РЕКОМЕНДОВАНО
к утверждению решением
Педагогического совета
МКДОУ «Детский сад №9 «Родничок»,
протокол от 31.08.2018 № 2

ПРИЛОЖЕНИЕ №__
к приказу МКДОУ
«Детский сад № 9 «Родничок»
от 31.08.2018 № 48-ОД

Дополнительная образовательная программа физкультурно - спортивной направленности «ВЕСЕЛЫЕ СТУПЕНЬКИ»

(степ - аэробика)

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

Составители программы:
воспитатель Буркина Г.А.,
заместитель заведующего Беспалова Н.В.

г. Новомосковск, 2020

Содержание

Разделы программы	*Страницы*
Введение	**2-3**
1. Целевая часть	**3-8**
1.1.Пояснительная записка	*3-7*
1.2.Планируемые результаты освоения Программы	*7-8*
2.Содержательная часть	**8-11**
2.1. Возрастные особенности детей 5-7 лет	*8-9*
2.2. Характеристика и содержание разделов Программы	*9*
2.3. Формы реализации Программы	*9-10*
2.4. Методы, приемы, средства реализации Программы	*10-11*
3.Организационная часть	**11-23**
3.1.Организация кружковой деятельности	*11*
3.2. Календарный учебный план – график	*11*
3.3. Развернутый календарный учебный план	*12-17*
3.4. Структура обучающих / комбинированных занятий	*18*
3.5. Методика проведения обучающих / комбинированных занятий	*18-20*
3.6. Последовательность разучивания комплекса степ – аэробики	*20 -21*
3.7. Основные правила техники выполнения комплекса.	*21-22*
3.8. Положение степ – платформы на обучающих/ комбинированных занятиях	*22*
3.9. Презентация результатов работы	*23*
3.10. Материально - техническое оснащение Программы	*23*
Используемая литература	**23-24**
Приложение	**25-69**

Введение.

Современные дети живут в условиях постоянно меняющейся действительности. На смену увлекательным спортивным, подвижным, дворовым играм пришли не менее увлекательные – компьютерные. Часто стали встречаться скучающие, равнодушные к спорту, слабые и неумелые мальчишки и девчонки. Дети перестали выходить на улицу во двор, отдавая предпочтение малоподвижным видам деятельности: компьютерным играм, просмотру мультфильмов. А для ребёнка малоподвижный образ жизни может привести к развитию гиподинамии. Опасность гиподинамии заключается в том, что она резко задерживает формирование организма, отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно – сосудистой, эндокринной и других систем. Поэтому задача каждого неравнодушного родителя и педагога – привлечь ребенка к занятиям физическими упражнениями и спортом, тем самым формируя основы здорового образа жизни.

На фоне прогрессирующей гиподинамии возникает необходимость совершенствования двигательного режима дошкольной образовательной

организации (далее-ДОО) путём применения нетрадиционных средств физического воспитания, одним из которых является степ-аэробика.

Аэробика – это современный и достаточно эффективный инструмент в пропаганде здорового образа жизни. Занятия аэробикой привлекают детей эмоциональностью и созвучием современным танцам. А для того, чтобы сделать занятия ещё более интересными и насыщенными, можно использовать индивидуальные снаряды – степы.

Степ – это небольшая ступенька, приподнятая платформа, название которой произошло от английского слова «step» и означает «шаг». Изобретена она была в Америке известным фитнес-инструктором Джин Миллер. С помощью степ – аэробики у детей происходит укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно – сосудистой систем; гармонично развивается тело, формируется прекрасная осанка, вырабатываются красивые, выразительные и точные движения. Но самый главный результат – дети получают удовольствие от движений на степе, у них формируется интерес к здоровому образу жизни.

Дополнительная образовательная программа «Веселые ступеньки» (далее – Программа) разработана для кружка «Степ-аэробика». Программа предусматривает практическую деятельность детей старшего дошкольного возраста и имеет приоритетную физкультурно-спортивную направленность.

Программа описывает двухгодичный курс кружковой работы с детьми от 5 до 7 лет.

Программа состоит из трех частей:

1. «Целевая».
2. «Содержательная».
3. «Организационная».

1. ЦЕЛЕВАЯ ЧАСТЬ.

1.1. Пояснительная записка.

Программа разработана в соответствии с законодательными и нормативными актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольной образовательной организации»;

- СанПиН 2.4.4.31.72-14 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;

- Письмо Минобразования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

- Письма Минобразования Российской Федерации от 14.03.2000 № 65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения».

Приоритетными направлениями образовательной деятельности Программы являются:

- формирование культуры здорового образа жизни;
- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- формирование общей культуры обучающихся.

Актуальность Программы

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени.

В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

В 5 – 7 лет дети могут выполнять простые гимнастические упражнения и осваивать простейшие шаги, соединения классической аэробики. Их движения становятся более координированными. С этого возраста дошкольникам вполне под силу занятия степ – аэробикой.

Программа не ставит целью достижение каких-либо спортивных результатов или лечение болезней (как в ЛФК), поэтому занятия степ – аэробикой доступны практически всем обучающимся.

Новизна и отличительные особенности Программы

Новизна заключается в использовании современного оборудования (степ – платформы), как средства оздоровления и физического развития обучающихся.

В Программе применена комбинация образовательных и здоровьесберегающих технологий. Упражнения на степ – платформе сочетаются с:

логоритмикой; игровой дыхательной гимнастикой; подвижными играми, играми на расслабление и релаксацию. Диапазон комбинированных упражнений и игр может быть огромен. Под умелым руководством педагога они являются мощным средством физического развития и оздоровления.

Цель – результат Программы: повысить уровень физической подготовленности обучающихся, сформировать устойчивый интерес к занятиям степ – аэробикой.

Задачи программы:

1.Образовательные:

- обучение базовым шагам, выполнению основных движений и комплексов физических упражнений на степ- платформе;
- формирование умения детей ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку;
- выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.

2. Развивающие:

- развитие психофизических качества (быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость, координация);
- развитие двигательного творчества

3. Воспитательные:

- воспитание эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
-воспитание морально-волевых качеств: ответственности, целеустремленности, чувства уверенности в себе.

4. Оздоровительные:

- формирование правильной осанки;
- повышение общей работоспособности организма: улучшение деятельности сердечно – сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной систем.

Принципы построения программы:

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

1. Принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка. Развивающий характер образования реализуется через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития.

2. Принцип интеграции образовательных областей (социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие,

художественно-эстетическое развитие) в соответствии с возрастными возможностями и особенностями обучающихся, спецификой и возможностями образовательных областей.

3. Принципы гуманизации, последовательности и системности образования.

3.1.Отражение принципа гуманизации в Программе означает:

- признание уникальности и неповторимости личности каждого ребенка;
- признание неограниченных возможностей развития личного потенциала каждого ребенка;
- уважение к личности ребенка со стороны всех участников образовательного процесса;
- без оценочную деятельность (освобождение детей от страха делать ошибки);
- сознательность и активность (воспитание у детей инициативы, активности, самостоятельности в решении поставленных перед ними задач, умения регулировать свое психофизическое состояние);
- творческую деятельность (самостоятельное создание ребёнком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта);
- сотрудничество и кооперацию (выполнение движения как самостоятельно, так и в паре с кем-то или группой, занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения со взрослым и сверстниками).

3.2. Принцип последовательности и систематичности. Последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

4. Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей.

При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального похода. Индивидуализация обучения обеспечивает развитие ребенка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья, уровень физического развития каждого ребёнка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребёнка.

5. Принцип оздоровительной направленности, обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

6. Принцип – развивающий эффект. Этот принцип требует соблюдения повторяемости и постепенности педагогических воздействий (многократное выполнение нагрузки как в рамках одного занятия, так и системы занятий; постепенное наращивание развивающе – тренирующих воздействий – планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма).

1.2. Планируемые результаты:

Целенаправленная работа с использованием степ – платформ позволит достичь следующих результатов:
- рост показателей уровня физической подготовленности (физического развития, сформированности двигательных умений и навыков);
- сформированной правильной осанки;
- сформированного правильного речевого дыхания;
- сформированных умений ритмически согласованно выполнять степ – шаги под музыку;
- сформированных четких координированных движений во взаимосвязи с речью;
- сформированного эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- сформированной мотивации здорового образа жизни.

Для выявления вышеуказанных результатов проводится педагогический мониторинг. В проведение мониторинга участвуют: педагог дополнительного образования, воспитатель, медицинский работник.

Система мониторинга.

Вид контроля	*Средство контроля*	*Срок проведения/ ответственный*
Педагогический контроль	наблюдение	на каждом занятии/ педагог дополнительного образования
Контрольное тестирование (диагностика физической подготовленности) *(методика – см. приложение №1)*	тесты	2 раза в год, *сентябрь, май/* педагог дополнительного образования, воспитатель, медицинский работник
Анкетирование родителей (законных представителей) обучающихся с целью выявления уровня удовлетворенности *(см. приложение №2)*	анкета	1 раз в год, *май* педагог дополнительного образования, воспитатель
Контрольное тестирование (диагностика сформированности основ здорового образа жизни) (*методика-см. приложение № 3*)	тесты, беседа	2 раза в год, *сентябрь, май* педагог дополнительного образования, воспитатель

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.

2.1. Возрастные особенности детей 5 – 7 лет

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

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

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

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

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» этапов. Один из них – это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.

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

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

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

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем – 1100— 1200 $см^3$, но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту – в среднем 25.

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

2.2. Характеристика и содержание разделов Программы

1. Раздел «Логоритмические упражнения».

В содержание этого раздела входят специальные упражнения для согласования движений с речью – *см. приложение № 4*.

2. Раздел «Строевые упражнения».

В содержание входят: построение, перестроение, повороты, ходьба и т.п. – *см. приложение № 5.*

3. Раздел «Подвижные игры».

В содержание входят игры направленные на:

- укрепление морфофункциональных систем организма;
- формирование психологических свойств организма (логическое мышление, воображение, память и т.д.);
- совершенствование двигательных действий и физических качеств (быстрота, выносливость, ловкость, ориентировка в пространстве, координация, сила);
- воспитание согласованности, чувства коллективизма, нравственных качеств (организованность, самостоятельность) – *см. приложение № 6*.

4. Раздел «Дыхательные упражнения».

В этот раздел входят упражнения на восстановление организма после нагрузки. Содержание – *см. приложение № 7*.

5. Раздел «Упражнения на расслабление и релаксацию».

В содержание входят упражнения способствующие снятию внутреннего мышечного напряжения, приведению нервной системы и психики в нормальное состояние покоя, развитию воображения, образного мышления; формированию положительных эмоций и чувств – *см. приложение № 8*.

6. Раздел «Основные упражнения (шаги) степ – аэробики».

В содержание входят основные и базовые шаги степ-аэробики – *приложение № 9.*

2.3. Формы реализации Программы.

Программа реализуется через разные виды групповых занятий: контрольные (диагностические), вводные, обучающие, комбинированные.

Контрольные (диагностические) занятия направлены на выявление уровней развития двигательных качеств, соответствия физического развития ребенка возрастным нормам, оценку уровня владения двигательными навыками, оценку сформированности основ здорового образа жизни.

Вводные занятия направлены на знакомство с термином «Степ - аэробика». Обучающимся даются сведения о пользе занятий степ – аэробикой, создаются представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ - аэробики (в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная). В ходе занятий развивается умение слышать музыку и двигаться в такт музыки, формируется положительная мотивация посредством просмотра фотографий, видеозаписей, показа комплекса степ – аэробики педагогом.

Обучающие занятия направлены на разучивание основных и базовых шагов степ - аэробики.

Комбинированные занятия направлены на закрепление основных и базовых шагов степ - аэробики, развитие двигательных качеств, укрепление дыхательной системы, формирование координированных движений во взаимосвязи с речью.

Обучающие и комбинированные занятия являются основной формой реализации Программы и имеют определенную структуру:

I. Подготовительная часть.

Обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения в этой части выполняются с небольшой амплитудой. В нее входят строевые упражнения, логоритмика, упражнения на осанку. Пульс у обучающихся не должен превышать 120 ударов в минуту.

II Основная часть (аэробная часть).

Обеспечивает основную нагрузку. В нее входят комбинации из шагов степ-аэробики, подвижная игра. Пульс у обучающихся не должен превышать 130-140 ударов в минуту.

III Заключительная часть.

Обеспечивает приведение организма к нормальному состоянию. Включает упражнения на расслабление, растягивание, дыхательные упражнения. Пульс у обучающихся должен практически прийти к норме.

2.4. Методы, приемы, средства реализации Программы:

1. Наглядно-зрительные методы и приёмы – это:

- правильная, чёткая демонстрация – показ педагогом образца движения или его отдельных двигательных элементов;
- непосредственная помощь педагога, уточняющего положение отдельных частей тела ребёнка;
- тактильно-мышечная наглядность, которая обеспечивается путём включения физкультурных пособий - степов в двигательную деятельность детей.

2. Наглядно - слуховые методы и приёмы представляют собой звуковую регуляцию движений. Это:

- музыка;
- одновременное описание и объяснение детям новых движений, с опорой на имеющийся у них жизненный опыт и представления;
- пояснение, которое сопровождает конкретный показ движений или уточняет отдельные его элементы;

- указание, необходимое при воспроизведении показанного педагогом движения.

3. Практический/ игровой– выполнение упражнений, подвижные игры.

Основными средствами реализации Программы являются физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности, выполняемые без предметов, с предметами на степ-платформах.

3. ОРГАНИЗАЦИОННАЯ ЧАСТЬ.

3.1. Организация кружковой деятельности.

Программа рассчитана на два года обучения (72 часа). Годовой курс Программы рассчитан на 36 часов (1 час в неделю).

Год обучения	*Количество часов*		*Количественный состав группы*
	в неделю	*в год*	
1-й год обучения *(сентябрь-май)*	1	36	не более 14 человек
2-й год обучения *(сентябрь – май)*	1	36	не более 14 человек

3.2. Календарный учебный план – график

(1-й год обучения)

Месяцы	**IX**	**X**	**XI**	**XII**	**I**	**II**	**III**	**IV**	**V**
Контрольные занятия	+								
Вводные занятия	+								
Обучающие/Комбинированные занятия		+	+	+	+	+	+	+	
Контрольные занятия									+

(2-й год обучения)

Месяцы	**IX**	**X**	**XI**	**XII**	**I**	**II**	**III**	**IV**	**V**
Контрольные занятия	+								
Обучающие/Комбинированные занятия		+	+	+	+	+	+	+	
Контрольные занятия									+

3.3. Развернутый календарный учебный план

(1-й год обучения)

Виды занятий	***Месяц***	***Часы***	***Цель***	***№ комплекса*** *(см. приложение № 10)*
Контрольное (диагностическое)	Сентябрь 1-2 неделя	2	1. Выявление уровня развития двигательных качеств, соответствия физического развития ребенка возрастным нормам. 2. Проведение оценки уровня владения двигательными навыками	№ 1
Вводное	Сентябрь 3-4 неделя	2	1. Ознакомление с термином «Степ - аэробика». 2. Формирование представления о пользе занятий степ - аэробикой. 3. Формирование представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ - аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная. 3. Формирование желания заниматься степ - аэробикой посредством просмотра фотографий, видеофильмов, показа комплекса степ – аэробики педагогом. 4. Развитие умения слышать музыку и двигаться в такт музыки. 5. Развитие равновесия, выносливости, ориентировки в пространстве.	№ 2
Обучающее / Комбинированное	Октябрь 1 неделя/ 2-4 недели	1/3	1. Разучивание комплекса № 3 2. Обучение правильному выполнению базовых степ - шагов (подьем, спуск; подъм с оттягиванием носка). 3. Разучивание аэробных шагов. 4. Разучивание упражнений с	№ 3

			различным подходом к платформе. 5. Развитие мышечной силы ног.	
Обучающее / Комбинированное	Ноябрь 1 неделя/ 2-4 недели	1/3	1. Разучивание комплекса № 4 2. Обучение принятию правильных исходных положений. 3. Закрепление основных подходов к степ – платформе. 4. Совершенствование умения сочетать движения с музыкой. 5. Разучивание новых шагов. 6. Развитие выносливости, равновесия, гибкости. 7. Укрепление дыхательной системы. 8. Развитие уверенности в себе.	№ 4
Обучающее / Комбинированное	Декабрь 1 неделя/ 2-4 недели	1/3	1. Разучивание комплекса № 5 2. Закрепление разученных упражнений с различной вариацией рук. 3. Развитие умения работать в общем темпе с предметами - мелкими мячами. 4. Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. 5. Продолжение обучения выполнять упражнения в такт музыке. 6. Развитие умения твердо стоять на степе.	№ 5
Обучающее / Комбинированное	Январь 1 неделя/ 2-4 недели	1/3	1. Разучивание комплекса № 6 2. Закрепление ранее изученных шагов, выполнение небольших комбинаций на основе изученных шагов. 3. Развитие выносливости, гибкости. 4.Формирование правильной осанки. 5. Развитие умения работать в общем темпе с предметами - кубиками.	№ 6
Обучающее / Комбинированное	Февраль		1. Разучивание комплекса № 7 2. Закрепление степ шагов.	№ 7

	1 неделя/ 2-4 недели	1/3	3. Обучение умению реагировать на визуальные контакты 4. Совершенствование точности движений. 5. Развитие быстроты. 6. Развитие умения работать в общем темпе с предметами - лентами.	
Обучающее / Комбинированное	Март 1 неделя/ 2-4 недели	1/3	1. Разучивание комплекса № 8 2. Развитие интереса к занятиям аэробикой. 3. Совершенствование разученных шагов. 4. Развитие равновесия, гибкости, силы ног. 5. Воспитание любви к физкультуре. 6. Развитие ориентировки в пространстве.	№ 8
Обучающее / Комбинированное	Апрель 1 неделя/ 2-4 недели	1/3	1. Разучивание комплекса № 9 2. Совершенствование умения сочетать элементы. 3. Развитие мышечной силы ног. 4. Развитие выносливости, равновесия, гибкости, быстроты. 5. Развитие умения действовать в общем темпе. 6. Поддерживание интереса к занятиям аэробикой.	№ 9
Комбинированное	Май 1-2 неделя	2	1. Совершенствование умения сочетать элементы. 2. Развитие мышечной силы ног. 3. Развитие выносливости, равновесия, гибкости, быстроты. 4. Развитие умения действовать в общем темпе 5. Поддерживание интереса к занятия аэробикой. 6. Закрепление комплекса № 9	№ 9
Контрольное (диагностическое)	Май 3-4 неделя	2	1. Выявление уровня развития двигательных качеств, соответствия физического развития ребенка возрастным нормам. 2. Проведение оценки уровня владения двигательными	№1

			навыками	

(2-й год обучения)

Виды занятий	***Месяц***	***Часы***	***Цель***	***№ комплекса*** *(см. приложение № 10)*
Контрольное (диагностическое)	Сентябрь 1-2 неделя	2	1. Выявление уровня развития двигательных качеств, соответствия физического развития ребенка возрастным нормам. 2. Проведение оценки уровня владения двигательными навыками 3. Определение уровня сформированности основных элементов (базовые шаги).	№ 1
Обучающее / Комбинированное	Сентябрь 3 неделя/ 4 неделя	1/1	1. Разучивание комплекса № 10. 2. Развитие умения слышать музыку и двигаться в такт музыки. 3. Развитие равновесия, выносливости. 4. Развитие ориентировки в пространстве.	№ 10
Обучающее / Комбинированное	Октябрь 1 неделя/ 2-4 недели	1/3	1. Разучивание комплекса № 11. 2. Закрепление правильного выполнения степ шагов на степах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка) 3. Закрепление упражнений с различным подходом к платформе. 4. Развитие мышечной силы ног. 5. Закрепление умения работать в общем темпе с предметами - мелкими мячами.	№ 11
Обучающее / Комбинированное	Ноябрь 1 неделя/ 2-4 недели	1/3	1. Разучивание комплекса № 12 2. Закрепление разученных упражнений с добавлением рук. 3. Закрепление умения работать в общем темпе с предметами -	№ 12

			кубиками. 4. Развитие выносливости, равновесия, гибкости. 5. Укрепление дыхательной системы. 6. Развитие уверенности в себе.	
Обучающее / Комбинированное	Декабрь 1 неделя/ 2-4 недели	1/3	1. Разучивание комплекса №13. 2. Закрепление разученных упражнений с различной вариацией рук. 3. Закрепление шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. 4. Закрепление умения выполнять упражнения в такт музыке. 5. Развитие умения твердо стоять на степе. 6. Закрепление умения работать в общем темпе	№ 13
Обучающее / Комбинированное	Январь 1 неделя/ 2-4 недели	1/3	1. Разучивание комплекса №14. 2. Закрепление степ шагов. 3. Обучение умению реагировать на визуальные контакты. 4. Совершенствование точности движений. 5. Развитие быстроты. 6. Закрепление умения работать в общем темпе с предметами - лентами.	№ 14
Обучающее / Комбинированное	Февраль 1 неделя/ 2-4 недели	1/3	1. Разучивание комплекса № 15 2. Поддержание интереса к занятиям аэробикой. 3. Совершенствование разученных шагов. 4. Развитие равновесия, гибкости, силы ног. 5. Воспитание любви к физкультуре. 6. Развитие ориентировки в пространстве. 7. Разучивание связки из нескольких шагов.	№ 15

Обучающее / Комбинированное	Март 1 неделя/ 2-4 недели	1/3	1. Разучивание комплекса №16. 2. Совершенствование сочетания элементов. 3. Развитие мышечной силы ног. 4. Укрепление дыхательной системы. 5. Развитие уверенности в себе. 6. Закрепление умения работать в общем темпе с предметами - флажками.	№ 16
Обучающее / Комбинированное	Апрель 1 неделя/ 2-4 недели	1/3	1. Разучивание комплекса №17. 2. Совершенствование сочетания элементов. 3. Развитие мышечной силы ног. 4. Развитие выносливости, равновесия, гибкости, быстроты. 5. Развитие умения действовать в общем темпе. 6. Поддержание интереса к занятиям аэробикой	№ 17
Комбинированное	Май 1-2 неделя	2	1. Закрепление комплекса № 17. 2. Совершенствование сочетания элементов. 3. Развитие мышечной силы ног. 4. Развитие выносливости, равновесия, гибкости, быстроты. 5. Развитие умения действовать в общем темпе. 6. Поддержание интереса к занятиям аэробикой	№ 17
Контрольное (диагностическое)	Май 3-4 неделя	2	1. Выявление уровня развития двигательных качеств, соответствия физического развития ребенка возрастным нормам. 2. Проведение оценки уровня владения двигательными навыками 3. Определение уровня сформированности основных элементов (базовые шаги).	№ 1

3.4. Структура обучающих / комбинированных занятий

Части занятий	*Продолжительность*		*Содержание*
	5-6 лет	*6-7 лет*	
I. Подготовительная часть.	3 мин.	5 мин.	-строевые упражнения; - логоритмика
II Основная часть (аэробная часть).	20 мин.	23 мин.	- основные и базовые шаги; - подвижная игра; - стретч.
III Заключительная часть.	2 мин.	2 мин.	- упражнения на расслабления; -упражнения на релаксацию; -дыхательные упражнения
Итого:	**25 минут**	**30 минут**	

3.5. Методика проведения обучающих / комбинированных занятий.

Содержание занятий учитывает морфофункциональные особенности обучающихся, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдаются основные физиологические принципы:

- рациональный подбор упражнений;
- равномерное распределение нагрузки на организм;
- постепенное увеличение объёма и интенсивности нагрузки.

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

Занятия имеют определенную структуру:

Цель подготовительной части – провести разминку, подготовив 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 *основная часть (аэробная*), которая состоит из простейших основных и базовых «шагов» степ - аэробики. Во время аэробной части происходит разучивание «шагов», связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений - прогон. «Шаги» выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику.

Если аэробная часть разминки достаточно интенсивна, то в организме происходят следующие процессы:

- повышается частота сердечных сокращений;
- повышается частота дыхания
- увеличивается систолический и минутный объём крови;
- перераспределяется 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 обучающихся.

Все это способствует увеличению возможности кардиореспираторной системе переносить кислород к мышцам.

После проводится подвижная игра.

Заключением основной части является стретч (stretch), который призван решить следующие задачи:

-восстановить длину мышц до исходного состояния;

-умеренно развить гибкость - возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);

-создать эмоциональную разрядку после физической нагрузки.

Стретч включает в себя растягивающие упражнения для групп мышц, которые у большинства обучающихся растянуты слабо и могут спровоцировать травму при последующих занятиях.

В отличие от всего занятия, stretch создается структурно-хореографическим методом и выполняется под выбранное педагогом музыкальное произведение лирического характера.

Стретч начинается из положения лежа на спине, в котором выполняются статические растяжки для мышц ног. Каждое положение фиксируется и удерживается в течение 8-10 секунд. Например, выполняются поочередные подтягивания ног руками к корпусу, как прямых, так и согнутых с фиксацией в конечном положении.

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 и т.п.

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

Во время занятий следует постоянно напоминать детям об осанке и правильном дыхании, поддерживать их положительные эмоции.

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

Один комплекс степ - аэробики выполняется в течение одного месяца; некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться, поэтому один комплекс разбивается - на обучающих занятиях, разучиваются новые шаги, а на комбинированных повторяются разученные.

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

Занятия проводятся в спортивном зале.

3.6. Последовательность разучивания комплекса степ – аэробики

Разучивание комплекса условно можно разделить на три этапа:

1 этап – подготовительный.

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

2 этап – основной.

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

3 этап – заключительный.

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

Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений. 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. Показ педагогом движений должен быть зеркальным, чётким, без искажения ритма.

Первыми разучиваются шаги на степ, потом добавляют движения руками. Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку, в медленном темпе, затем ускоряя его.

Во избежание неправильного выполнения и запоминания упражнений детьми, педагог должен подсказывать и направлять действия ребёнка, если это необходимо.

Наиболее сложные упражнения разучиваются поэтапно, а простые выполняются совместно с педагогом.

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

Все упражнения должны выполняться в одну и другую сторону (для гармоничного развития обеих частей тела).

На первом занятии детям предлагаются элементарные комплексы, потом комплексы усложняются посредством введения сложно координированных упражнений, увеличивая темп музыкального сопровождения, сокращая паузы для отдыха.

Перед разучиванием комплекса необходима предварительная работа. Педагогу необходимо:

- определить задачу комплекса;
- подобрать упражнения, способствующие возрасту детей и их физической подготовке;
- определить количество упражнений в каждой части комплекса, их дозировку;
- распределить количество занятий для составления, разучивания и отработки упражнений комплекса;
- подобрать музыкальное сопровождение к комплексу, соответствующее темпу выполнения упражнений. При выборе музыкального сопровождения педагог должен руководствоваться наличием в композиции чёткого ударного ритма. Для каждого отрезка степ - программы музыка должна подбираться с учётом рекомендаций по темпу и продолжительности. Следует также учитывать, что более быстрый темп часто приводит к увеличению риска травм.

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

3.7. Основные правила техники выполнения комплекса.

При выполнении комплекса необходимо соблюдать следующие правила:

1. Держать плечи развёрнутыми, грудь вперёд, ягодицы напряжёнными, колени расслабленными.
2. Избегать перенапряжения в коленных суставах.
3. Избегать излишнего прогиба спины.
4. Не делать наклон вперёд от бедра, наклонятся всем телом.
5. При подъёме или опускании со степ - платформы всегда использовать безопасный метод подъёма.
6. Стоя лицом к степ - платформе, подниматься, работая ногами, но не спиной.

7. Держать степ-платформу вертикально, близко к телу при её переносе.

8. Выполнять шаги в центр степ – платформы.

9. Ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъёме, а, спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг.

10. Опускаясь со степ - платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней. Не отступать больше, чем на длину ступни от степ – платформы.

11. Не подниматься и не опускаться со степ - платформы, стоя к ней спиной.

12. Делать шаг с лёгкостью, не ударять по степ - платформе ногами.

13. Переносить степ - платфому

3.8. Положение степ – платформы на обучающих/ комбинированных занятиях.

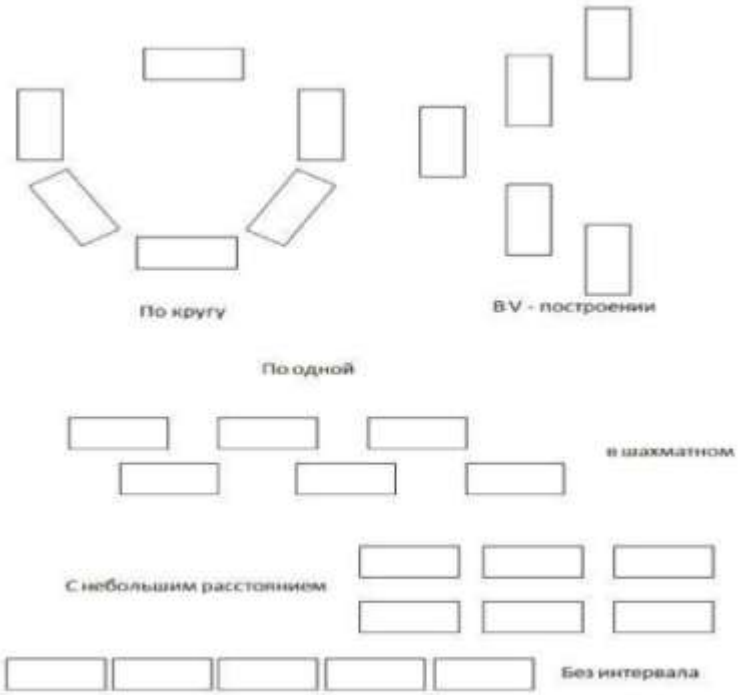
Разнообразить упражнения комплекса возможно за счет различных положений платформы:

Продольное положение платформы

Поперечное положение платформы.

Выполнение упражнений возможны в различных построениях: в шахматном порядке, по кругу, по периметру зала и т.п. При расположении платформ необходимо соблюдать правило - все дети должны видеть педагога.

<u>Примерное расположение платформ на занятиях.</u>



3.9. Презентация результатов работы по Программе.

День открытых дверей	2 раза в год, *ноябрь, апрель*
Развлечение	1 раз в квартал

3.10. Материально - техническое оснащение Программы.

Важным условием выполнения Программы является достаточный уровень материально - технического обеспечения. Должно быть в наличии:

- физкультурный зал, оснащенный зеркалами;
- музыкальная аппаратура, аудиозаписи;
- специальная форма и обувь для занятий;
- степ-платформа на педагога и каждого ребёнка;
- коврики на педагога и каждого ребёнка;
- мелкий физкультурный инвентарь на педагога и каждого ребенка (мячи, кубики, ленты и т.п.);
- атрибуты для подвижных игр.

Используемая литература.

1. Веракса Н. Е., Васильева М.А., Комарова Т.С. Примерная общеобразовательная программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы»// МозайкаСинтез, М., 2014г.
2. Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005 №
3. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008г.
4. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005г.
5. Сергиенко Н.Н. «Школа здорового человека» программа для ДОУ //Москва 2006г.
6. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г.
7. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-7 лет. - М., 2012г.
8. Прищепа «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Москва 2009г.
9. «Степ-данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
10. Степ-аэробика / журнал «Здоровье - спорт» №2. 2010.
11. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально - игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. - СП. Детство-пресс., 2000.
12. Пензулаева Л.П. «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет» комплексы оздоровительной гимнастики; 2011
13. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учебник для вузов / Б.А. Ашмарин. - М. «Баласс», 1999. - 345 с.
14. Алямовская В.Г. Современные подходы и оздоровление детей в дошкольном образовательном учреждении //Дошкольное образование-2004.-№3-19 с.

15. Бернштейн И.А. О ловкости и ее развитии. / М.: Физкультура и спорт, 1991
16. Белова Т.А. Использование степ - платформы в оздоровительной работе с детьми. / Справочник старшего воспитателя - № 7, 2009;
17. Громбах С.М., Юрко Г.П. О функциональных возможностях детей дошкольного возраста // Дошкольное воспитание. - 1976. - N 9. - С. 51 - 53.
18. Лях В.И. Основные закономерности взаимосвязей показателей, характеризующих координационные способности детей и молодежи: попытка анализа в свете концепции Н.А. Бернштейна //Теория и практика физ. культуры. - 1996. - № 11. - с.20-25.

ПРИЛОЖЕНИЕ.

Приложение № 1

Диагностика физической подготовленности.

Диагностическое обследование детей включает в себя оценку:

1) уровня развития психофизических качеств: быстроты; ловкости; силы; выносливости; гибкости; равновесия;
2) уровня развития чувства ритма;
3) уровня знаний базовых шагов;
4) уровня развития координации.

Оценка уровня развития психофизических качеств.

1. Быстрота

ТЕСТ «Бег ан 30 м. с высокого старта». (сек.)

Количественные показатели

Пол / Уровень/ оценка		5-6 лет	6-7 лет
Мальчики	высокий (3 балла)	8,3÷7,9	7,6÷7,5
	средний (2 балла)	8,4÷9,2	7,7÷8,2
	низкий (1 балл)	9,3÷10,0	8,3÷8,5
Девочки	высокий (3 балла)	8,8÷8,3	8,2÷7,8
	средний (2 балла)	8,9÷9,2	8,3÷8,8
	низкий (1 балл)	9,3÷10,2	8,9÷9,2

Методика проведения.

Тест проводится на беговой дорожке (длина 40м., ширина 3м.). На дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое

взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером)- на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м. ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание!» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу (стоя). Затем следует команда «Марш!»- взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время педагог дополнительного образования, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин.) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагают две попытки, фиксируется лучший результат. Чтобы заинтересовать детей, можно использовать соревнования.

2. Ловкость

ТЕСТ «Челночный бег», 3×10 м., 2 попытки

Количественные показатели

Пол	Уровень/ оценка	5-6 лет	6-7 лет
Мальчики	высокий (3 балла)	1,0 ÷1,1<	9,9<
	средний (2 балла)	12,0÷11,0	11,1 ÷10,0
	низкий (1 балл)	<12,0	<11,0
Девочки	высокий (3 балла)	1,0 ÷1,1<	9,9<
	средний (2 балла)	12,1÷11,0	11,1 ÷10,0
	Низкий (1 балл)	<12,0	<11,0

Методика проведения.

Ребенок должен пробежать дистанцию 10м. с поворотом (3+5м.) и по прямой 30м.

Ему следует дать две попытки с перерывом для отдыха между ними. Для повышения интереса и результативности действий задание лучше проводить в условиях соревнования.

Ловкость = результат бега на 30 м.- результат бега 3 × 5 м.

Чем разница меньше, тем лучше развита ловкость у ребенка.

3. Сила

ТЕСТ «Силовая выносливость мышц живота».

Количественные показатели

Пол / Уровень/ оценка		5-6 лет	6-7 лет
Мальчики	высокий (3 балла)	16 и <	21 и <
	средний (2 балла)	11÷15	12÷20
	низкий (1 балл)	< и 10	< и 11
Девочки	высокий (3 балла)	14 и <	18 и <
	средний (2 балла)	11÷13	11÷17
	низкий (1 балл)	< и 10	< и 10

Методика проведения .

Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди.. По команде «Начали!» ребенок выполняет подъем туловища, не сгибая колен, садится и вновь ложится. Воспитатель слегка придерживает колени ребенка, и считает количество подъемов.

Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.

Из двух попыток засчитывается лучший результат.

4. Выносливость

ТЕСТ «Бег на длинные дистанции».

Количественные показатели (мин.)

Пол / Уровень/ оценка		5-6 лет	6-7 лет
Дистанция		500 м	750 м
Мальчики	высокий (3 балла)	2'55" и >	4'55" и >
	средний (2 балла)	3'	5'
	низкий (1 балл)	3'10" и <	5'10" и <
Девочки	высокий (3 балла)	2'55" и >	4'55" и >

	средний (2 балла) низкий (1 балл)	3' 3'10" и <	5' 5'10" и <

Методика проведения.

Педагог бежит вместе с детьми, задавая темп. Тест считается выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок. Кто устал, бег прекращает.

5. Гибкость

ТЕСТ «Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке».

Количественные показатели

Пол / Уровень/ оценка		5-6 лет	6-7 лет
Мальчики	высокий (3 балла) средний (2 балла) низкий (1 балл)	+ 0 -	+ 0 -
Девочки	высокий (3 балла) средний (2 балла) низкий (1 балл)	+ 0 -	+ 0 -

«0» - нулевой уровень гимнастической скамейки;
«+» - ниже нулевого уровня гимнастической скамейки;
«-» - не доходя до нулевого уровня гимнастической скамейки.

Методика проведения.

Тест проводится воспитателем и педагогом дополнительного образования. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать воспитатель). Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамейки), то результат зачисляется со знаком «-». Если ребенок наклоняется ниже нулевого уровня, то результат зачисляется со знаком «+». Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «Достань игрушку».

6. Равновесие.

ТЕСТ «Стойка на одной ноге, опираясь другой на голень опорной, руки вытянуты вперёд» (время фиксируется секундомером)

Количественные показатели (сек)

Пол / Уровень/ оценка		5-6 лет	6-7 лет
Мальчики	высокий (3 балла)	15" и >	60' и >
	средний (2 балла)	7,0÷14"	40÷50
	низкий (1 балл)	6" и <	35" и <
Девочки	высокий (3 балла)	15" и >	60' и >
	средний (2 балла)	9,4÷14,2	40÷50
	низкий (1 балл)	8" и <	35" и <

Методика проведения.

По команде «Начали!», ребенок встает в стойку на одной ноге, опираясь другой на голень опорной, руки вытянуты вперёд, спина прямая, не раскачивается. Удерживает ее максимальное количество времени. Оно фиксируется секундомером. Чтобы детям было интересно можно использовать соревновательный момент.

Оценка уровня развития чувства ритма

Чувство ритма – это соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма). Оценка проходит посредством наблюдения во время занятий.

Высокий (3 балла) - соответствие движений ритму музыки, слышит смену музыкального ритма.

Средний (***2 балла***)- испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

Низкий (***1 балл***)- не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

Оценка уровня знаний базовых шагов

Оценка проходит посредством наблюдения во время занятий.

Высокий (3 балла) - свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний (***2 балла***) - выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий (***1 балл***) - затрудняется в выполнении базовых шагов.

Оценка уровня развития координации

Оценка проходит посредством наблюдения во время занятий.

Высокий (3 балла) - свободно координирует движения корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу, согласует свои движения с коллективным исполнением.

Средний (***2 балла***) - ребенок координирует движения корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу, согласует свои движения с коллективным исполнением с помощью педагога.

Низкий (***1 балл***) - ребенок не может координировать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу, не согласует свои движения с коллективным исполнением

Диагностическая карта физической подготовленности

(сентябрь)

№ п/п	Ф.И. ребенка	Быстрота	Ловкость	Сила	Выносливость	Гибкость	Равновесие	Чувство ритма	Знание базовых шагов	Координация	Итог –средний балл

Диагностическая карта физической подготовленности

(май)

№ п/п	Ф.И. ребенка	Быстрота	Ловкость	Сила	Выносливость	Гибкость	Равновесие	Чувство ритма	Знание базовых шагов	Координация	Итог – средний балл
		1	2	3	4	6	7	8	9	10	

Шкала оценки:

3 -2,6 балла - высокий уровень;

2,5-1,6 балла - средний уровень;

1,5-1 балл – низкий уровень.

Приложение № 2

Анкета удовлетворенности родителей (законных представителей) обучающего услугами дополнительного образования.

Уважаемые родители! В детском саду организована работа по оказанию дополнительных услуг. Для определения степени удовлетворенности предоставляемыми услугами дополнительного образования, а также для выявления Ваших запросов на следующий учебный год ответьте, пожалуйста, на вопросы данной анкеты. Ваше мнение очень важно для нас!

1. Что являлось главной причиной для Вас выбора кружка дополнительного образования «Степ-аэробика» (далее – кружок) (*выберите один или несколько ответов*)

- физкультурно-оздоровительная направленность
- модное направление
- хорошие педагоги
- кружок посещают знакомые ребенка
- не смогли попасть в другие кружки
- затрудняюсь ответить
- другое_____

2. Оцените уровень интереса Вашего ребенка к занятиям в кружке (*выберите один или несколько ответов*).

- ребенок всегда с удовольствием посещает занятия
- временами интерес ребенка к занятиям снижается
- часто приходится уговаривать ребенка посещать занятия
- затрудняюсь ответить
- другое _____

3. Откуда Вы узнаете информацию о работе кружка? (*выберите один или несколько ответов*)

- из Интернета (с официального сайта детского сада)
- из групповой наглядной информации
- из открытых мероприятий
- от педагога
- от знакомых
- затрудняюсь ответить
- другое _____

4. Что бы Вы предложили изменить в организации и проведении кружка?_____

_____

5. Как удобнее Вам получать информацию о деятельности кружка? (*выберите один или несколько ответов*)

- на официальном сайте учреждения в Интернете
- от администрации/ педагогов детского сада
- на групповых информационных стендах
- на родительском собрании
- на открытых мероприятиях
- затрудняюсь ответить
- другое _____

6. Оцените удовлетворенность работой кружка в учебном году по десятибалльной шкале.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10.

Приложение № 3

Диагностика сформированности у обучающихся основ здорового образа жизни.

С целью выявления представлений у старших дошкольников об укреплении здоровья используется *диагностическое задание «Что делать, чтобы быть здоровым».*

Методика проведения.

Педагог предлагает ребенку поговорить с ним «по телефону». В ходе разговора педагог выясняет, здоров ли ребенок, какое у него настроение; выражает удовлетворение тем, что ребенок здоров, и говорит: «Мой знакомый мальчик Дима очень не любит болеть. Дима просил узнать у тебя, что надо делать, чтобы быть здоровым». Выслушав ответ ребенка (один из способов быть здоровым – заниматься спортом), педагог предлагает: «Нарисуй, пожалуйста, свой ответ. Мы положим твой рисунок в большой конверт и отошлем Диме». После выполнения задания педагог предлагает ребенку пояснить свой рисунок и фиксирует эти пояснения.

Оценка результатов деятельности:

высокий уровень (3 балла) – ребенок имеет правильные представления о ЗОЖ как активной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья.

средний уровень (2 балла)– ребенок имеет элементарные представления о ЗОЖ, связывая его с некоторыми видами деятельности, необходимыми для сохранения здоровья.

низкий уровень (1 балл) – ребенок не имеет представлений о ЗОЖ. Испытывает потребность в помощи в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров.

Диагностическая карта сформированности у обучающихся основ здорового образа жизни

№ п/п	Ф.И. ребенка	Уровень					
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
		сентябрь			май		

Приложение № 4

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

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

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

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

Снежная баба
Сегодня из снежного мокрого кома .
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 указательным пальцем сначала правой руки, потом — левой.)*
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, изображают, что несут на плече елку)*
На верхушке выше веток (*Встают лицом в круг, поднимают руки вверх.)*
Загорелась, как всегда, (*Поднимаются на носочки.)*
Самым ярким жарким светом
Пятикрылая звезда. *(Бегут по кругу, поставив руки на пояс.)*

Снеговик
Давай, дружок, смелей, дружок,
Кати по снегу свой снежок. *(Идут по кругу, изображая, что катят перед собой 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 нарумянит, (*Останавливаются, встают лицом в круг, трут щеки ладонями.)*
Всех за нос ущипнет. *(Щиплют себя за нос.)*
А ночью он, пока я спал*, (Идут на цыпочках друг за другом.)*
Пришел с волшебной кистью
И на окне нарисовал (*Останавливаются лицом в круг, «рисуют листья» воображаемой кистью.)*
Сверкающие листья.

Снегири

Вот на ветках, посмотри, *(4 хлопка руками по бокам и 4 наклона головы.)*
В красных майках снегири.
Распушили перышки, (*Частые потряхивания руками, опущенными вниз*)
Греются на солнышке.
Головой вертят, *(2 поворота головы на каждую строку.)*
Улететь хотят. – Кыш! Кыш! Улетели!
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 донышко, (*Дети идут по кругу, взявшись за руки*)
Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло.
Побежал в саду ручей, *(Бегут по кругу друг за другом на носочках.)*
Прилетели сто грачей, *(Бегут, взмахивая руками, как крыльями.)*
А сугробы тают, тают, *(Медленно приседают.)*
А цветочки подрастают. (*Тянутся вверх, встав на носочки и подняв руки.)*

Весна, весна красная

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

Радуга - дуга
Здравствуй, радуга-дуга, *(Дети выполняют поклон.)*
Разноцветный мостик!(*Широко разводят руки в стороны, «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)*

Приложение № 5

Строевые упражнения.

1. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое (перестроение в колонну по двое, по трое по четыре на ходу), перестроение из одной шеренги в две; из одного круга в несколько (2—3); равнение в затылок, в колонне, в шеренге.

2. Размыкание и смыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны (приставным шагом).

3. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком, кругом.

Приложение № 6

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, становиться «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 удается, оставшийся без уголка, занимает его место в кругу. Если водящему не удается 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 эти слов дети разбегаются и занимают «ракеты». Ребенок, оставшийся без степа, пропускает игру.

«Пчелка»

В этой игре со степами участвуют 8-9 детей («пчелки»). Количество степов – домиков на один меньше. Степы ставят по кругу. Играющие идут по внешнему кругу, проговаривая: Только солнышко проснется – Пчелка кружит, пчелка вьется Над цветами, над рекой На травою луговой. Собирает свежий мед И домой его несет. Во время произнесения текста дети имитируют движение пчелки по своему представлению. С последним словом играющие стараются занять любой домик, в котором принимают заранее оговоренную позу. Пчелка, оставшаяся без домика, обходит круг, осматривая игроков. Заметив игрока, принявшего неправильную позу, пчелка обращается к нему со словами: «Не в свой дом влетел, дружок. Это мой теремок». После этих слов хозяин сходит со степа и бежит по внешнему кругу в одну сторону,

пчелка - в противоположную, тот, кто первым обежит круг занимает домик и остается в нем.

«Я люблю степ»

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

«Цирковые лошадки»

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

«Дед Мазай»

Степы расположены на одной стороне зала, за степами находится водящий – «Дед Мазай». Остальные дети – «зайцы». Зайцы договариваются, какое упражнение они будут показывать на степе и идут к водящему со словами:
- Здравствуй, Дедушка Мазай! Ты из лодки вылезай!
- Зайцы, зайцы, заходите, обо всём мне расскажите!
- Где мы были, мы не скажем, а что делали, покажем.
Дед Мазай должен сказать название упражнения, которое выполняют зайцы (например, «галочка», «петушок», «шаг принцессы» и т.д.). Если он угадал, по сигналу начинает ловить зайцев. Пойманные зайцы встают на степ.

«Скворечники»

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

«Перелёт птиц»

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

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

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

«Палочка – стукалочка»
Дети стоят на степах и выбирают водящего, он становится в круг, в руке палочка, глаза завязаны. Со словами:
-Раз, два, три, четыре, пять- будет палочка стучать.
А как скажет: -Скок, скок, отгадай, чей голосок?
- кружится в кругу, указывая на детей. На слова: «Скок, скок» останавливая, и тот, на кого указывает палочка, берется за другой ее конец и произносит имя водящего. Водящий должен узнать, кто его позвал. Правильно отгаданный становится водящим.

«Салки - выручалки»
«Сегодня мы будем играть в салки-выручалки. Я буду салочкой, а вы будете от меня убегать. До кого я дотронусь, должен остановиться. Бегать ему уже нельзя, пока кто-нибудь из товарищей его не выручит. Чтобы выручить пойманного игрока, нужно дотронуться до его плеча. Как только до него дотронулись, он снова может бегать. Если вы видите, что салка близко, можно встать на степ - платформу. Того, кто встал, салка поймать не может».
Начинать игру нужно со слов, которые произносите вы и дети:
«Салка нас не догонит, Салке нас не поймать. Мы умеем быстро бегать И друг друга выручать!»
С последним словом дети разбегаются в разных направлениях, а вы, дав им немного побегать, начинаете их ловить. Осалив какого-нибудь малыша, вы должны напомнить ему, что он может громко сказать: «Выручайте!». После этого вам нужно отвернуться, чтобы дети успели выручить осаленного. Первого ребенка, который выручит пойманного малыша, следует обязательно похвалить.
В этой игре следует соблюдать следующие правила:

– убегать от салки можно только с последним словом стиха;
– тот, кого осалили, должен остановиться и громко сказать: "Выручайте!", пока этого малыша не выручат, ему бегать не разрешается;
– чтобы выручить осаленного малыша нужно слегка дотронуться до его плеча;
– чтобы спастись от салки, можно вовремя встать на степ - платформу, но долго стоять нельзя.

Приложение № 7

Дыхательные упражнения.

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-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.

Приложение № 8

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, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

«Птички»

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

«Бубенчик»

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

«Летний денек»

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

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

«Медузы»

Выполнение соответственно тексту:

Я лежу на спине,
Как медуза на воде.
Руки расслабляю,

В воду опускаю,
Ножками потрясу
И усталость сниму.

«Шалтай-болтай»
И. П.— стоя, руки расслабленно вниз.
Шалтай-болтай Свободные повороты туловища
Сидел на стене, с расслабленными руками вниз.
Шалтай-болтай Свободные махи руками.

«Загораем»
Представьте себе, что ваши руки и ноги загорают. Сидя на стуле, ноги поднимаем, держим. Ноги и руки устали. Опускаем. Руки и ноги свободно отдыхают, расслабились. Слушаем и делаем.
Мы прекрасно загораем!
Выше ноги поднимаем,
Выше руки поднимаем,
Держим, держим, напрягаем…
Загорели! Опускаем!

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

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

«Отдых на море» (фонограмма шум моря)
Мы с вами на берегу моря. День солнечный, песок теплый мягкий. Вокруг

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

«Воздушные шарики»

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

«Облака»

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

«Лентяи»

Сегодня мои дети много занимались, играли и наверное устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы - лентяи и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги …(пауза – поглаживание детей). Отдыхают ручки у …, отдыхают ножки у … Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете,

вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам
силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

Приложение № 9

Основные упражнения (шаги) степ – аэробики.

В степ - аэробике нет шагов на два счета — минимум на четыре. Ведь нам нужно не просто двигаться по полу, а еще и подниматься на платформу.

Движения степ аэробики выполняются с постановкой на степ-платформу всей стопы полностью. Будьте внимательны, не допускайте свисания пятки или постановки стопы только на носок.

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

В степ - аэробике существует два вида шагов:

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

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

Базовые шаги в степ – аэробике

March (марш) - ходьба на месте.

Step (степ) - шаг.

Basic step (бэсик степ). Шаг ногой вперед - назад. И. П. стоя на полу ноги вместе. 1- выполнить правой ногой шаг на степ, 2- левую ногу на степ приставить.3- шаг на пол правой ногой, 4- левую приставить.

Step touh (степ тач) - приставной шаг в сторону. И.П. стоя на полу ноги вместе.1- выполнить правой ногой шаг в сторону,2- левую приставить.3- левой ногой шаг в сторону,4- правую приставить.

V-step (ви-степ) - шаг на степ ноги врозь, назад ноги вместе. На 4 счета. И. П. стоя на полу ноги вместе. 1-выполнить правой ногой шаг на правый край степа, 2- левую ногу поставить на левый край степа.3- шаг на пол правой ногой,4- левую приставить.

Toe touch (тоу тач) - касание носком пола или степа.

Mambo (мамбо) - шаги на месте с переступанием вперед, назад. И. П. стоя на полу ноги вместе. 1-выполнить правой ногой шаг на степ, 2- левую нога на полу переступающий шаг.

шаг на пол правой ногой, 4- левую приставить.

Open step (оупэн степ) - открытый шаг. И.П. ноги шире бедер. 1- выполнить полу присед и поставить правую ногу на носок, 2- полу присед, поставить левую ногу на носок. На 4 счета. **Leg curl** (лэг керл) - «захлест» голени назад. 1- шаг правой ногой на степ, 2- левую ногу согнуть назад. 3- поставить левую ногу на пол.4- правую приставить.

Knee up (ни ап) - «подъем колена вверх». 1- шаг правой ногой на степ,2- левую ногу согнуть в колене и поднять вверх. 3-поставить левую на пол.4- правую приставить.

Kick side (мах ногой в сторону ,вперед, назад). 1- шаг левой ногой на степ, 2- правую ногу выпрямить и сделать мах ногой. 3-поставить правую на пол.4- левую приставить

Приложение 10.

Комплексы степ-аэробики.

1-й год обучения.

Комплекс № 1

1.Разминка – разные виды ходьбы и бега (обратить внимание на движение детей в соответствии ритму музыка)
2. Диагностические тесты.

Комплекс №2

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

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

Подготовительная часть.
- ходьба по залу врассыпную между степами.
- ходьба врассыпную между степами. Затем, по команде, 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 соскользнёт. На степ платформу надо вставать на всю ступню (показывает, как ставить ногу правильно), пятка не должна свисать (показывает неправильную постановку ноги). Если нога соскользнёт, то вы можете повредить её.*

2.Логоритмическое упражнение «Осенью».

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

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

Стретчинг: «Лягушонок», «Самолет».

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

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

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

Комплекс № 3

Степы расположены в хаотичном порядке.
Подготовительная 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;
-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

7. 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.

8. А –степ(Буква А)

И.п – ноги врозь

1- поставить правую ногу на степ

2-встать на степ левой ногой, ноги вместе

Повторить и соединить разученные шаги:

4 Step touch = 8 счетов

2 V-step = 8 счетов

2 Step line = 8 счетов

4 Open step = 8 счетов

Комбинация = 32 счета

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

Подвижная игра «Баба Яга». Игра повторяется 2 -3раза. 3-4 неделя

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Облака»
2. Упражнение на дыхания «Шарик лопнул».

Комплекс № 4

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

Подготовительная 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 ногусогнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёст»; 3- разогнуть левую ногу поставить на пол, полуприсед;

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

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

7. Логоритмическое упражнение «Снеговик».

Основная часть
Комплекс ОРУ с мячами
1.И.п.: стоя на степе, мяч в правой руке. Шаг со степа вперед, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
2.И.п.: то же. Шаг со степа назад, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
3.И.п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, мяч перекладывать над головой из руки в руку.
4.И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с мячом; вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.
5.И.п.: о.с. Выполняется то же движение вправо (влево) от степа.

6.И.п.: о.с. То же – назад от степа.
7.И.п.: о.с. на степе, руки в стороны, мяч в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.
8.И.и.: 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 вперёд-вверх;
3-разогнуть левую ногу и поставить на пол;
4-опустить на пол правую ногу;
5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;
6-правую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх;
7-разогнуть правую ногу и поставить на пол;
8-опустить на пол правую ногу

Захлёст.

И.П.- о.с.
1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;
2-левую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёст»;
3-разогнуть левую ногу поставить на пол; 4-опустить со степа правую ногу; 5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;
6-правую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёст»;
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.

<u>Заключительная часть</u>

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

Комплекс № 6

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

11. 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

Подготовительная 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

Подижная игра «Маланья». Игра повторяется 2-3 раза. 1-2 неделя

Подвижная игра «Бездомный заяц». Игра повторяется 2-3 раза. 3-4 неделя

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

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

Комплекс № 8

Степы расположены в хаотичном порядке.

Подготовительная часть

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

Основная часть

Комплекс ОРУ без предметов

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

Соединить все разученные шаги в танцевально ритмической композиции «Флешмоб»

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

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

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

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.

Подготовительная 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, справой ноги, бодро работая руками.
5.Приставной шаг назад со степа, вперед со степа.
6.Ходьба на степе; руки поочередно вперед, вверх, вперед, вниз.

Основная часть

Комплекс ОРУ без предметов

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

Соединить все разученные шаги в танцевально ритмическую композицию

Подвижная игра «Я люблю степ». Игра повторяется 2-3 раза.

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

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

Комплекс № 10

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

Подготовительная часть

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

Основная часть

Комплекс ОРУ без предметов

1.Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.

2.Правую (левую) ногу вперед перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперед. Вернуться в и.п.

3.То же вправо – влево от степ – доски. Назад от степ – доски.

4.Правую (левую) ногу поставить резко вперед; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.

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

6.Приставной шаг на степе с полуприседанием.

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

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

9.Ходьба обычная на месте.

10.Шаги попеременно вперед и назад со степа и на степ.

11.Перестроение со степами в круг. Ходьба на степах на месте.

12.Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.

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

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

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

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

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

Комплекс № 11

Подготовительная часть

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

Основная часть

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

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

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

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

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

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

8.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.

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

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

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

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

13.Ходьба на степе, «растирая мяч в ладонях.
14.И.п.: правая нога - на степе, левая – на полу, слева от степа, руки в стороны, мяч в левой руке. Прыжком сменить положение ног, мяч переложить в другую руку.
15.Ходьба на месте, на степе.

Закрепление шагов из различных подходов к платформе:
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 вперёд-вверх;
3-разогнуть левую ногу и поставить на пол;
4-опустить на пол правую ногу;
5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;
6-правую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх;
7-разогнуть правую ногу и поставить на пол;
8-опустить на пол правую ногу

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

Музыкально – ритмическая композиция «Эй, вы не ленитесь»

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

Подвижная игра «Пингвины на льдине». Игра проводится 2-3 раза, 3-4 неделя
Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

<u>Заключительная часть</u>

1. Упражнения на расслабление «Водопад»
2. Упражнение на дыхания «Пароход»

Комплекс № 12

Подготовительная часть

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

Основная часть

Комплекс ОРУ 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.и.: 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

Подготовительная 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 «Снеговики».
5. Ходьба по коррекционным дорожкам (во время ходьбы дети берут правой рукой флажок)
6. Перестроение в три колонны к степ - платформам (заранее разложенным);
7. Ходьба на месте, поворот к степам.

Основная часть

ОРУ на степах

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.

4упр «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.

5упр «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 право 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.

7упр «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-колено. 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

Подготовительная часть

1.Ходьба в колонне в чередовании с бегом
2. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы

3. Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них
4. Логоритмическое упражнение «Художник - Неведимка»
5. Ходьба по коррекционным дорожкам (во время ходьбы дети берут правой рукой флажок)
6. Перестроение в три звена к степ - платформам (заранее разложенным)
7. Ходьба на месте, поворот к степам

Основная часть

Комплекс 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.И.п.: о.с. на степе, руки вперед, лента в правой руке. Поворот направо (налево), поднимаясь на носки и отводя правую (левую) руку с лентой назад. Вернуться в и.п., ленту переложить в другую руку.
9.И.п.: то же. Тот же поворот вправо (влево), но ногу ставить на степ поочередно. Поворот направо – правую ногу; поворот налево – левую ногу.
10.И.и.: о.с. на степе. Выпад правой (левой) ногой вперед за степ; руки вперед; переложить ленту; вернуться в и.п.
11.И.п.: о.с. на степе, лента в правой руке. Правую (левую) ногу вынести назад за степ и поставить на носок; руки поднять вверх, переложить ленту; вернуться в и.п.
12.И.п.: о.с. перед степом, лента в правой руке. Шаг на степ, ленту переложить над головой; вернуться в и.п.
13.Ходьба на степе.
14.И.п.: правая нога - на степе, левая – на полу, слева от степа, руки в стороны, лента в левой руке. Прыжком сменить положение ног, ленту переложить в другую руку.
15.Ходьба на месте, на степе.

Повторить шаги:

Мах ногой назад или «Ласточка»

И.П.- о.с.

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

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

Колено вверх

И.П. – о.с.
1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;
2-левую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх;
3-разогнуть левую ногу и поставить на пол;
4-опустить на пол правую ногу;
5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;
6-правую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх;
7-разогнуть правую ногу и поставить на пол;
8-опустить на пол правую ногу

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

Подготовительная 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 вперёд на степ;
2-шаг левой ногой на месте;
3-шаг правой ногой назад спуститься со степа;
4- шаг левой ногой на месте.
Затем, то же, только правая нога стоит на месте, движения левой ногой.
Выпад вперёд или «Лебедь»
И.П.- стоя на степе, руки согнуты в локтях перед грудью.
1- опустить на пол вперёд правую ногу сделать выпад, руки в стороны;
2-вернуться в и.п.;
3-4-то же опуская левую ногу.

Подвижная игра «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

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

Разучить шаги
Ове зе топ (over the top) - Шаг через платформу. Исходное положение - в продольной стойке, боком к платформе. Шаг левой в сторону стать на

платформу, приставить правую. Шаг левой ногой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой ноге.
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 вперёд на степ;
2-шаг левой ногой на месте;
3-шаг правой ногой назад спуститься со степа;
4- шаг левой ногой на месте.
Затем, то же, только правая нога стоит на месте, движения левой ногой.

Выпад вперёд или «Лебедь»

И.П.- стоя на степе, руки согнуты в локтях перед грудью.
1- опустить на пол вперёд правую ногу сделать выпад, руки в стороны;
2-вернуться в и.п.;
3-4-то же опуская левую ногу.

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

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

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Загораем»
2. Упражнение на дыхания «Дерево на ветру».

Комплекс № 17

Подготовительная часть
1.Ходьба обычная друг за другом.
2. Ходьба с высоко поднимая колени через препятствие
3. Ходьба по гимнастической скамейке
4. Ползание на четвереньках с опорой на колени и ладони
5. Ходьба быстры шагом.
6. Обычный бег продолжительностью до 1 минуты.(бег в среднем темпе)
7. Упражнение на восстановление дыхания

Основная часть
Упражнения на растяжку «стретчинг»

Степ – аэробика под песню Барбарики «Доброта, банана мама »

Комплекс ОРУ (дозировка 4-6 раз)
1 Ходьба на степе. Руки рисуют поочерёдно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2 Шаг на степ – со степа. Кисти рук поочерёдно рисуют маленькие круги
3 Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперёд – 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
Релаксация (под классическую музыку)