЯ

Задачи: способствовать укреплению дыхательной мускулатуры, повышению сопротивляемости организма детей простудным заболеваниям.

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

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

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

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

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

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

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

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

«Сдуем снежок». Педагог предлагает положить на ладошку кусочек ваты и подуть на нее.

«Шарик лопнул». Дети соединяют ладошки рук в небольшой комочек. Медленно делают вдох и проговаривают:
«Надуваем быстро шарик,
Он становится большой.
Вдруг шар лопнул,
Воздух вышел,
Стал он тонкий и худой!» При выдохе произносим звук: С-с-с-с-с...

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

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

«Дерево на ветру». И.П. Сидя на коленях или на пятках. Во время вдоха, руки поднимаем наверх, во время – выдоха, руки опускаем, туловище при этом немного наклоняется.

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448730080

Владелец Махнева Наталья Николаевна

Действителен с 18.06.2024 по 18.06.2025