

Документ подписан электронной подписью.

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. МОНЧЕГОРСК
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №25 КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА»
Г. МОНЧЕГОРСКА

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МАДОУ №25
Протокол № 1 от «29» августа 2024г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о. Заведующего МАДОУ №25
_____Беленькова Е.В.
Приказ № 153-ОД от «30» августа 2024г.

**Дополнительная образовательная общеразвивающая
программа физкультурно- спортивной направленности**

«Весёлые ступеньки»

Возраст учащихся: 6-7 лет

Сроки реализации: 1 год

Автор-составитель:

Мухина М.В.

Педагог дополнительного образования

Г. Мончегорск 2024 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

Комплекс основных характеристик программы П

ояснительная записка

Актуальность

Новизна

Цель и задачи программы П

планируемый результат

Целевая группа и срок реализации программы

Оценочные материалы и показатели результативности обучения
Диагностические методики

Техника

безопасности Учебный план

н Содержание учебного плана

а Структура занятия

Особенности проведения занятий степ -

аэробики Материально-

техническое обеспечение Программы Методическая

литература для педагога Приложения

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

При разработке дополнительной общеобразовательной программы «**Весёлые ступеньки**» основными нормативными документами являются:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273,

- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2)

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28)

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. №09-3242).

Образовательная деятельность по программе направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном развитии, а также занятиях физической культурой;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного воспитания учащихся;
- выявление, развитие и поддержка талантов учащихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития и укрепления здоровья учащихся;
- формирование общей культуры учащихся.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: базовый.

Документ подписан электронной подписью.

Актуальность и педагогическая целесообразность. Программа способствует развитию детей и учит творческому применению полученных знаний,

Документ подписан электронной подписью.

умений и навыков, для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, на всех последующих жизненных этапах. Степ - аэробика повышает эмоциональное и физическое здоровье человека, т.е. гармоничное единство тела, разума и души, помогает раскрыть внутренний мир человека, сформировать в детях уверенность в себе, упорство и трудолюбие, помогает оценить красоту музыки и движения.

Занятия на степ платформах уникальны по своему воздействию на организм учащихся, ориентированы на физическое развитие учащихся, где дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремленности.

По мнению физиологов, физиологов, тренеров и инструкторов по физической культуре развитие ребенка невозможно без развития движений. А если движения происходят под музыку, то это способствует развитию таких физических качеств, как гибкость, пластичность, выносливость и грациозность движений.

Новизной и отличительной особенностью данной Программы является:

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

Целевая группа и срок реализации

программы Срок реализации программы – 1 год (Количество часов/занятий-

Документ подписан электронной подписью.

Целевая группа– 6 – 7 лет

Ноозологическая группа –слабовидящие дети

Количество участников– 7 – 10.

Режим занятий–2 раза в неделю по 1 часу (1 академический час/30 минут–1 занятие)

Документ подписан электронной подписью.

Формы реализации: групповые занятия, индивидуальные внутри группы.

Формы подведения итогов работы по программе:

- итоговые занятия;
- открытые занятия для родителей;
- выступления, участие в соревнованиях;
- тестирование.

Формы контроля: входящий, текущий, итоговый.

Цель задачи программы

Цель – создание условий для повышения уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни учащихся старшего дошкольного возраста средствами степ-аэробики.

Основные задачи:

Образовательные:

- Актуализировать знания о технике выполнения базовых движений на степ-платформе.
- Создать условия для изучения основных элементов степ-аэробики (базовые шаги);

Развивающие:

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

Воспитательные:

- Воспитывать начальные представления о здоровом образе жизни.
- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

Планируемый результат

Ожидаемые результаты освоения учащимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Предметные результаты:

- смогут использовать терминологию, позиции, последовательность, технику упражнений и базовых шагов классической аэробики
- смогут понимать и владеть техникой движений степ-аэробики
- смогут выполнять танцевальные шаги и этюды
- смогут применять правила и меры безопасности на занятиях в зале

Метапредметные результаты:

- Смогут ставить и формулировать для себя новые задачи в двигательной деятельности.
- Приобретут умение качественно выполнять упражнения, базовые и танцевальные шаги, простые композиции
- Смогут различать характер музыки, темп, ритм
- Смогут ритмично двигаться под музыку
- Смогут овладеть формами самоконтроля

Личностные результаты:

- Смогут ответственно относиться к своему здоровью и основным компонентам здоровья
- Получат представление о здоровом и активном образе жизни
- Будут готовы к самообразованию на основе мотивации и занятия физической культурой и спортом
- Приобретут эстетический вкус, художественно-творческое мышление, наблюдательность и фантазию
- Будут готовы к самообразованию.

Оценочные материалы по показателю результативности обучения

Цель мониторинга: обеспечить комплексный подход к оценке входящих, текущих и итоговых результатов освоения программы для изучения оценки динамики развития физических качеств учащихся.

Способы фиксации данных обследования:

Протоколы наблюдений. Данные тестирования.

Способы обработки результатов:

Обобщение результатов в таблице. Качественный анализ данных обследования.

Диагностическое обследование учащихся включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей.

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

1. Базовый шаг.
2. Шаг ногой врозь, ногой вместе (Шаг страдел).
3. Приставной шаг касанием на платформе и на полу.
4. Шаг с подъемом на платформе и сгибанием ног вперед (различные варианты).
5. Касание платформы носком свободной ноги.
6. Шаг через платформу.
7. Выпады в сторону и назад.
8. Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.
9. Шаги на угол.
10. В-степ.
11. А-степ.
12. Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу).
13. Прыжки.
14. Шаги боковой галоп в сторону, небольшими шажками.

Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе:

1 балл-

выполнение движений по показу, движения нечеткие, неуверенные, скованные;

2 балла-

выполнение движений по показу, объяснению, движения более уверенные, не скованные;

3 балла-

выполнение движений самостоятельно, по показу, движения четкие, уверенные.

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

Документ подписан электронной подписью.

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

Документ подписан электронной подписью.

Средний. Учащийся знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения неуверенные, скованные, требуют тренировки.

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

Диагностические методики.

I. Равновесие.

1. Упражнение «Фламинго».

Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой колону опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек).

2. Упражнение «Ровная дорожка»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (встел расположен на обенюги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

Фиксируется во все секундах, а также оценивается характер балансировки.

пол	6	7
Мальчики	12,1-25,0	25,1-30,2
Девочки	10,7-23,7	23.8-30

3. Ходьба по гимнастической скамейке (поузкой стороне).

II. Гибкость.

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

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

III. Чувство ритма.

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

Высокий – соответствие движений ритму музыки, слышится музыкальный ритм.

Средний – испытывает небольшие затруднения, сбивается ритм, при помощи взрослого исправляется.

Документ подписан электронной подписью.

Низкий–неслышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

IV. Знание базовых шагов.

Высокий–свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний–выполнение базовых шагов в примногократном повторении педагога. Низкий–затрудняется в выполнении базовых шагов.

V. Быстрота

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

VI. Координационные способности

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

Карта диагностического обследования (начало/конец года - приложение №10)

Фамилия, имя ребенка	Владение доской		Знание бытовых шагов		Чувство ритма		Равновесие		Гибкость		Быстрота		Координационные способности		Уровень усвоения программы	
	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг		

Таким образом, представленные тесты позволяют

оценить различные стороны психомоторного развития детей; видеть динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и процессов их управления; широко использовать **данные задания в практической деятельности.**

Основные правила техники выполнения степ-тренировки:

- выполнять шаг в центр степ-платформы;
- ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме, а спускаясь, ставить носок на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
- опускаясь со степ-платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину ступни от степ—платформы;
- не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве движениями ног, и не подниматься и не опускаться со степ-платформы, стоя к ней спиной;
- делать шаг с легкостью, не ударять по степ-платформе ногами.

Техника безопасности

Организуя степ—тренировку, нельзя забывать о технике безопасности:

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

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов (1 академ. час/30 мин)			Форма контроля (аттестации)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Основы знаний	1	0,5	0,5	Входящая /диагностика (тестирование)
2	Игровая ритмика	7	1	6	педагогическое наблюдение
3.	Строевые упражнения	7	2	5	педагогическое наблюдение
4.	Танцевальные шаги	28	5	23	педагогическое наблюдение

Документ подписан электронной подписью.

5.	Акробатические упражнения	11	2	9	педагогическое наблюдение
6.	Итоговое занятие	2			Итоговая /диагностика / тестирование высшее
	ИТОГО	56			

Содержание учебного плана

Раздел №1 «Основы знаний» Вводное за

нятие. (входящий мониторинг)

Теория. Краткое содержание и программа занятий. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Краткое содержание и программа занятий: порядок в зале, расписание, направленность содержания работы группы.

Влияние физических упражнений на развитие детского организма. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

История развития степ-аэробики;

Гигиенические требования к занимающимся степ-аэробикой; Профилактика травматизма в степ-аэробике;

Игровые ситуации;

Домашнее задание (рисунки детей);

Просмотр видеоклипов, иллюстраций, фотоматериала

Раздел №2 «Игровая ритмика»

Теория: Чувство ритма, двигательные способности.

Практика:

Хлопки в такт музыки (обратно-звуковые действия «горошинки»); Ходьба в полуприседе и сидя на стуле; Выполнение упражнений руками под музыку в различном темпе хлопками;

Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с ритмом;

Удары ногой на каждый счёт через счёт;

Документ подписан электронной подписью.

Шагивакаждыйсчётчерезсчёт(шагвперёдслево́й,держать,
шагвперёдсправой,держать).

Раздел№3«Строевыеупражнения»

Документ подписан электронной подписью.

Теория:Разновидность строевых упражнений.

Практика:

Перестроения в колонну под два, под три, под четыре, повороты, передвижения по диагонали, в рассыпную.

Раздел № 4 «Танцевальные

шаги» Теория: Танцевальные дви

жения. Практика:

Шаг носка, наноска, полуприседы на одной ноге, другую вперед на пятку; пружинистые полуприседы;

Сочетание шагов носка и шагов с небольшим подскоком; Комбинации из танцевальных шагов;

Мягкий высокий шаг носка. Поворот на 360 градусов на шагах; Приставной и скрестный шаг в сторону.

Раздел № 5 «Акробатические упражнения»

Теория: Мышечная сила, равновесие и гибкость. **Практика:**

«Ласточка»

«Берёзка»

«Мостик»

Итоговое занятие.

Теория. Тестирование (итоговая диагностика)

Подведение итогов работы за год.

Структура занятия

	Части занятий	Длительность/мин	Направленность упражнений
1.	Разминка - строевые упражнения; - логоритмика.	4	- наосанку; - типы ходьбы; - движения рук, хлопок в такт.

Документ подписан электронной подписью.

2.	Основная(аэробная) - базовыеиосновныешаги; - подвижнаяигра; - стретчинг.	24	-длямышцшеи; -длямышцплечевогопояса; -длямышцтуловища; -дляног; -дляразвитиямышцсилы; -дляразвитиягибкости; -дляразвитияритмаитакта.
3.	Заключительная - упражнения на расслабление; - релаксация; - дыхательныеупражнения.	2	-на расслабление; -надыхание.

В занятии выделяются 3 части: **разминка, основная(аэробная), заключительная.**

Цель разминки - подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе.

Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. Критерием эффективности разминки является появление первых капель пота. Соответственно, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды и составлять от 3 - 5 минут.

Средством решения этой задачи является выполнение низкоамплитудных, изолированных движений, производимые в медленном темпе, по принципу «сверху вниз»: наклоны головы в стороны, вперед, круговые движения в плечевом суставе, движения таза вперед-назад, подъемы пятки и т.д. Во время разминки должна происходить фиксация: правильное положение корпуса и постановки ног.

После разминки следует аэробная часть, которая состоит из базовых и простейших основных «шагов» степ-аэробики. Во время аэробной части происходит разучивание «шагов», связок, блоков 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 объем крови;

Документ подписан электронной подписью.

- перераспределяется кровоток: кровь отливает от внутренних органов и приливает к мышцам;

Документ подписан электронной подписью.

- усиливается деятельность дыхательных ферментов в мышцах, т.е. повышается способность мышц потреблять кислород, повышаются функциональные возможности организма;
- развиваются координационные способности;
- улучшается эмоциональное состояние занимающихся.

Все это способствует увеличению возможности кардио-респираторной системы переносить кислород к мышцам.

После проводится подвижная игра и заключением основной части является стретчинг, 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 исходного состояния);
- создать эмоциональную разрядку после физической нагрузки

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

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

Стретчинг начинается из положения лежа на спине, в котором выполняются статически растяжки для мышц ног. Каждое положение фиксируется и удерживается в течение 8-10 секунд, выполняются поочередные подтягивания ногруками к корпусу, как прямых, так и согнутых с фиксацией в конечном положении, разведение ног в стороны и т.д.

Изсюда следует продуманный переход в положение стоя, в котором выполняются всевозможные статически растягивания в выпадах, наклонах, а также упражнения на равновесие с опорой на одну ногу

В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. После этого следует поблагодарить учащих за занятие.

Разработанная методика поможет педагогу строить занятия на основе методов, приемов и принципов специфических для степ-аэробики, выбирать оптимальную нагрузку.

Особенности проведения занятий степ -аэробикой.

Программа предусматривает изучение материала по степени координационной сложности:

1. Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений.
2. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к изучению более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела.
3. Показ и объяснение не должны носить слишком длительный характер при изучении, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.
4. Один комплекс степ-аэробики как полного занятия выполняется в течение одного месяца, некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться, поэтому один комплекс разбиваем на обучающие и комбинированные занятия. На обучающих, мы изучаем новые шаги, а на комбинированных повторяем разученные и изучаем новые.
5. Один раз в два месяца проходят игровые итоговые занятия, где все изученное закрепляется в игровой или соревновательной форме с привлечением родителей (по возможности).

На первом занятии детям предлагаются элементарные комплексы упражнений аэробики, объясняется их сущность, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися. Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку, в медленном темпе, затем ускоряется. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп ритма музыки.

Упражнения для степ-аэробики подбираются преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба), вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной и доступны детям.

Каждый комплекс упражнений состоит из **подготовительной, основной и заключительной** части.

Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе.

Основная часть состоит из комбинации элементов степ-аэробики, новые движения или комплекс стилизованных танцевальных движений, в завершении основной части можно включить подвижную игру.

В заключительной части занятия проводятся упражнения на расслабление, равновесие и растягивание, в положении сидя, лёжа, стоя.

Во время занятия степ аэробики следует постоянно напоминать детям об осанке и правильном дыхании, поддерживать их положительные эмоции. При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150-160.

Типы занятий:

а) Обучающее-

дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога — создать представление о них.

б) **Закрепляющее** - таких занятий должно быть 2 и более. На 1-ом из них дети повторяют и закрепляют знакомый материал. Задача педагога на этом занятии сформировать у детей навык выполнения упражнений, на 2-ом и последующих занятиях происходит последующее совершенствование умений детей, а задача педагога - довести до автоматизма выполнение задания.

в) **Комбинированное** - повторение и совершенствование ранее изученных движений и ознакомление с новыми движениями.

г) Итоговое-

это занятие может обобщать материал, изученный за определенный период, и быть представлено вниманию родителей занимающихся, как показательное. Может быть диагностическим: на нем определяется уровень физической подготовленности, достигнутый обучающимися за пройденный этап.

Основные этапы обучения степ—аэробики:

- обучение простым шагам;
- при овладении и совершенствовании движениями ног, обучать работу рук;
- после освоения медленного темпа, переходить на быстрый темп.

Каждый комплекс в зависимости от сложности и степени его освоения детьми отрабатывается в течение нескольких занятий, изучение комплекса проходит поэтапно с постепенным введением новых упражнений.

На начальном этапе педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнение, дети пытаются воссоздать увиденное,

опробовать упражнение. Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применить расчлененный способ.

При необходимости следует подобрать подводящие упражнения. Основным методом обучения на этапе углубленного разучивания становится целостное выполнение упражнения.

Увеличивается темп выполнения и количество повторений движения. Этап закрепления и совершенствования тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эстетической и эмоциональной отдачей.

После этого данное упражнение применяется в комплексе с ранее изученными движениями. Программа предусматривает изучение учебного материала постепенно координационной сложности.

Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение. На первом занятии детям предлагаются элементарные комплексы упражнений и аэробики, объясняется их суть, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки допускаемые обучающимися.

Сначала упражнения выполняются под счет, а затем, по мере усвоения, под музыку, в медленном темпе, затем ускоряя его. Для закрепления упражнения необходимо их варьировать, изменяя исходные положения, меняя темп ритма музыки.

Отсутствие оздоровительного эффекта при занятиях физическими упражнениями чаще всего связано с ошибками в методике этих занятий и наиболее распространенной из них является или недостаточная, или чрезмерная доза физической нагрузки. Нагрузка должна быть оптимальной.

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

Чтобы избежать ошибок в обучении применяются методы:

- 1. Метод сходства.** При подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений.
- 2. Метод усложнения.** Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений

засчетных деталей: изменение темпа движения, изменение ритма,

вводных деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем объединение в одном упражнении.

3. Метод повторений.

4. Метод музыкальной интерпретации. 1)

Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, ритопами и т.п.) 2) Вариации движений в соответствии с изменениями в содержании музыки.

При повторении музыкальной темы повторяются ранее выполненные упражнения, в которые вводятся дополнения (акценты, другой темп или ритм, амплитуда или др.).

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

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

Последовательность разучивания комплекса степ—аэробики.

Перед разучиванием комплекса степ—аэробики необходима предварительная работа.

Педагогу необходимо:

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

Материально-техническое обеспечение Программы

Специализированный спортивный зал, оборудованный в соответствии с СанПиН 1.2.368-5-21;

№	Наименование оборудования	Количество
1	Аптечка доврачебной помощи	1
2	Степы детские	8
3	Степы взрослые	1
4	Мат гимнастический	4
5	Малый и большой мяч	
6	Мяч набивной	
7	Конус	8
8	Гантель	20
9	Ленточки	20
10	Коврик гимнастический	16
11	Свисток	1
12	Секундомер	1
13	Скакалка	
14	Магнитофон	1
15	Портативная колонка JBL	1
16	Проектор	1
17	Экран	1
18	Ноутбук	1
19	Музыкальные фонограммы (треки)	20

Кадровое обеспечение

Квалифицированный педагог дополнительного образования.

Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение программы включает:

- **методы обучения** словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, игровой и воспитания убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация и др.;
- **формы организации учебного занятия** - беседа, встреча с интересными людьми, игра, конкурс, мастер-класс, олимпиада, открытое занятие, праздник, практическое занятие, презентация, соревнование;
- **педагогические технологии** - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимодействия, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Методическая литература для педагога:

1. Журнал «Инструктор по физкультуре», №4, 2009 г., №2, 5 2013 г., №3 2015 г., №3, 7 2014 г., №2 2016 год.
2. Журнал «Обруч», №5 2007 год.
3. Картушина М.Ю. Логоритмические занятия в детском саду. М., 2004
4. Погадаев Г.И., «Настольная книга учителя физической культуры» - М.: Физкультура и спорт, 2000-496 с.
5. Курьсь В.Н., Баршай В.М., Стрельенко В.Ф. «Подвижные игры» - Москва, Омега-Л, 2012 год.
6. Кузина И. «Степ-аэробика для дошкольников», Дошкольное образование, 2013
7. Е.В. Сулим «Детский фитнес» физкультурные занятия для детей 5-7 лет» М.: ТЦ Сфера, 2016 г.
8. В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров «Развивающая педагогика оздоровления», 2013 г.
9. Г.А. Хацкалева

Организация двигательной активности дошкольников с использованием логоритмики.

10. Ж.Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина Танцевально-игровая гимнастика для детей «Са-Фи-Дансе». 2000 г.

Методическая литература для обучающихся

1. Т. Бардышева Рассказываем стихи руками // Обруч. 1998. №5.
2. Е. Г. Сайкина, С. В. Кузьмина «Степ–аэробика «Топ-Топ» для дошкольников» Учебно-методическое пособие Санкт-Петербург, 2021

Перечень интернетресурсов:

1. Сайт сообщества в ВК по обучению степ–аэробике https://www.yandex.ru/search/?text=https%3A%2F%2Fvk.com%2Fvideo%2Fplaylist%2F154339602_1&lr=10896&msp=1
2. Информационно–методический портал <http://tmndetsady.ru/metodicheskiy-kabinet/news10483.html>
3. Портал электронной музыки <https://promodj.com/>
4. Сайт сообщества в ВК Федерации фитнес аэробики г. Мончегорска <https://vk.com/fitnesaerobicamonchegorsk>
5. Электронный журнал «Обруч» <http://www.obruch.ru/index.php?id=8&n=12&r=12>

Приложения к дополнительной общеобразовательной программе «Весёлые ступеньки»

№1 Календарный учебный график

№2 Содержание программы

№3 Основные шаги и элементы упражнений в степ–аэробике

№4 Комплекс занятий по степ—аэробике

№5 Положение степ платформ

№6 Логоритмические упражнения

№7 Подвижные игры

№8 Упражнения на расслабление и релаксацию

№9 Упражнения на восстановления дыхания

№10 Карты диагностического обследования

Приложения

Приложение №1

Календарный учебный график

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Октябрь	01	17.00	Беседа	1	Вводное	спортзал	Входящий /Опрос Тестирование
2.	Октябрь	03	17.00	Игра+ Аэробика	1	Вводное	спортзал	педагогическое наблюдение
3.	Октябрь	08	17.00	Игра+Степ- аэробика	1	Аэробный шаг (ви- степ)	спортзал	педагогическое наблюдение
4.	Октябрь	10	17.00	Игра+ Аэробика	1	Аэробный шаг (ви- степ)	спортзал	педагогическое наблюдение
5.	Октябрь	15	17.00	Игра+Степ- аэробика	1	Аэробный шаг(ви-степ)	спортзал	педагогическое наблюдение
6.	Октябрь	17	17.00	Игра+ Аэробика	1	Аэробный шаг(ви-степ)	спортзал	педагогическое наблюдение
7.	Октябрь	22	17.00	Игра+Степ- аэробика	1	Аэробный шаг (ви- степ)	спортзал	педагогическое наблюдение
8.	Октябрь	24	17.00	Игра+ Аэробика	1	Аэробный шаг(ви-степ)	спортзал	педагогическое наблюдение
9.	Октябрь	29	17.00	Игра+ аэробика	1	Аэробный шаг(ви-степ)	спортзал	педагогическое наблюдение
10.	Октябрь	31	17.00	Сюжетно- двигательные композиции	1	Аэробный шаг(ви-степ)	спортзал	педагогическое наблюдение
11.	Ноябрь	07	17.00	Сюжетно- двигательные композиции	1	Аэробный шаг (ви- степ)	спортзал	педагогическое наблюдение

12.	Ноябрь	05	17.00	Сюжетно-двигательные композиции	1	Аэробный шаг(ви-степ)	спортзал	педагогическое наблюдение
13.	Ноябрь	07	17.00	Сюжетно-двигательные композиции	1	Аэробный шаг(ви-степ)	спортзал	педагогическое наблюдение
14.	Ноябрь	12	17.00	Сюжетно-двигательные композиции	1	Аэробный шаг(ви-степ)	спортзал	педагогическое наблюдение
15.	Ноябрь	14	17.00	Сюжетно-двигательные композиции	1	Аэробный шаг (ви-степ)	спортзал	педагогическое наблюдение

16.	Ноябрь	19	17.00	Сюжетно-двигательные композиции	1	Аэробный шаг (ниап, шаг-кик)	спортзал	педагогическое наблюдение
17.	Ноябрь	21	17.00	Сюжетно-двигательные композиции	1	Аэробный шаг(ниап, шаг-кик)	спортзал	педагогическое наблюдение
18.	Ноябрь	26	17.00	Игра+Аэробика	1	Аэробные шаги(шагкик, ВИ-степ)	спортзал	педагогическое наблюдение
19.	Ноябрь	28	17.00	Степ-аэробика	1	Аэробные шаги(ниап, шаг-кик)	спортзал	педагогическое наблюдение
20.	Декабрь	03	17.00	Степ-аэробика	1	Аэробные шаги(ниап, шаг-кик)	спортзал	педагогическое наблюдение
21.	Декабрь	05	17.00	Степ-аэробика	1	Аэробные шаги(ниап, шаг-кик)	спортзал	педагогическое наблюдение
22.	Декабрь	10	17.00	Степ-аэробика	1	Аэробные шаги(ниап, шаг-кик)	спортзал	педагогическое наблюдение
23.	Декабрь	12	17.00	Степ-аэробика	1	Аэробные шаги (ниап. шаг-кик, ви-степ)	спортзал	педагогическое наблюдение
24.	Декабрь	17	17.00	Степ-аэробика	1	Аэробные шаги(ниап, шаг-кик)	спортзал	педагогическое наблюдение
25.	Декабрь	19	17.00	Досуг	1	«Новогодний карнавал»	спортзал	видеозапись
26.	Декабрь	24	17.00	Аэробика	1	Аэробные шаги(ниап. шаг-кик).	спортзал	педагогическое наблюдение
27.	Декабрь	26	17.00	Степ-аэробика	1	Аэробные шаги(ниап, шаг-кик, ви-степ)	спортзал	педагогическое наблюдение
28.	Январь	09	17.00	Аэробика	1	Аэробные шаги(ниап. шаг-кик).	спортзал	педагогическое наблюдение

29.	Январь	14	17.00	Степ-аэробика	1	Аэробные шаги(ниап. шаг-кик)	спортзал	педагогическое наблюдение
30.	Январь	16	17.00	Аэробика	1	Аэробные шаги(ниап. шаг-кик)	спортзал	педагогическое наблюдение
31.	Январь	21	17.00	Степ-аэробика	1	Аэробные Шаги(ниап,	спортзал	педагогическое наблюдение

						шаг-кик,ви-степ)		
32.	Январь	23	17.00	Досуг	1	«Зимняя сказка»	спортзал	видеозапись
33.	Январь	28	17.00	Аэробика	1	Аэробные шаги(ниап, шаг-кик)	спортзал	педагогическое наблюдение
34.	Январь	30	17.00	Степ-аэробика	1	Аэробные шаги(ниап. Шаг-кик	спортзал	педагогическое наблюдение
35.	Февраль	04	17.00	Аэробика	1	Аэробные шаги(ниап. шаг-кик).	спортзал	педагогическое наблюдение
36.	Февраль	06	17.00	Степ-аэробика	1	Аэробные шаги(ниап. шаг-кик)	спортзал	педагогическое наблюдение
37.	Февраль	11	17.00	Аэробика	1	Аэробные шаги(ниап. шаг-кик).	спортзал	педагогическое наблюдение
38.	Февраль	13	17.00	Степ-аэробика	1	Аэробные шаги (ниап.шаг-кик, ви - степ)	спортзал	педагогическое наблюдение
39.	Февраль	18	17.00	Досуг	1	«Наша защита»	спортзал	видеозапись
40.	Февраль	20	17.00	Сюжетно-двигательные композиции	1	Аэробные шаги(ниап, шаг-кик)	спортзал	педагогическое наблюдение
41.	Февраль	25	17.00	Сюжетно-двигательные композиции	1	Аэробные шаги(ниап, шаг-кик)	спортзал	педагогическое наблюдение
42.	Февраль	27	17.00	Сюжетно-двигательные композиции	1	Аэробные шаги(ниап, шаг-кик)	спортзал	педагогическое наблюдение
43.	Март	04	17.00	Сюжетно-двигательные композиции	1	Аэробные шаги(ниап, шаг-кик)	спортзал	педагогическое наблюдение
44.	Март	06	17.00	Сюжетно-двигательные композиции	1	Аэробные шаги (ниап. шаг-кик)	спортзал	педагогическое наблюдение

45.	Март	11	17.00	Сюжетно-двигательные композиции	1	Аэробные шаги(ниап. шаг-кик)	спортзал	педагогическое наблюдение
46.	Март	13	17.00	Сюжетно-двигательные композиции	1	Аэробные шаги(ниап, шаг-кик)	спортзал	педагогическое наблюдение

47.	Март	18	17.00	Досуг	1	«Весенняя капель»	спортзал	видеозапись
48.	Март	20	17.00	Аэробика+ степ-аэробика	1	Аэробные шаги (ниап. шаг-кик)	спортзал	педагогическое наблюдение
49.	Март	25	17.00	Степ-аэробика	1	Аэробные шаги(ниап. шаг-кик, ви-степ)	спортзал	педагогическое наблюдение
50	Март	27	17.00	Аэробика+ степ-аэробика	1	Аэробные шаги (ниап. шаг-кик, ви-степ)	спортзал	педагогическое наблюдение
51	Апрель	01	17.00	Аэробика+ степ-аэробика	1	Аэробные шаги(ниап, шаг-кик)	спортзал	педагогическое наблюдение
52	Апрель	03	17.00	Степ-аэробика	1	Аэробные шаги(ниап. шаг-кик)	спортзал	педагогическое наблюдение
53	Апрель	08	17.00	Аэробика+ Степ - аэробика	1	Аэробные шаги(ниап, шаг-кик)	спортзал	педагогическое наблюдение
54	Апрель	10	17.00	Аэробика+ Степ-аэробика	1	Аэробные шаги(ниап, шаг-кик)	спортзал	педагогическое наблюдение
55	Апрель	15	17.00	Самостоятельная работа	1	Итоговое занятие	спортзал	педагогическое наблюдение
56	Апрель	17	17.00	Самостоятельная работа	1	Итоговое занятие	спортзал	Итоговая/ тестирование/ диагностик
Итого					56 часов			

Содержание программы

Октябрь				
№ занятия	Задачи	Содержание	Методические приёмы	Оборудование, пособия.
1.	<p>1. Знакомить детей историей степ аэробики, степ платформой.</p> <p>2. Знакомить с техникой без опасности при работе на платформе.</p> <p>Входящая диагностика Мониторинг</p>	<p>Разъяснение теоретического материала.</p> <p>1. История развития степ-аэробики.</p> <p>2. Гигиенические требования к занимающимся аэробикой</p> <p>3. Профилактика травматизма в степ аэробике.</p> <p>Тестирование</p>	<p>Беседа</p> <p>Показ, объяснение</p>	<p>Степ платформы.</p>
2.	<p>1. Формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет.</p> <p>2. Развивать координацию движений.</p> <p>3. Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную систему.</p> <p>4. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки</p> <p>5. Разучивание аэробных шагов (ви-степ, открытый шаг без степов).</p> <p>6. Развивать равновесие, выносливость.</p> <p>7. Развивать ориентировку в пространстве</p> <p>8. Разучить комплекс №1 на степ-платформе.</p>	<p>Основные элементы Шаг ног врозь, ноги вместе. Приставной шаг касанием на платформе или на полу. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты). Касание платформы носом свободной ноги. Выпад в сторону и назад. Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад. Поворотами Шага на угол В—степ А—степ Шаги — боковой галоп в сторону, небольшими шажками.</p> <p>Комплекс №1 (приложение).</p> <p>Подвижная игра «Бубен» (у кого бубен, тотловишка, когдогналтомуотдаётбубен).</p> <p>«Бубен, бубен, долгийнос, Почём в городе овёс?»</p> <p>Две копейки с пятаков, Овса Ваня не купил, Только лошадь утопил Бубен, бубен, беги занами, хватай руками!</p> <p>Заключительная часть:</p> <p>Упражнение на расслабление «Море волнуется».</p>	<p>Показ, объяснение, похвала, поощрение</p> <p>Беседа</p>	<p>Степ платформы, коврики, музыкальный центр.</p>
3.	<p>1. Формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет;</p>	<p>Основные элементы Шаг ног врозь, ноги вместе. Приставной шаг касанием на платформе или на полу. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ног вперед (различные</p>	<p>Показ, объяснение, похвала, поощрение</p>	<p>Степ платформы, коврики, музыкальный центр.</p>

	<p>2.Развивать координацию движений: 3.Укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему; 4. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки 5.Разучивание аэробных шагов. 6.Развивать равновесие, выносливость. 7.Развивать ориентировку в пространстве. 8.Разучить комплекс №1 на степ—платформе.</p>	<p>варианты). Касание платформы ногой в свободной ноге. Выпады в сторону и назад. Приставные шаги вправо, влево, вперед, и назад, поворотами Шаги на угол В—степ А—степ Шасси — боковой галоп в сторону, небольшими шажками. Комплекс №1 (приложение). Подвижная игра «Бубен». Заключительная часть. Упражнение на расслабление «Море волнуется».</p>	<p>Беседа</p>	
<p>4.</p>	<p>1.Формировать правильную осанку. укреплять костно-мышечный корсет. 2.Развивать координацию движений. 3.Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную систему; 4.Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 5.Разучивание аэробных шагов. 6. Развивать равновесие, выносливость 7.Развивать ориентировку в пространстве. 8.Разучить комплекс №1 на степ—платформе.</p>	<p>Основные элементы Шаг ногой врозь, ноги вместе. Приставной шаг касанием на платформу или на полу. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты) Касание платформы ногой в свободной ноге. Выпад в сторону и назад. Приставные шаги вправо, влево, вперед, и назад, поворотами Шаги на угол В—степ А—степ Шасси — боковой галоп в сторону, небольшими шажками. Комплекс №1 (приложение). Подвижная игра «Бубен». Заключительная часть. Упражнение на расслабление «Море волнуется».</p>	<p>Показ, объяснение, поощрение. Беседа</p>	<p>Степ платформы. коврики, музыкальный центр.</p>

5.	<p>1.Формировать правильную осанку, 2.Развиватькоординацию движений. 3 Укреплятьсердечно-сосудистую идыхательнуюсистему.4 Развивать умение слышать музыку и двигатьсяв такт музыки. 5 Разучиваниеаэробныхшагов. 6 Развивать равновесие,выносливость.7.Продолжать разучиватькомплекс №1 на степ — платформе.</p>	<p>ОсновныеэлементыШагногиврозь.ноги вместе.Приставнойшагекасаниемнаплатформе или на полу. Шаги с подъемом наплатформу и сгибанием ноги вперед (различныеварианты).Касаниеплатформыносокмсвободнойноги.Выпадывсторону иназадПриставныешагивправо,влево,вперед,назад,еповоротами ШагинауголВ—степА—степШасси— боковойгалопвсторону’небольшимишажками. Комплекс№1(приложение). Подвижная игра «Уголки» Дети — мышкинаходятся всвоихдомиках— уголках(<i>стоятнастенах</i>).Одинизиграющих,оставшийсявсередине,подходитк одномуиз нихиговорит: «Мышка,мышка,продаймнесвойуголок»Ребенок отказывается, водящий идет к другому.Вэто времямышкименяютсяместами.а</p>	Показ, объяснение, поощрениеБеседа	Степ платформы, коврики.мзыкальныйцентр.
		<p>водящий старается занять освободившееся место.Еслиэтоудается,оставшийсябезуголка,занимает его место в кругу. Если водящему неудаётсядолгозанятьуголокпосигналу «кошка!», все одновременно меняются местами.Мышканельзядолгосидетьвсвоемуголке. Заключительнаячасть- Упражнение на дыхание</p>		
6.	<p>1Формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет, 2.Развиватькоординацию движений: 3. В Укреплятьсердечно-сосудистую идыхательнуюсистему. 4. Развивать умениеислышать музыку идвигатьсявтакт музыки 5. Разучивание аэробныхшагов. 6.Развивать равновесие,выносливость. 7.Развивать ориентировкувпространстве. 8.Продолжать разучиватькомплекс№1на степ—платформе.</p>	<p>ОсновныеэлементыШагногиврозь,ноги вместе.Приставнойшагскасаниемнаплатформе или на полу. Шаги с подъемом наплатформу и сгибанием ноги вперед (различныеварианты).Касаниеплатформыносокмсвободнойноги.Выпадывсторону иназадПриставныешагивправо,влево,вперед,назад,еповоротами ШагинауголВ—степА—степШасси — боковой галоп в сторон’. Комплекс№1(приложение). Подвижнаяигра«Уголки». Заключительнаячасть- Упражнение надыхание</p>	Показ, объяснение, поощрение, беседа.	Степ платформы, коврики.мзыкальныйцентр.

7.	<p>1. Формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет</p> <p>2. Развивать координацию движений.</p> <p>3. Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную систему.</p> <p>4. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки</p> <p>5. Разучивание аэробных шагов.</p> <p>6. Развивать равновесие, выносливость</p> <p>7. Развивать ориентировку в пространстве.</p> <p>8. Продолжать разучивать комплекс №1 на степ-платформе.</p>	<p>Основные элементы Шага ног врозь. ноги вместе. Приставной шаг касанием на платформе или на полу. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты). Касание платформы носком свободной ноги. Выпады в сторону и назад. Приставные шаги вправо, влево, вперед и назад, е поворотами Шага на угол В—степ А—степ Шасси— боковой галоп в сторону, небольшими шажками.</p> <p>Комплекс №1 (приложение).</p> <p>Подвижная игра «Уголки».</p> <p>Заключительная часть- Упражнение на дыхание.</p>	<p>Показ, объяснение, поощрение, беседа.</p>	<p>Степ платформы, коврики, музыкальный центр.</p>
----	---	---	--	--

8.	<p>1. Формировать правильную осанку. укреплять костно-мышечный корсет</p> <p>2. Развивать координацию движений,</p> <p>3. Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную систему.</p> <p>4. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки</p> <p>5. Разучивание аэробных шагов.</p> <p>6. Развивать равновесие, выносливость</p> <p>7. Развивать ориентировку в пространстве.</p> <p>8. Продолжать разучивать комплекс №1 на степ-платформе.</p>	<p>Основные элементы Шага ног врозь. ноги вместе. Приставной шаг касанием на платформе или на полу. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты) Касание платформы носком свободной ноги. Выпады в сторону и назад. Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, е поворотами Шага на угол В — степ А — степ Шасси — боковой галоп в сторону, небольшими шажками.</p> <p>Комплекс №1 (приложение). Подвижная игра «Уголки».</p> <p>Заключительная часть-упражнение на дыхание.</p>	<p>Показ, объяснение, поощрение, беседа.</p>	<p>Степ платформы, коврики, музыкальный центр.</p>
НОЯБРЬ				

<p>1.</p>	<p>1. Совершенствовать комплекс №1 на степ — платформе. 2. Учить правильно выполнять упражнения в выполнении степ шагов на ступах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка), 3. Учить начинать упражнения с различным подходом к платформе. 4. Развивать мышечную силу ног. 5. Развивать умение работать в общем темпе.</p>	<p>Основные элементы Шаг ногой врозь, ноги вместе. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты). Касание платформы носком свободной ноги. Выпад в сторону и назад Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами Шаги на угол В — степ А — степ Шасси — боковой галоп в сторону, небольшими шажками. Комплекс №1 (приложение) Подвижная игра «Уголки». <i>Заключительная часть.</i> После игры, дети садятся на коврик и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.</p>	<p>Показ, объяснение, поощрение.</p>	<p>Степ платформы, коврик, музыкальный центр, мячи малого размера.</p>
<p>2.</p>	<p>1. Совершенствовать Комплекс №1 на степ — платформе. 2. Учить правильно выполнять упражнения в выполнении степ шагов на ступах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка) 3. Учить начинать упражнения с различным подходом к платформе с силу ног. 5. Развивать умение работать в общем темпе.</p>	<p>Основные элементы Шаг ногой врозь, ноги вместе. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты). Касание платформы носком свободной ноги. Выпад в сторону и назад Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами Шаги на угол В — степ А — степ Шасси — боковой галоп в сторону, небольшими шажками. Комплекс №1 (приложение) Подвижная игра «Уголки». Упражнения на расслабление и дыхание.</p>	<p>Показ, объяснение, поощрение и указание.</p>	<p>Степ платформы, коврик, музыкальный центр, мячи малого размера.</p>
<p>3.</p>	<p>1. Совершенствовать комплекс №1 на степ — платформе. 2. Учить правильно выполнять упражнения в выполнении степ шагов на ступах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка). 3. Учить начинать упражнения с различным подходом к платформе 4. Развивать мышечную силу ног. 5. Развивать умение работать в общем темпе.</p>	<p>Основные элементы Шаг ногой врозь, ноги вместе. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты). Касание платформы носком свободной ноги. Выпад в сторону и назад Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами Шаги на угол В — степ А — боковой галоп в сторону, небольшими шажками. Комплекс №1 (приложение) Подвижная игра «Уголки». <i>Заключительная часть -</i> упражнения на расслабление и дыхание.</p>	<p>Показ, объяснение, поощрение, указание.</p>	<p>Степ платформы, коврик, музыкальный центр, мячи.</p>

4.	<p>1. Совершенствовать комплекс №1 на степ — платформе.</p> <p>2. Учить правильно выполнять полному выполнению степ шагов на степенях (подъем, спуск, подъем, соттягивание, ваниемноска).</p> <p>3. Учить начинать упражнения с различным подходом к платформе.</p> <p>4. Развивать мышечную силу ног.</p> <p>5. Развивать умение работать в общем темпе.</p>	<p>Основные элементы Шаг ног врозь, ноги вместе. Приставной шаг касанием на платформе и на полу. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ног вперед (различные варианты). Касание платформы носком свободной ноги. Выпад в сторону и назад. Приставные шаги вправо, влево, вперед, с поворотами Шаги на угол В — степ А — степ Шасси — боковой галоп в сторону, небольшими шажками.</p> <p>Комплекс №1 (приложение) Подвижная игра «Уголки». Заключительная часть — упражнения на расслабление и дыхание</p>	Показ, объяснение, поощрение, указания.	Степ платформы, коврики, музыкальный центр.
5.	<p>1. Закреплять комплекс №1 на степ — платформе.</p> <p>2. Учить правильно выполнять полному выполнению степ шагов на степенях (подъем, спуск, подъем, соттягивание, ваниемноска).</p> <p>3. Учить начинать упражнения с различным подходом к платформе</p> <p>4. Развивать мышечную силу ног.</p> <p>5. Развивать умение работать в общем темпе.</p>	<p>Основные элементы Шаг ног врозь, ноги вместе. Приставной шаг касанием на платформе и на полу. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ног вперед (различные варианты). Касание платформы носком свободной ноги. Выпад в сторону и назад. Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами Шага на угол В — степ А — степ Шасси — боковой галоп в сторону, небольшими шажками.</p> <p>Комплекс №.1 (приложение) Подвижная игра «Уголки» Заключительная часть — упражнения на расслабление</p>	Показ, объяснение, поощрение, указания	Степ платформы, коврики, музыкальный центр.
6.	<p>1. Закреплять комплекс №1 на степ — платформе.</p> <p>2. Учить правильно выполнять полному выполнению степ шагов на степенях (подъем, спуск, подъем, соттягивание, ваниемноска).</p> <p>3. Учить начинать упражнения с различным подходом к платформе.</p> <p>4. Развивать мышечную силу ног.</p> <p>5. Развивать умение работать в общем темпе.</p>	<p>Основные элементы Шаг ног врозь, ноги вместе. Приставной шаг касанием на платформе и на полу. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ног вперед (различные варианты). Касание платформы носком свободной ноги. Выпад в сторону и назад. Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами Шага на угол В — степ А — степ Шасси — боковой галоп в сторону, небольшими шажками.</p> <p>Комплекс №1 (приложение) Подвижная игра «Уголки». Заключительная часть — упражнения на расслабление</p>	Показ, объяснение, поощрение, указания.	Степ платформы, коврики, музыкальный центр.

7.	<p>1.Разучиватькомплекс №2 на степ— платформе.2.Закреплять разученныеупражнения сдобавлениемрук. 3.Разучиваниеновых шагов (ниап. шаг-кик)4.Развивать выносливость, равновесие, гибкость 5Укреплятьдыхательнуюсистему. 6.Развиватьуверенностьв себе.</p>	<p>ОсновныеэлементыШагногиврозь,ноги вместе.Приставнойшагскасаниемнаплатформеил и на полу. Шаги с подъемом на платформу игибаниемногивперед(различныеварианты).Касаниеплатформыноскомсвободнойноги.Выпадыв сторонуиназадПриставныешагивправо, влево, вперед, назад. с поворотами Шагина угол В— степ А — степШасси— боковойгалопвсторону,небольшимишажками. Комплекс№2(приложение) Подвижнаяигра«Иголка,ниткаистойкийоловянныйсолдатик»(играупражняетдетейвравноесии— ведущий—«иголка»,всеостальные —«нитка»,детибегутзмейкойпозалу,сокончанием музыки разбегаются на свои степы истоятнаоднойноге— «Стойкийоловянныйсолдатик»). Заключительнаячасть— упражненияна расслабление.</p>	Показ, объяснение,поощрение,указания.	Степ платформы, коврики, музыкальныйцентр,
8.	<p>1. Совершенствовать комплекс№2настеп— платформе. 2.Закреплятьразученныеупражнения сдобавлениемрук. 3.Разучивание новогошагов (ниап, шаг-кик)4.Развивать выносливость,равновесие,гибкость. 5.Укреплятьдыхательнуюсистему. 6.Развивать уверенностьв себе.</p>	<p>ОсновныеэлементыШагногиврозь,ноги вместе.Приставнойшагскасаниемнаплатформеил и на полу. Шаги с подъемом на платформу игибаниемногивперед(различныеварианты).Касаниеплатформыноскомсвободнойноги.Выпадыв сторонуиназадПриставныешагивправо, влево, вперед, назад. с поворотами Шагина угол В— степ А — степШасси— боковойгалопвсторону,небольшимишажками. Комплекс№2(приложение) Подвижнаяигра«Иголки,ниткиистойкиоловянный солдатик». Заключительнаячасть- упражненияна расслабление</p>	Показ, объяснение,поощрение,указания.	Степ платформы, коврики, музыкальныйцентр.
Декабрь				
1.	<p>1.Закреплятькомплекс№2 на степ — платформе.2.Закреплять разученныеупражнениясдобавлениемрук. 3. Разучивание новыхшагов (ниап. шаг-кик).4Развивать выносливость,равновесие, гибкость5.Укреплятьдыхательнуюсистему.6.Развивать уверенностьв себе. 7.Разучиваниекомпозиции «Солнышколучистое»(шагви-степ).</p>	<p>ОсновныеэлементыШагногиврозь,ноги вместе.Приставнойшагскасаниемнаплатформеил и на полу. Шаги с подъемом на платформу игибаниемногивперед(различныеварианты).Касаниеплатформыноскомсвободнойноги.Выпадыв сторонуиназадПриставныешагивправо, влево, вперед, назад, с поворотами Шаги на угол В— степ А — степ Шасси — боковой галоп всторону.небольшимишажками. Комплекс №2 (приложение)Композиция «Солнышколучистое». Подвижнаяигра«Иголки.ниткаистойкийоловянный солдатик». Заключительнаячасть- упражненияна расслабление</p>	Показ, объяснение,поощрение,указания.	Степ платформы, коврики, музыкальныйцентр.

2.	<p>1. Закреплять комплекс №2 на степ — платформе. 2. Закреплять разученные упражнения с давлением мрук. 3. Разучивание новый шаг (нап. шаг-кик) 4. Развивать выносливость, равновесие, гибкость 5. Укреплять дыхательную систему. 6. Разучивание композиции «Солнышко лучистое» (шаг ви-степ).</p>	<p>Основные элементы ног врозь, ноги вместе. Приставной шаг касанием на платформе ил и на полу. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ног вперед (различные варианты). Касание платформы носком свободной ноги. Комплекс №2 (приложение). Композиция «Солнышко лучистое». Подвижная игра «Иголки, нитки и стойкий оловянный солдатик». Заключительная часть - упражнения на расслабление</p>	<p>Показ, объяснение, поощрение, указания.</p>	<p>Степ платформе, коврики, музыкальный центр.</p>
3.	<p>1. Разучивать комплекс №3 на степ — платформе. 2. Закреплять ранее изученные шаги. 3. Продолжать разучивать шаг (шаг кик) 4. Развивать выносливость, гибкость, быстроту реакции. 5. Разучивание композиции «Солнышко лучистое» (ви-степ).</p>	<p>Основные элементы ног врозь, ноги вместе. Приставной шаг касанием на платформе ил и на полу. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ног вперед (различные варианты). Касание платформы носком свободной ноги. Комплекс №3 (приложение). Композиция «Солнышко лучистое». Подвижная игра «Мишка» для профилактики плоскостопия (игровые действия выполняются в соответствии с текстом) Вылез мишка из берлоги, Разминает мишка ноги. Наносочка хон пошёл. И на пяточках потом. Нака челях покачался; И клисичке он подкрался: «Ты куда бежишь, лисица? Солнце село, спать пора, Хорошо, что есть норка!» <i>(каждый ребёнок бежит в свою норку — на свои степ).</i> Упражнения на расслабление</p>	<p>Показ, объяснение, поощрение, указания.</p>	<p>Степ платформы, коврики, музыкальный центр.</p>
4.	<p>1. Разучивать комплекс №3 2. Совершенствовать ранее изученные шаги. 3. Развивать выносливость, гибкость, быстроту реакции. 4. Разучивание композиции «Солнышко лучистое» (ви-степ).</p>	<p>Основные элементы ног врозь, ноги вместе. Приставной шаг касанием на платформе ил и на полу. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ног вперед (различные варианты). Касание платформы носком свободной ноги. Комплекс №3 (приложение). Композиция «Солнышко лучистое». Подвижная игра «Мишка». Заключительная часть - релаксация</p>	<p>Показ, объяснение, поощрение, указания.</p>	<p>Степ платформе, коврики, музыкальный центр.</p>

5.	<p>1.Продолжатьучить комплекс №32.Совершенствовать ранее изученные шаги.3.Развиватьвыносливость, гибкость,быстрооереакции. 4.Развитие правильнойосанки. 5.Разучивание</p>	<p>Основныеэлементы ногиврозь,ногивместе. Приставной шаг с касанием на платформе или наполу.Шагисподъемомнаплатформуисгибаниемногивперед(различныеварианты).Касаниеплатформеноскомсвободнойноги. Комплекс №3 (приложение)Композиция«Солнышколучистое»Подвижнаяигра«Мишка». <i>Заключительнаяаячасть</i>–релаксация</p>	<p>Показ, объяснение,поощрение,указание.</p>	<p>Степ платформе, коврик.м. музыкальный центр.</p>
----	---	--	--	---

	композиции «Солнышко лучистое»	Шаг		
6.	<p>1. Продолжать учить комплекс №3. Совершенствовать ранее изученные шаги.</p> <p>3. Развивать выносливость, гибкость, быстроту реакции.</p> <p>4. Развитие правильной осанки.</p> <p>5. Разучивание композиции «Солнышко лучистое».</p>	<p>Основные элементы Шаг ноговрозь, ноги вместе. Приставной шаг касанием на платформе ил и на полу. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ног вперед (различные варианты). Касание платформы носком свободной ноги.</p> <p>Комплекс №3 (приложение). Композиция «Солнышко лучистое» Подвижная игра «Бубен».</p> <p>Заключительная часть - упражнения на расслабление</p>	Показ, объяснение, поощрение, указания.	Степ платформе, коврики. музыкальный центр.
7.	<p>1. Закреплять комплекс №3 на степ — платформе.</p> <p>2. Совершенствовать ранее изученные шаги.</p> <p>3. Развивать выносливость, гибкость.</p> <p>4. Развитие правильной осанки.</p> <p>5. Разучивание композиции «Солнышко лучистое» (шаг ви-степ).</p>	<p>Основные элементы Шаг ноговрозь, ноги вместе. Приставной шаг касанием на платформе ил и на полу. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ног вперед (различные варианты). Касание платформы носком свободной ноги.</p> <p>Комплекс №3 (приложение). Композиция «Солнышко лучистое» Подвижная игра «Бубен».</p> <p>Заключительная часть - упражнения на дыхание.</p>	Показ, объяснение, поощрение, указания.	Степ платформе, коврики. музыкальный центр.
8.	<p>1. Закреплять комплекс №3 на степ — платформе.</p> <p>2. Совершенствовать ранее изученные шаги.</p> <p>3. Развивать выносливость, гибкость.</p> <p>4. Развитие правильной осанки.</p> <p>5. Разучивание композиции «Солнышко лучистое» (шаг ви-степ).</p>	<p>Основные элементы Шаг ноговрозь, ноги вместе. Приставной шаг касанием на платформе ил и на полу. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ног вперед (различные варианты). Касание платформы носком свободной ноги.</p> <p>Комплекс №3 (приложение). Композиция «Солнышко лучистое» Подвижная игра «Бубен».</p> <p>Заключительная часть - упражнения на расслабление.</p>	Показ, объяснение, поощрение, указания.	Степ платформы, коврики. музыкальный центр.
9.	<p>1. Разучивать комплекс №4.</p> <p>2. Совершенствовать ранее изученные шаги.</p> <p>3. Развивать ориентировку в пространстве.</p> <p>4. Развивать умение работать в команде.</p> <p>5. Продолжать разучивать (Композиция «Солнышко лучистое»)</p>	<p>Основные элементы шаг ноговрозь, ноги вместе. Приставной шаг с касанием на платформе ил и на полу. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ног вперед (различные варианты). Касание платформы свободной ноги.</p> <p>Комплекс №4 (приложение). Композиция «Солнышко лучистое» Подвижная игра «Цирковые лошадки». Круг из степов — это цирковая арена. <i>Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки научении»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затем находят стул и по остановке музыка занимают степ («стойло», степов должно быть на 2—3 меньше количества детей).</i> Игра повторяется 3 раза.</p>	Показ, объяснение, поощрение, указания.	Степ платформе, коврики, музыкальный центр.

		<i>Заключительная часть</i> - упражнения на дыхание.		
--	--	--	--	--

		Январь		
1.	1. Разучивать комплекс №4. 2. Совершенствовать разученные шаги. 3. Развивать ориентировку в пространстве. 4. Продолжать разучивать (Композиция «Солнышко чистое») 5. Развивать умение работать в команде.	Основные элементы Шаг ногой врозь, ноги вместе. Приставной шаг касанием на платформе или на полу. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты). Касание платформы носком свободной ноги. Комплекс №4 (приложение). Композиция «Солнышко лучистое». Подвижная игра «Цирковые лошадки», Заключительная часть - упражнения на дыхание.	Показ, объяснение, поощрение, указания.	Степ платформы, коврики, музыкальный центр.
2.	1. Разучивать комплекс №4. 2. Совершенствовать разученные шаги. 3. Развивать ориентировку в пространстве. 4. Продолжать разучивать Композиция «Солнышко лучистое» 5. Развивать умение работать в команде.	Основные элементы ногой врозь, ноги вместе. Приставной шаг касанием на платформе или на полу. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты). Касание платформы носком свободной ноги. Комплекс №4 (приложение). Композиция «Солнышко лучистое». Подвижная игра «Цирковые лошадки». Заключительная часть - упражнения на дыхание.	Показ, объяснение, поощрение, указания.	Степ платформы, коврики, музыкальный центр.
3.	1. Разучивать комплекс №4. 2. Совершенствовать разученные шаги. 3. Развивать ориентировку в пространстве. 4. Продолжать разучивать Композиция «Солнышко лучистое» 5. Развивать умение согласовывать движения.	Основные элементы ногой врозь, ноги вместе. Приставной шаг касанием на платформе или на полу. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты). Касание платформы носком свободной ноги. Комплекс №4 (приложение). Композиция «Солнышко лучистое». Подвижная игра «Цирковые лошадки». Заключительная часть - упражнения на дыхание.	Показ, объяснение, поощрение, указания.	Степ платформы, коврики, музыкальный центр.
4.	1. Разучивать комплекс №4. 2. Совершенствовать разученные шаги. 3. Развивать ориентировку в пространстве. 4. Продолжать разучивать Композиция «Солнышко лучистое» 5. Развивать умение согласовывать движения.	Основные элементы Шаг ногой врозь, ноги вместе. Приставной шаг касанием на платформе или на полу. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты). Касание платформы носком свободной ноги. Комплекс №4 (приложение). Композиция «Солнышко лучистое». Подвижная игра «Цирковые лошадки». Заключительная часть - упражнения на дыхание.	Показ, объяснение, поощрение, указания.	Степ платформы, коврики, музыкальный центр.

5.	1.Разучиватькомплекс №4.2.Совершенство ватьразученныешаги. 3.Развивать ориентировку в пространстве4.Продолжа ть разучивать(Композиция «Солнышко лучистое»5.Развивать умениесогласовыватьд вижения.	ОсновныеэлементыШагногиврозь,ногивместе.П риставнойшагскасаниемнаплатформе или на полу. Шаги е подъемом наплатформу и сгибанием ноги вперед (различныеварианты).Касаниеплатформыноско мсвободнойноги. Комплекс №4 (приложение). Композиция«Солныш колучистое».Подвижнаяигра«Цирков ыелощадки». Заключительнаячасть упражнения на дыхание.	Показ, объяснение, поощрение, указания.	Степ платформе, коврики,му зыкальныйце нтр.
6.	1.Разучиватькомплекс№4.2 .Совершенствоватьразуче нныешаги. 3.Развивать ориентировку впространстве,координаци юдвижений. 4.Продолжать разучиватькомпозицию «Солнышколучистое».	ОсновныеэлементыШагногиврозь,ногивместе. Приставной шаг с касанием наплатформеилинаполу.Шагисподъем омнаплатформуисгибаниемноги вперед(различные варианты). Касание платформыноско мсвободнойноги. Комплекс №4 (приложение) Композиция«Солнышк олучистое».Подвижнаяигра«Цирковы елошадки». Заключительнаячасть - упражненияна дыхание.	Показ,объяс нение,поощ рение,указа ния.	Степплатф ормы , коврики.му зыкальный центр.
7.	1.Разучиватькомплекс№4. 2. Совершенствоватьразуч енныешаги.3.Развивать ориентировку впространстве,координац ию движений.4.Продолжать разучивать(Композиция«Со лнышколучистое»)	ОсновныеэлементыШагногиврозь,ноги вместе.Приставнойшагскасаниемнаплатформе или на полу. Шаги с подъемом наплатформу и сгибанием ноги вперед (различныеварианты).Касаниеплатформыноско мсвободнойноги. Комплекс №4 (приложение). Композиция«Солнышк олучистое».Подвижнаяигра«Цирковы елошадки». Заключительная часть - Упражнения надыхание.	Показ, объяснение, поощрение, указания.	Степ платформе , коврики.му зыкальныйц ентр.
Февраль				
1.	1.Продолжатьразучивать комплекс №4.2.Совершенство ватьразученныеша ги. 3.Развиватьориентировку в пространстве,координац июдвижений.3.Продолж ать разучиватьКомпозиция «Солнышколучистое»	ОсновныеэлементыШагногиврозь, ногивместе.Приставнойшагскасаниемнаплатфо рме или на полу. Шаги с подъемом наплатформуисгибаниемногивперед(различные варианты).Касаниеплатформыноско мсвободнойноги. Комплекс№4(приложение). Композиция«Солнышколучистое».Подвижнаяигр а«Цирковыелощадки». Заключительнаячасть - Упражнениянадыхание,релаксация.	Показ, объяснение, поощрение,у казания.	Степ платформе, коврики,му зыкальныйц ентр.

2.	1.Продолжатьразучивать комплекс №4,2.Совершенствовать разученныешаги.3.Развиватьориентировкув пространстве,координат иудвижений.4.Продолжать разучивать(Композиция «Солнышколучистое»)	ОсновныеэлементыШагногиврозь, ногивместе.Приставнойшагскасаниемнаплатформе или на полу. Шаги с подъемом наплатформу и сгибанием ноги вперед (различныеварианты). Комплекс №4 (приложение). Композиция «Солнышколучистое» Подвижнаяигра «Цирковыелошадки».Заключительная часть-упражнениянадыхание,релаксация.	Показ,объяснение,поощрение,указания.	Степ платформы, коврики,музыкальныйцентр.
3.	1.Продолжатьразучивать комплекс№4.2. Совершенствоватьразученные шаги.3.Развивать ориентировкув пространстве,координат иудвижений.4.Продолжать разучивать(Композиция «Солнышколучистое»).	ОсновныеэлементыШагногиврозь, ногивместе.Приставнойшагскасаниемнаплатформе или на полу. Шаги с подъемом наплатформу и сгибанием ноги вперед (различныеварианты). Комплекс№4(приложение). Композиция«Солнышколучистое». Подвижнаяигра «Цирковыелошадки».Заключительная часть-упражнения надыхание,релаксация.	Показ, объяснение, поощрение, указания	Степ платформы, коврики,музыкальныйцентр.
4.	1.Продолжатьразучивать комплекс№4.2. Совершенствоватьразученные шаги.3.Развиватьориентировкувпространстве.4.Продолжать разучивать(Композиция«Солнышколучистое»).	ОсновныеэлементыШагногиврозь, ногивместе.Приставнойшагскасанием наплатформе или на полу. Шаги с подъемом наплатформуисгибаниемноги вперед	Показ,объяснение,поощрение,указания.	Степ платформы, коврики,музыкальныйцентр.
5.	1.Продолжатьразучивать комплекс№4.2. Совершенствоватьразученные шаги.3.Развивать ориентировкув пространстве4.Продолжать разучивать(Композиция «Солнышколучистое»)	ОсновныеэлементыШагногиврозь, ногивместе.Приставнойшагскасаниемнаплатформе или на полу. Шаги с подъемом наплатформу и сгибанием ноги вперед (различныеварианты). Комплекс.№.4(приложение). Композиция «Солнышколучистое». Подвижная игра «Цирковые лошадки».Заключительная часть-упражнения надыхание.	Показ,объяснение,поощрение,указания	Степ платформы, коврики,музыкальныйцентр.
6.	1.Продолжатьразучивать комплекс №4.2.Совершенствоватьразученнешаги.3. Развиватьориентировкувпространстве.4. Продолжать разучивать(Композиция «Солнышколучистое»)	ОсновныеэлементыШагногиврозь, ногивместе.Приставнойшагскасаниемнаплатформе или на полу. Шаги с подъемом наплатформу и сгибанием ноги вперед (различныеварианты). Комплекс№4(приложение). Композиция «Солнышколучистое» Подвижнаяигра «Цирковыелошадки».Заключительная часть-упражнениянадыхание,релаксация.	Показ,объяснение,поощрение,указания.	Степ платформы, коврики,музыкальныйцентр.

7.	1.Продолжатьразучивать комплекс№4. 2. Совершенствоватьсяразученные шаги.3.Развивать ориентировку в пространстве.4.Продолжать разучивать(Композиция «Солнышколучистое»).	Основныеэлементы Шагногиврозь, ногивместе.Приставнойшагскасаниемнаплатформе или на полу. Шаги с подъемом наплатформу и сгибанием ноги вперед (различныеварианты). Комплекс.№4(приложение).Композиция «Солнечныелучики». Подвижнаяигра «Цирковыелошадки». Заключительнаячасть -упражнениянадыхание.	Показ,объяснение,поощрение,указания.	Степ платформы, коврики,музыкальныйцентр.
8.	1.Продолжатьразучивать комплекс №4.2.Совершенствоватьсяразученныешаги.3.Развивать ориентировку в пространстве4.Продолжать разучивать(Композиция «Солнышколучистое»)	ОсновныеэлементыШагногиврозь, ногивместе.Приставнойшагскасаниемнаплатформе или на полу. Шаги с подъемом наплатформу и сгибанием ноги вперед (различныеварианты). Комплекс.№4(приложение) .Композиция «Солнечноелучики». Подвижная игра «Цирковые лошадки». Заключительнаячасть -упражнения надыхание.	Показ,объяснение,поощрение,указания.	Степ платформы, коврики,музыкальныйцентр.
		Март		
1.	1.Продолжатьразучивать комплекс №4.2.Совершенствоватьсяразученныешаги.3.Развивать ориентировку в пространстве4.Продолжать разучиватьКомпозиция «Солнышколучистое»)	ОсновныеэлементыШагногиврозь, ногивместе.Приставнойшагскасаниемнаплатформе или на полу. Шаги с подъемом наплатформу и сгибанием ноги вперед (различныеварианты). Комплекс.№4(приложение) .Композиция «Солнечноелучики». Подвижнаяигра «Цирковыелошадки». Заключительнаячасть -упражнениянадыхание.	Показ,объяснение,поощрение,указания.	Степ платформы, коврики,музыкальныйцентр.
2.	1.Развивать умениеислышать музыкуидвигатьсявтакт музыки. 2. Разучиватькомплекс №3 3.Развиватьравновесие,выносливость. 4.Развиватьориентировкувпространстве, координациюдвижений. 5. Совершенствоватьсякомпозицию«Солнышколучистое».	ОсновныеэлементыШагногиврозь, ногивместе.Приставнойшагскасаниемнаплатформе или на полу. Шаги с подъемом наплатформуисгибаниемногивперед(различные варианты). Комплекс№5(приложение) . Композиция«Солнечныелучики». Подвижнаяигра «Физкульт-ура!». <i>Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разным сторонам площадки. На одной стороне на один степ меньше. Самостоятельно становятся туда, где степов больше, под вачеловекана степ. Это линия старта. На противоположной стороне — финиш.</i> <i>Дети говорят «Спорт, ребята, очень нужен. Мы со спортом крепко дружим, Спорт помощник! Спорт — здоровье! Спорт игра Физкульт-ура! Со окончанием слов участники бегут наперегонки к финишу. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занял степ. Игрупп торить зраза)</i> Заключительнаячасть -	Показ,объяснение,поощрение,указания.	Степ платформы, коврики, музыкальный центр.

		упражнениянадыхание,релаксация		
--	--	--------------------------------	--	--

3.	<p>1. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.</p> <p>2. Разучивать комплекс №5</p> <p>3. Развивать равновесие, выносливость</p> <p>4. Развивать ориентировку в пространстве.</p> <p>5. Совершенствовать композицию «Солнышко лучистое».</p>	<p>Основные элементы Шагногиврозь, ноги вместе. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ног вперед (различные варианты).</p> <p>Комплекс №5 (приложение). Композиция «Солнечные лучики». Подвижная игра «Физкульт-ура». Заключительная часть. упражнения на дыхание, релаксация.</p>	Показ, объяснение, поощрение, указания.	Степ платформы, коврики. музыкальный центр.
4.	<p>1. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.</p> <p>2. Разучивать комплекс №5</p> <p>3. Развивать равновесие, выносливость</p> <p>4. Развивать ориентировку в пространстве.</p> <p>5. Совершенствовать композицию «Солнышко»</p>	<p>Основные элементы Шагногиврозь, ноги вместе. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ног вперед (различные варианты).</p> <p>Комплекс №5 (приложение). Композиция «Солнышко лучистое». Подвижная игра «Физкульт-ура».</p> <p>Заключительная часть. упражнения на дыхание, релаксация.</p>	Показ, объяснение, поощрение, указания.	Степ платформы, коврики, музыкальный центр.
5.	<p>1. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.</p> <p>2. Разучивать комплекс №5.</p> <p>3. Развивать равновесие.</p> <p>4. Развивать ориентировку в пространстве.</p> <p>5. Совершенствовать композицию «Солнышко».</p>	<p>Основные элементы Шагногиврозь, ноги вместе. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ног вперед (различные варианты).</p> <p>Комплекс №4 (приложение). Композиция «Солнышко лучистое».</p> <p>Подвижная игра «Физкульт-ура».</p> <p>Заключительная часть - упражнения на дыхание, релаксация.</p>	Показ, объяснение, поощрение, указания.	Степ платформы, коврики, музыкальный центр.
6.	<p>1. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.</p> <p>2. Разучивать комплекс №5</p> <p>3. Развивать равновесие, выносливость</p> <p>4. Развивать ориентировку в пространстве.</p> <p>5. Совершенствовать композицию «Солнышко лучистое».</p>	<p>Основные элементы Шагногиврозь, ноги вместе. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ног вперед (различные варианты).</p> <p>Комплекс №5 (приложение). Композиция «Солнышко лучистое». Подвижная игра «Физкульт-ура». Заключительная часть - упражнения на дыхание и релаксация.</p>	Показ, объяснение, поощрение, указания.	Степ платформы, коврики, Муз. центр.
7	<p>1. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.</p> <p>2. Разучивать комплекс №5</p> <p>3. Развивать равновесие, выносливость.</p> <p>4. Развивать ориентировку в пространстве.</p> <p>5. Совершенствовать композицию «Солнышко лучистое».</p>	<p>Основные элементы Шагногиврозь, ноги вместе. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ног вперед (различные варианты).</p> <p>Комплекс №5 (приложение). Композиция «Солнышко лучистое». Подвижная игра «Физкульт-ура». Заключительная часть - упражнения на дыхание, релаксация.</p>	Показ, объяснение, поощрение, указания.	Степ платформы, коврики, музыкальный центр.

8.	<p>1.Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.</p> <p>2.Разучивать комплекс №5.</p> <p>Развивать равновесие, выносливость.</p> <p>3.Развивать ориентировку в пространстве.</p> <p>4.Совершенствовать композицию «Солнышко лучистое».</p>	<p>Основные элементы Шаг ногой врозь, ноги вместе. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ног вперед.</p> <p>Комплекс №5 (приложение). Композиция «Солнышко лучистое». Подвижная игра «Физкульт-ура». Заключительная часть-упражнения на дыхание.</p>	Показ, объяснение, поощрение, указания.	Степ платформы, коврики, Музыкальный центр.
Апрель				
1.	<p>1.Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.</p> <p>2.Разучивать комплекс №5.</p> <p>Развивать равновесие, выносливость.</p> <p>3.Развивать ориентировку в пространстве.</p> <p>4.Совершенствовать композицию «Солнышко лучистое».</p>	<p>Основные элементы Шаг ногой врозь, ноги вместе. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ног вперед.</p> <p>Комплекс №5 (приложение). Композиция «Солнышко лучистое». Подвижная игра «Физкульт-ура». Заключительная часть-упражнения на дыхание.</p>	Показ, объяснение, поощрение, указания.	Степ платформы, коврики, музыкальный центр.
2.	<p>1.Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.</p> <p>2.Разучивать комплекс №5</p> <p>3.Развивать равновесие</p> <p>4.Развивать ориентировку в пространстве.</p> <p>5.Закреплять композицию «Солнышко лучистое».</p>	<p>Основные элементы Шаг ногой врозь, ноги вместе. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ног вперед.</p> <p>Комплекс №5 (приложение). Композиция «Солнышко лучистое». Подвижная игра «Скворечники». Подвижная игра «Скворечники». Можно под музыку (только в свой скворечнике (степе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!»). Вылетать из скворечника на допосигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займёт степ последним считается проигравшим.</p> <p>Упражнения на дыхание.</p>	Показ, объяснение, поощрение, указания.	Степ платформы, коврики, музыкальный центр.
3.	<p>1.Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.</p> <p>2.Разучивать комплекс №5.</p> <p>3.Развивать равновесие.</p> <p>4.Развивать ориентировку в пространстве.</p> <p>5.Закреплять композицию «Солнышко лучистое».</p>	<p>Основные элементы Шаг ногой врозь, ноги вместе. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ног вперед.</p> <p>Комплекс №5 (приложение). Композиция «Солнышко лучистое». Подвижная игра «Скворечники». Заключительная часть-упражнения на дыхание и релаксация.</p>	Показ, объяснение, поощрение, указания.	Степ платформы, коврики, музыкальный центр.

4.	1.Развивать умение двигаться в такт музыки.2.Закреплять комплекс №5.3.Развивать равновесие, 4. Развивать ориентировку в пространстве. 5. Закреплять композицию «Солнышко лучистое».	Основные элементы Шаг ноговрозь, ноговместе. Приставной шаг касанием на платформе и на полу. Шаг исподъемом на платформе и сгибанием ноговперед. Комплекс №5 (приложение). Композиция «Солнышко лучистое». Подвижная игра «Скворечники». Заключительная часть -упражнения на дыхание.	Показ, объяснение, поощрение, указания.	Степ платформы, коврики, музыкальный центр.
5.	1.Развивать умение двигаться в такт музыки.2. Закреплять комплекс №5.3.Развивать равновесие. 4. Развивать ориентировку в пространстве. 5. Закреплять композицию «Солнышко лучистое».	Основные элементы Шаг ноговрозь, ноговместе. Приставной шаг касанием на платформе и на полу. Шаг исподъемом на платформе и сгибанием ноги вперед. Комплекс №.5(приложение) . Композиция «Солнышко лучистое». Подвижная игра «Скворечники» Упражнения на дыхание.	Показ, объяснение, поощрение, указания.	Степ платформы, коврики, музыкальный центр.
6.	1. Развивать умение слышать музыку. 2. Закреплять комплекс №5. 3. Развивать равновесие.4.Развивать ориентировку в пространстве. 5.Закреплять композицию «Солнышко лучистое».	Основные элементы Шаг ноговрозь, ноговместе. Приставной шаг касанием на платформе и на полу. Шаг исподъемом на платформе и сгибанием ноги вперед. Комплекс №5 (приложение) .Композиция «Солнышко лучистое». Подвижная игра «Скворечники», Заключительная часть -упражнения на дыхание	Показ, объяснение, поощрение, указания.	Степ платформы, коврики, музыкальный центр.
7.	1.Развивать умение слышать музыки. 2. Закреплять комплекс №5.3.Развивать равновесие. 4. Развивать ориентировку в пространстве 5. Закреплять композицию «Солнышко лучистое».	Основные элементы Шаг ноговрозь, ноговместе. Приставной шаг касанием на платформе и на полу. Шаг исподъемом на платформе и сгибанием ноги вперед Комплекс №5(приложение) . Композиция «Солнышко лучистое». Подвижная игра «Скворечники». Заключительная часть -упражнения на дыхание.	Показ, объяснение, поощрение, указания	Степ платформы, коврики, музыкальный центр.
8.	1.Развивать умение слышать музыки. 2. Закреплять комплекс №5. 3. Развивать равновесие.4.Развивать ориентировку в пространстве.5.Закрепление композиции «Солнышко лучистое».	Основные элементы Шаг ноговрозь, ноговместе. Приставной шаг касанием на платформе и на полу. Шаг исподъемом на платформе и сгибанием ноги вперед. Комплекс №5 (приложение) .Композиция «Солнышко лучистое» Подвижная игра «Скворечники». Заключительная часть -упражнения на дыхание.	Показ, объяснение, поощрение, указания.	Степ платформы, коврики, музыкальный центр.
9.	Мониторинг	Итоговая диагностика Тестирование, итоговый контроль		

Основные шаги и элементы упражнений в степ-аэробике

В степ-аэробике нет шагов над 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 сколько угодно долго выполнять любые шаги этого вида, и все равно каждый такт будет начинаться с одной и той же ноги.
- **Шаги с сменой лидирующей ноги.** При следующем шаге вы будете начинать движение уже с другой ноги.

Шаги используемые на занятии степ—аэробики

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

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

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

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

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

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

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

Бейсик-овер (basic-over)-

для этого нужно шагнуть правой ногой на степ платформу, левую приставить, спуститься со степа с другой стороны, повернуться к левому краю степа и повторить с другой ногой.

Мамбо- танцевальное движение-

пока левая нога находится на полу, правая зашагивает на степ, делая упор, ставя точку и сразу же делая шаг сточкой назад.

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

Turn step (Тёрн степ) шаг с поворотом - стойка боком к платформе. Это тот же самый basic-step, только спускаемся со степ платформы мы не назад, а вбок. Шаг правой на платформу, шаг левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе) стойка ноги врозь. Шагом правой назад

в диагональном направлении (разворачиваясь по диагонали), шаг правой назад с платформы, приставить левую к правой (исходное положение).

Овертоп (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 пол пальцы левой ноги.

Cha-cha-cha (ча-ча-ча)- шаг с переступанием с ноги на ногу, для смены ноги.

Все вышеперечисленные позиции обычно варьируются для того, чтобы упражнения задействовали как можно больше групп мышц и при этом не были бы монотонными. Сначала разучивают шаг на степ, потом добавляют движения руками. Все упражнения должны выполняться в одну и другую сторону (для

гармоничного развития обеих частей тела). Нагрузку нужно повышать постепенно, увеличивая темп музыкального сопровождения, усложняя комплексы, сокращая паузы для отдыха. Выполнение упражнений возможно в различных построениях: в шахматном порядке, по кругу, по периметру зала и др.

Положение степ-платформ

Разнообразить движения возможно за счет различных положений платформы вдоль туловища или поперек (рис. 1)



Продольное положение платформы

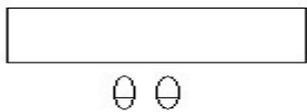


Поперечное положение платформы

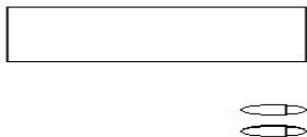
Рисунок 1

Положение занимающихся относительно степ-платформы

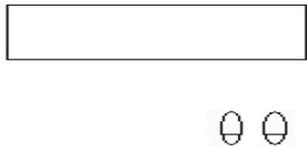
Подход к платформе может выполняться в различных направлениях, что также значительно разнообразит хореографию данного вида аэробики.



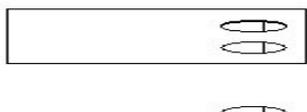
И.п. – впереди платформы в поперечной стойке



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



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



И.п. – на платформе в продольной стойке



И.п. – стойка ногиврозь в продольной стойке И.п. –
стойка сбоку платформы



Комплексы занятий по степ—аэробике

Комплекс №1

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

Комплекс №2

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

Беседа. Инструктор: Ребята, сегодня мы с вами будем заниматься, используя новое для нас оборудование. Кто из вас знает, что это такое? (*Показывает на степ платформы*). Это степ платформы. «Step» по-английски значит шаг, ступенька. А что ещё похоже на степ платформу?

Правильно, на скамеечку. Зачем нам нужны скамейки?

Инструктор: А зачем нужны ступеньки?

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

Ходьба в рассыпную между степами. Затем, по команде инструктора, бег между степами, ходьба и восстановление дыхания после бега, перестроение к степам.

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

2. Логоритмическое упражнение «Осень».

Основная часть.

1. Шаг и состепанастеп. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.
2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад.
3. Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи вверх, плечи назад, плечи вниз.

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

1 – шаг правой ногой в сторону с степе; левая рука через сторону вверх; 2 – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз;

3 – правую руку вниз, левой ногой встать на степ; 4 – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой; 5 – 8 – то же, что на счет 1 – 4, но в другую сторону.

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

1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху; 2 – вернуться в и.п.;

3 – 4 – то же в другую сторону.

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

1 – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пятки; 2 – и.п.;

3 – 4 – то же в другую сторону.

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

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

Разучивание основных базовых шагов сначала без степе, а затем с степеми:

4 Step touch = 8 счетов

2 V-step = 8 счетов

2 Stepline = 8 счетов

4 Open step = 8

счетов Комбинация = 32

счета

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

Стретчинг: «Лягушонок», «Самолет».

Подвижная игра «Разноцветный мячик». Игра повторяется 2 раза. Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковры.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «На полянке»

2. Упражнения на дыхание «Воздушный шар».

Комплекс №3

Степы расположены в произвольном порядке. Вводная часть

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

Основная часть

Комплексорус малым мячом

1. Базовый шаг с передачей мяча перед собой.
2. Вистеп, с передачей мяча над головой
3. Захлест (основной шаг), мяч груди, вперед, к груди опустить вниз
4. Шаг с степа в сторону, руки с мячом развести в сторону чередуя приседанием, поднимая руки вперед.
5. Шаг с степа вперед правой и левой ногой, на шаг назад правой или 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 базовых шагов без степа, а затем с степами

Шаг страдел (шаги делают 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 вер

нуться левой ногой в и.п.

А-степ (Буква А)

И.п-ноги врозь

1- поставить правую ногу на степ

2- встать на степ левой ногой, ноги

вместе **Повторить соединить разученные**

шаги 4 Steptouch=8 счетов

2V-step=8 счетов

2 Stepline=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 2-3 раза. 3-4

неделя Дети убирают степь в определенное место и рассказываются наковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Облака»
2. Упражнения надыхания «Шариклопнул».

Комплекс №4

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

Вводная часть

1. Логоритмическое упражнение «Снежная баба».

2. Наклон головы вправо –

влево. 3. Поднимание плеч вверх –

вниз. 4. Ходьба обычная на месте на ст

пе.

5. Приставной шаг вперед по ступени. 6. Приставной шаг назад.

7. Приставной шаг вправо (влево) по ступени, вернуться в исходное положение. 8. Приставной шаг вперед-назад; вправо-влево.

9. Ногу назад, за ступень – руки вверх, вернуться в

и.п. 10. Выпадной вперед, руки в стороны.

Основная часть

Комплекс упражнений 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 ступень-платформу, 3-

4 – вернуться в и.п. То же с другой ноги.

3 «Покажи пяточки»

И.п. – то же. 1-2 – поставить пятку одной ноги на ступень-платформу, 3-

4 – вернуться в и.п. То же с другой ноги.

4 «Полукруг»

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

5 «Приставной шаг» на ступени с полуприседанием.

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

7. И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на ступень, ладонь на колено; вернуться в и.п. **8.** Выпады ног вправо; влево; назад стоя на ступени.

Разучивание основных базовых шагов без ступени, а затем

со ступенями **Степ**

«кёрл»

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

4-выпрямляя ноги слегка наклон влево, правую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлест»; 1-разогнуть правую ногу и поставить на пол, полуприсед; 2-3-4- тоже

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 касанием.

И.П.-о.с. Угол касанием степа.

1-встать на степ правой ногой, на левый край степа; 2-

левой ногой носком коснуться степа;

3-сбоку 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 2-3 раза. 3-4 неделя

Дети убирают степы в определенное место и рассказываются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Лентяи»

2. Упражнениенадыхания«Подуйнаснежинку».

«Веселая степ-аэробика»

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

Задачи:

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

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

Ход:

Дети входят в зал. Построение в шеренгу.

Инструктор: Здравствуйте. Я очень рада вас встретить! По порядку становитесь, подтянитесь, не ленитесь!

Внимание! Внимание! Спешу вам сообщить. На степ-аэробике хочу вас пригласить.

Ну-ка дружные выйдите и меня удивите!

Инструктор: Ребята, на электронную почту детского сада пришло письмо. Давайте прочитаем его.

Слайд 1 (текст письма):

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

Воспитатель: Клепа просит вашей помощи. У него что-то случилось. Хотите узнать, что у нас есть возможность связаться с ним. (беда с Клепой по видеосвязи)

Клепа: Вы получили моё сообщение?! Это просто замечательно! Инструктор: Что же у тебя произошло?

Клепа: У меня настроение пропало, из здоровья вдруг не стало. Кто же может мне помочь, как болезнь мне превозмоет?

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

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

И без всякого сомнения есть хорошее решение.

Чтобы здоровым быть, спорт и физкультура всем нужна. От занятий физкультурой будет стройная фигура.

Вы ребята помогите, всему Клепу научите. Поможем? Ну-ка, Клепа, не зевай, повторяй. Пусть не сразу всё даётся, постараться всем придётся!

Клепа: Обещаю постараться, а вы вместе заниматься.

Инструктор: Все собрались? Все здоровы? Заниматься вы готовы? Ну, тогда не ленись, на разминку становись! (Музыка) Ходьба «змейкой» между рядами степов. Ходьба на пятках, руки на поясе.

Ходьба на носках, руки на поясе. Ходьба, обходя «змейкой» каждый шаг.

Бег с захлестыванием голени назад (покажи пятки).

Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд (покажи носочки). Ходьба по кругу, вокруг степов.

2 часть (на степах).

Воспитатель: Степ-платформа есть у нас, мы покажем мастер-класс! (Музыка)

1. «Разминка стопы» 4 раза

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

2. «Покажи носочек»

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

3. «Покажи пяточку»

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

4. «Полукруг»

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

5. «Приставной шаг» на степе с полуприседанием.

6. «Выпад на степ»

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

7. И.п. тоже.

Выпад правой (левой) ногой на степ, ладонь на колени; вернуться в и.п.

8. Выпад ногой вправо; влево; назад стоя на степе. Подвижная игра «Пингвины на льдине».

Подвижная игра «Мышка продай уголок».

Дети убаюкают степы в определенном месте и рассказываются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Лентяи»

2. Упражнения на дыхание «Подуй на снежинку».

Клепа: ребята спасибо, у меня для вас тоже игра есть «Цирковые лошадки»

Правила игры. Кругиз степов –

это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадь кинаучении»), затем по сигналу воспитателя переходят на бег с высоким подниманием колен, потом находят место после остановки музыки и занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2-3 меньше, чем участников игры. (Игра повторяется 3 раза.) Дети убирают степы в определённое место, берут коврики, раскладывают их по кругу и садятся на них.

3 часть. Релаксация «На берегу моря».

Занимались мы, играли и немножечко устали.

Сядем дружно мы в кружок, отдохнём с тобой дружок. (Музыка) Представим себя на берегу моря, волны плещут, чайки кричат, солнышко пригревает, позагорает. Мы легли на бережок, закрывай глаза, дружок (дети слушают шум моря).
Клепа: Мне очень понравилось заниматься с вами аэробикой. Сразу я повеселел. Силы прибавляется, здоровье добавляется. Спасибо вам дети.

Комплекс №5

Вводная часть

1. Ходьба в колонне в чередовании с бегом;
2. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы;
3. Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них;
4. Ходьба по коррекционным дорожкам (во время ходьбы дети берут правой рукой мяч малого диаметра);
5. Перестроение в три звена на 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 степом вперед, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
2. И.п.: тоже.
Шаг со степом назад, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
3. И.п.: тоже. 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

наносок перед ступом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с мячом;

вернуться ви.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 ви.п., мяч переложить в другую руку.

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

Разучивание основных базовых шагов без степа, а затем состепами Коленов верхи и солдатики

И.п. – о.с.

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

2- левую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх; 3-

разогнуть левую ногу и поставить на пол;

4- опустить на пол правую ногу;

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

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

7- разогнуть правую ногу и поставить на пол; 8- опустить на пол правую ногу

Захлест.

И.п. – о.с.

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

2- левую ногу согнуть в колене и постараться ступней коснуться ягодиц «захлест»; 3-

разогнуть левую ногу и поставить на пол;

4- опустить с степа правую ногу;

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

6- правую ногу согнуть в колене и постараться ступней коснуться ягодиц «захлест»; 7-

разогнуть правую ногу и поставить на пол; 8- опустить с степа левую ногу.

Соединить сразученными шагами

23. Подвижная игра «Физкульт – ура!». Игра повторяется 2-3

раза. Дети убирают степы в определенное место и рассказываются на ковре.

Заключительная часть Нарасслабление «Снежная баба», надыхание «Подуй на снежинку».

1. Упраж
2. Упра

Комплекс №

6 Вводная част

ь

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

Основная часть 1. И.п.: стоя на степе, кубик в правой руке

Шаг с степа вперед, кубик переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.

2. И.п.: тоже. Шаг с степа назад, кубик переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.

3. И.п.: тоже. 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

наносок 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 тоже движение вправо (влево) от степа.

6. И.п.: О.с. Тоже – назад от степа.

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

8. Ходьба на степе.

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

Ходьба на месте, восстановление дыхания. Обычная ходьба заведущим. Убираем кубики на место в корзину и переходим к

разучиванию **Разучивание нового шага Тап-даун без степа, а затем с степами**

Приставной шаг сменной ногой с касанием внизу на 8 счетов (**Tap Down**).

Шагом правой встать на платформу, левую приставить к правой, тяжесть

тела переносится на другую ногу. 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 левой ногой.

Повторить связку разученных шагов

Подвижная игра «Быстро в домик» игра повторяется 2-3 раза, 1-2 неделя
Подвижная игра «Разноцветный мячик» игра повторяется 2-3 раза, 1-2 неделя
Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковры.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Бубенчик»
2. Упражнения на дыхание «Сдуем снежок».

Игровая итоговая деятельность «Путешествие в зимний лес»

Задачи:

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

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

Ход мероприятия:

Дети входят в зал. Построение в шеренгу.

Инструктор: ребята, посмотрите, сколько у нас сегодня гостей, давайте их поприветствуем. - Физкульт - привет!

Сегодня вам предлагают отправиться на прогулку в зимний лес, где нас ждет много интересного. Направо! Шагом, марш!

Игровая гимнастика

Перед нами ребята сугробы

Поднимаем повыше ноги. (Ходьба с высоким подниманием бедра) Сва мимы пойдём на лыжах

Снег холодный лыжи лижет. (Скользкий шаг) Снег много под снежком Лед блестит несмело. Заскользили мы по льду

Ловко и умело. (Скользкий шаг, делая стопами полукруг, руки за спиной) Начался снегопад, Снегу каждый очень

рад. Побежим ловить снежинки,

ки,

Побежим ловить пушинки. (Легкий бег, в колонне по одному с хлопками над головой)
Восстановление дыхания: «Погреем руки». (Долгий вдох через нос. Выдох на руки, растирая их.)
Дети перестраиваются как степ–платформам в колонну по 2
Инструктор по физкультуре: Ребята, вот мы пришли с вами на заснеженную полянку. Предлагаю вам в первую очередь слепить снеговика.

Самомассаж «Лепим мы снеговика»

Разидва, разидва- Лепим мы снеговика. (Имитируют лепку снежков) Мы покатаем снежный ком
Кувыркком, кувыркком. (По очереди проводят ладонями по щеке справа и слева)
Мы его слепили ловко. (Проводят пальцами по щекам сверху вниз)
Вместо носа ешь морковку, (Потирают указательными пальцами крылья носа)

Вместо глазок- угольки, (Прикладывают ладониколбу "козырьком" и энергично растирают лоб)
Ручки- веточки наши. (Трут ладонями друг друга)

А на голову – ведро. (Раздвигают указательный и средний пальцы «вилочкой» и растирают точки перед ушами и затылком)

Посмотрите, вот оно!

(Кладут белую ладонь на макушку и покачивают головой) Инструктор по физкультуре: Снеговика мы слепили, и чтобы не замёрзнуть давайте разомнёмся на степ–платформах.
Комплекс ОРУ на степ–платформах.

1. и.п.: стоя перед степ–платформой. Обычная ходьба, руки на поясе. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, настроиться)
2. «Носочек»- и.п.: стоя возлестепа, правой (левой) ногой коснуться степа, вернуться в и.п. (по 2 раза в каждую сторону)
3. «Пяточка»- и.п.: стоя возлестепа, правой (левой) пяткой коснуться степа, вернуться в и.п. (по 2 раза в каждую сторону)
4. и.п.: основная стойка на степ–платформе, руки на поясе. Наклон головы вперёд – назад – вправо – влево. (2 раза).
5. и.п.: стоя перед степ–платформой, шаг на степсостепа, мах руками. (4–5 раз)
6. и.п.: стоя перед степ–платформой, шаг правой ногой на степ, левой выполнить мах назад. Повторить тоже, но с другой ногой. (4–5 раз)
7. и.п.: стоя перед степ–платформой, подняться на степ–платформу, спуститься, обойти степ-платформу справа (слева).
8. и.п.: стоя перед степ–платформой, руки на поясе. Наклониться, коснуться ладонями степа, выпрямиться; вернуться в и.п. (4–5 раз).
9. и.п.: сидя перед степ–платформой держась за края степа. Встать не отпуская руки. Вернуться в и.п. (4–5 раз).

10. и.п.:сидянастеп–
платформедержасьзакрая,ногисогнутывколенях.Вытянутьногивперёдипотянутьнос
очки.Вернутьсяви.п.(4– 5раз)

11. и.п.: сидя на степе, ноги вытянуть вперед, руками держась за края степа. Согнуть ноги в коленях, вернуться в и.п. (4–5 раз)

12. Прыжки на степ-платформу чередуя ноги. (4–5 раз)

13. Восстановление дыхания «Ха!»

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

- Вот ледяные глыбы на пути, надо по ним обязательно пройти. (Ходьба по перешагивая степ-платформы)

- За мелази мавсе дороги, все пути ни проехать, ни пройти.

(Прыжки по степ-платформам) - Мы пролезем в снежный лаз,

Ребята ловкие у нас. (Подлезания под дуги по степ-платформам)

Подвижная игра «Мороз»

Выбирается ребенок «Мороз», сугроб – степ-платформа на каждого ребенка.

«Мороз»:

- Я Морозушка-

мороз, берегите уши, нос. Взрослый:

- Эй, ребята, не зевайте, вы на лыжи быстро станьте.

(изображают ходьбу на лыжах между степ-платформами) Взрослый:

- Вы ребята не зевайте и в сугроб скорей ныряйте. (дети прячутся в сугроб (на степ-платформу))

Мороз пытается догнать детей из заморозить их, дотронувшись до них рукой. Взрослый:

- Эй, ребята не зевайте, снежный ком скорей катайте. (изображают катание снежного кома)

Вы ребята не зевайте и в сугроб скорей ныряйте. (дети

прячутся в сугроб (на степ-платформу) Взрослый:

- Эй ребята не зевайте в снежки весело играйте. (изображают игру в снежки)

Вы ребята не зевайте и в сугроб скорей ныряйте.

(дети прячутся в сугроб (на степ-

платформу) Заключительная часть. Релаксация «Зимний

лес» (звучит спокойная музыка).

Закройте глаза, послушайте музыку и моислова:

Возьмем лесу дует легкий ветерок. Морозец легка пощипывает ваши щеки.

В воздухе кружатся снежинки, и в красивом плавном танце медленно укладываются на

землю. Сделайте медленный, глубокий вдох носом и спокойный, ровный выдох. Почувствуйте, как бодрящий аромат зимнего леса наполняет весь ваш организм силой, красотой и здоровьем. А теперь откройте глаза.

Итог занятия. Построение в шеренгу.

Инструктор: Вот и настала пора возвращаться в наш детский сад. Надеюсь, вам понравилось наше путешествие в зимний лес. Дети, что вам запомнилось,

понравилосьназанятии?(Детиотвечают)Явижувыустали,аобратнаядорогаунаслинная.Пре
длагаювам сетьнапаровозиправиться обратновдетскийсад.
Музыкальнаяигра«Паровоз»(детисадятсянапаровозиподвесёлуомузыкауезжаютв
группу).

Комплекс№7

Вводнаячасть

1. Ходьбавколонневчередованиисбегом;
2. Ходьбананосках,пятках,внешнейсторонестопы;
3. Бегзмейкоймеждустепамииперепрыгиванием(перешагиванием)черезних;
4. Логоритмическоеупражнение«Зимапрошла».
5. Перестроениевтризвенакстеп-платформам(заранееразложенным);
7. Ходьбанаместе,повороткстепам.

ОсновнаячастьКомплексорус лентами

1. И.п.:стоянастепе,лентавправойруке.Шагсостепавперед,лентупереложитьнадголо
вой в другуюруку;вернутьсяв и.п.
2. И.п.: то же. Шаг со степа назад, ленту переложить над головой в другую
руку;вернутьсяв и.п.
3. И.п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, ленту перекладывать над головой из руки
вруку.
4. И.п.: о.с. на степе, лента в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед
наносокпередстепом,одновременновынестиивпередправую(левую)рукуслентой;
вернутьсяви.п.,лентупереложитьвдругуюруку.
5. И.п.:о.с.Выполняетсятожедвижениевправо(влево)отстепа.
6. И.п.:О.с.Тоже–назадотстепа.
7. И.п.:о.с.настепе,рукив
стороны,лентавправойруке.Выпадвправо(влево)отстепа,трипокачивания,вернуться
ви.п.,лентупереложитьвдругуюруку.
8. Ходьбанастепе.
9. И.п.:праваянога-настепе,левая–
наполу,слеваотстепа,рукивстороны,лентавлевойруке.Прыжкомсменитьположениеи
ог, лентупереложитьвдругуюруку.
10. Ходьбанаместе,настепе.

Повторениевсехразученныхшагов посхемам

Подвижнаяигра«Маланья».Играповторяется2-3раза.1-2неделя

Подвижнаяигра«Бездомныйзаяц».Играповторяется2-3раза.3-

4неделяДетиубираютстепывопределенное место и рассаживаютсянаковре.

Заключительнаячасть

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

Комплекс №8

Степы расположены в произвольном порядке. Вводная часть

1. Логоритмическое упражнение «Веснянка».

2. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть в них; руки к плечам, кисти жать в кулаки.
3. Шаг на степ – состепа, бодроработая руками.
4. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперед – назад с хлопками спереди и сзади.

Основная часть

Комплекс упражнений 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 с степе в сторону, чередуя приседанием, поднимая руки вперед.
3. Одновременно с ходьбой на степе поднимать руки через стороны вверх хлопнуть над головой.
4. Шаг с степе на степ, поднимая и опуская плечи.
5. Ходьба в рассыпную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения. (Повторить 2 раза).
6. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.
7. И.П. –
тоже. 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, бодроработая руками.
10. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение.
11. Ходьба на степе с восстановлением дыхания.

Соединить все изученные 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 убаивают степы в определенное место и рассаживаются на ковры.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Птички»

2. Упражнение надыхания «Филин».

«Встреча с друзьями мультяшками»

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

Задачи:

- формировать потребность заботиться о своём здоровье, систематически заниматься физкультурой;
- продолжать учить детей держать равновесие, при выполнении упражнений на нетрадиционном оборудовании (степ-платформах);
- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- закрепить ранее изученные виды ходьбы, бега и основные виды движений; - развивать двигательную активность, скорость ловкость, гибкость силу; мышцы верхнего плечевого пояса, туловища, ног, внимание, координацию движений, функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, нервной системы;
- прививать интерес, положительное отношение к физической культуре; - воспитывать общительность, взаимовыручку, положительные эмоции, желания заботиться о своём здоровье.

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

Ход

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

Инструктор:

Всем, всем добрый день! На меня все посмотрите, и друг другу улыбнитесь.

- Дети, посмотрите, сколько гостей пришло к вам на занятия! Давайте с ними поздороваемся. Дети, вы любите смотреть мультфильмы? А хотите встретиться с друзьями мультяшками? Ну, что же давайте попробуем.
(Дети расходятся по залу и садятся на пол)

- Дети, закройте глаза и представьте, что мы лежим на берегу моря, солнышко играет. Чтобы попасть в страну Мультишек - надо сделать магическое движение - сидя, обернуться вокруг себя, отрывая ноги от пола.

Дети открывают глаза (в это на стене появляется изображение из м/ф

«Львенок и черепаха»)

- В каком мультфильме вы встречались с этими героями?
- Представьте, что мы едем с героями этого мультфильма.

Дети выполняют комплекс упражнений по методике Ефименко под песню

«Львенок и черепаха»

«Я на солнышке лежу»

Дети ложатся на пол парами. Лежат на спине, головой друг к другу.

1. «Пробуждение»

Маленькие дети, проснулись, а вставать ещё не хотят, лениво потянулись. И.П. - лёжа на спине поднимать и опускать руки (5-6 раз) Поднимают ножки и переворачиваются сбоку на бок.

2. И.П. - то же самое, руки объединить с партнером. Поднимание ног (4-5 раз)

3. «Рыбка» прогнула спинки.

И.П. - то же самое, перевернуться на живот и прогнуть спину. (5-6 раз)

4. "Улыбка"

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

5. «Качалочки»

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

(Дети после разминки выстраиваются в колонну по одному)

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

2. Основная часть (15 мин.)

«Полоса препятствий»

- Друзья Лунтика живут в лесу, чтобы их найти надо проползти под деревьями и кустами. (Ползание на четвереньках между ориентирами «змейкой»)
- Дальше на пути ещё одно препятствие – узкий мостик, давайте пройдем по нему (ходьба приставным шагом по канату) - упражнение на профилактику плоскостопия.

- Перед нами появилась река, чтобы её перейти, не намочив ног надо прыгать как кошка. *(Прыжки с продвижением вперед с обруча в обруч) Полосу препятствий повторить 2-3 раза.*
На экране появляются Лунтик со своими друзьями, дети называют его друзьями)
- Дети, чтобы продолжить наше путешествие дальше нам нужно попасть в другой мультфильм. (Дети снова делают поворот вокруг себя и попадают в другой мультфильм-«Маша и Медведь», на экране-Маша)
Что это за песенка звучит, кто её поёт? *(Звучит песня «Зверья последа любого»)*
- Дети, давайте поможет Маша найти медведя.

Комплекс упражнений на степ-платформах

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

1. Ходьба обычная вокруг степ-платформ. *(Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, настроиться.)*
2. Ходьба на цыпочках вокруг степ-платформы, чередуются с бегом по кругу.
3. Ходьба на пятках руки в замке на голове вокруг степ-платформ *(чередуются с бегом).*
4. Ходьба на месте у степ-платформ.
5. Приставной шаг назад из степ-платформ на пол и обратно на равнину с правой ноги, бодро работая руками.
6. Ходьба через степ-платформы и обратно с правой ноги.
7. Ходьба на месте на степ-платформе.
8. Приседания у степ-платформ, руки кладут на степ-платформы.
9. Перешагивание через степ-платформу левым боком приставным шагом.
10. Ходьба обычная у степ-платформ.

(Дети с помощью взрослого убирают степ-платформы и становятся в круг). (На экране появляются герои мультфильма «Маша и Медведь»)

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

3. Заключительная часть.

- Дети, вы ничего не слышите? *(раздается звонкий смех, на экране появляется изображение солнышка)*

Посмотрите, как красиво улыбается нам солнышко и приглашает нас отдохнуть. Давайте представим, что мы маленькие лучики *(дети ложатся вокруг обруча в виде лучей)*

Релаксация «Позови друга» (упражнение на восстановление дыхания)

Над всем нами дышать,

Все ложимся осторожно, выпрямляя спинку Расслабляя пяточки, носочки, плечи и ручки.

Глаза закрывайте и отдыхайте.

Дети лежат с закрытыми глазами, педагог подходит к одному ребенку и тихо называет его по имени, ребенок поднимается и зовет по имени другого ребенка. Игра продолжается пока не поднимутся все дети.

Вот и закончилось наше путешествие, понравилась ли вам, что понравилось больше? До новых встреч!

Комплекс №9

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

Вводная часть

1. Ходьба обычная на месте

(Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, настроиться).

2. Логоритмическое упражнение «Радуга-дуга».

3. Ходьба на степе.

4. Приставной шаг назад со степана по ли обратного степ, правой ноги, бодроработая руками.

5. Приставной шаг назад со степа, вперед со степа.

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

Основная часть

Комплекс упражнений без предметов

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

2. Шаг на степ – со степа, кистями рук рисуют 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 колени, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.

6. Шаг на степ –

состепасхлопкамипрямымирукамипередсобойизспиной(повторить3раза).

7. Ходьба на носках вокруг ступа, одновременно поднимая и опуская плечи.
8. Шаг в сторону с ступа на ступ.
9. Ходьба на пятках вокруг ступа, одновременно поднимая и опуская плечи.
10. Шаг в сторону с ступа на ступ.
11. Бег змейкой вокруг ступов.

Соединить все разученные шаги в танцевально-ритмическую композицию

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

Дети убирают ступы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Медузы»
2. Упражнения на дыхание «Запах цветка».

Комплекс №10

В хорошо проветренном зале на полу в три ряда разложены ступ-платформы.

Вводная часть

1. Логоритмическое упражнение «Осень».
2. Ходьба обычная на месте на ступе.
3. Приставной шаг вперед с ступа на пол и обратно на ступ.
4. Приставной шаг назад.
5. Приставной шаг вправо (влево) с ступа, вернуться в исходное положение.
6. Приставной шаг вперед-назад; вправо-влево.
7. Ногу назад, за ступ-руки вверх, вернуться в и.п.
8. Выпадногой вперед, руки в стороны.

Основная часть

Комплекс упражнений без предметов

1. Правую ногу в сторону, за ступ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.
2. Правую (левую) ногу вперед перед ступом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперед. Вернуться в и.п.
3. То же вправо – влево от ступ-доски. Назад от ступ-доски.
4. Правую (левую) ногу поставить резковперед; вправо (влево); назад вернуться в и.п.
5. Полукруг. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг ступа; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на ступе с полуприседанием.
7. Стоя на полу перед ступом, поставить правую (левую) ногу на ступ, руки резко поднять вверх; вернуться в и.п.

8. И.П. тоже. Выпад правой (левой) ногой на ступень, ладонь на колено; вернуться в и.п.
9. Ходьба обычная на месте.
10. Шаги попеременно вперед и назад со ступени и на ступень.
11. Перестроение со ступеней в круг. Ходьба на ступенях на месте.
12. Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.

Повторение разученных шагов по схеме

4 Steptouch = 8 счетов 2 V-step = 8 счетов

2 Stepline = 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 ступени в определенное место и сажаются на коврик.

Заключительная часть

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

Комплекс №11

Вводная часть

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

Основная часть

1. И.п.: стоя на ступени, мяч в правой руке. Шаг со ступени вперед, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
2. И.п.: то же. Шаг со ступени назад, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
3. И.п.: тоже. Шаг вперед, шаг назад, мяч перекладывать над головой из руки в руку.
4. И.п.: о.с., на ступени, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед ступенью, 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 ступени.
6. И.п.: о.с. на ступени, руки в стороны, мяч в правой руке. Выпад вправо (влево) от ступени, три покачивания, вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.
8. И.п.: о.с. на ступени, 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.: тоже. Тот же поворот вправо (влево), но ногу ставить на степ поочередно.

Поворот направо – правую ногу; поворот налево – левую ногу.

10. И.п.: о.с. на степе. Выпад правой (левой) ногой вперед за степ; руки вперед; переложить 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 изученных шагов по схеме МКО

Ленувверх

И.п. – о.с.

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

2- левую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх; 3-

разогнуть левую ногу и поставить на пол;

4- опустить на пол правую ногу;

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

6- правую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх; 7-

разогнуть правую ногу и поставить на пол;

8- опустить на пол правую ногу

Подскоки и солдат шагает

И.п. – о.с. Угол сподниманием колена вверх и подскок 1-

встать на степ правой ногой, на левый край степа;

2- левую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх, подскок; 3-

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

4- правую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх, подскок; 5- встать на степ правой ногой, на правый край степа;

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

7-разогнуть левую ногу и поставить на пол, в.п.; 8- опустить на пол правую ногу, в.п.

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

Музыкально–ритмическая композиция «Эй, вы не ленитесь»

Подвижная игра «Лиса и тушканчик». Игра проводится 2-3 раза, 1-2 неделя
Подвижная игра «Пингвины на льдине». Игра проводится 2-3 раза, 3-4 неделя. Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Водопад»
2. Упражнения на дыхание «Пароход»

Комплекс №12

Вводная часть

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

Основная

часть Комплекса куб

иком

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) отступа, трипокачивания, вернуться в и.п., кубик переложить в другую руку.

8. И.п.: о.с. на степе, руки в перед, 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.: тоже. 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 отступа, руки в стороны, кубик в левой руке. Прыжком сменить положение ног, кубик переложить в другую руку.

15. Ходьба на месте, на степе.

Повторение ранее изученных шагов по схемам ведином 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. Упражнение на расслабление «Снежная баба»
2. Упражнение на дыхание «Подуй на снежинку».

Комплекс №13

Вводная часть

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

Основная часть

ОРУ на ступах под «Богатырскую силу»:

1 упр «Вдох – выдох»	и.п.: -о.с, около платформы, руки опущены вниз В: - 1-вдох, 2–выдох. Д-4 раза Т–медленный.
----------------------	--

Вступление	
2упр«Марш» Проигрыш	И.п.: -о.с.около платформы В:- ходьбанаместе, околостепа.
3упр «Разминаем руки» 1к. То не грозноенеб охмурится Не сверкают встепи клинки Это батюшкиИльиМуромца Вышли биться ученики	И.п.: -о.с,рукина поясе. В: 1–шагправойногойнастепвсередину,правую рукуза голову,2 – левой ногой, левуюрукузаголову,3–спускправойсостепа,4– спусклевой(повт.8раза)
4упр«Поворот» Проигрыш	И.П.:о.с., рукинаплечах. В:1–шагправойногойнаправыйкрайстепа,2- левойногой,3–праваяногасповоротомнаполу левогокрая,4–левую-приставить,5–8– вобратномнаправлении
5упр «Разминаем ноги» Запобедуихветры молятсяЖдутихтернииивенцы Разгулялисядобрымолодцы Распотешились молодцы	И.П.:о.с.,стоя лицом кстепу,рукина поясе. В:1– шагправойногойнастеп,влевыйугол,рукивперед,2– левую-согнутьвколленевперед,руками, 3 – левой на пол, 4 – правой на пол, 5 –натянутьлук,38 – тожевправыйугол степа.
бупр «Ловко шагаем» Проигрыш	И.П.:о.с.,бокомкстепу,рукина поясе В: 1 – шаг правойногой настеп, 2 –правую на пол,3 – шаг левой ногой на степ, 4 – приставить левуюногукправонапол,5– 8тожес левойноги.

<p>7упр«Выпады»</p> <p>Эх да надобно житькрасиво Эх да надонамжитьраздо льноБогатырскаяна шасила</p>	<p>о.с.,стоялицомкстепу, рукинапоясе. И.П.: 1 – шаг правой ногой, на степ, 2 – левой настеп,3–выпадвправо,рукивстороны,4–правая – леваясо степа, руки в на степ, руки на пояс,5стороны,6 – левая на степ,руки на пояс,7 – шагправойназадсостепа,8-шаглевойназад.</p>
---	--

<p>Силадухаисилавол и</p>	
<p>8 упр «Поворот» Проигрыш</p>	<p>И.П.: о.с., руки на плечах. В: 1 – шаг правой ногой на правый край ступа, 2 – левой ногой, 3 – правая нога с поворотом на пол у левого края, 4 – левую приставить, 5–8 – в обратном направлении.</p>
<p>9 упр «Захлест» Богатырское наше правило Надо друг в беде помочь Отстоять в борьбе ло правое Силой силушку превозмочь</p>	<p>И.П.: о.с., стоя лицом к ступу, руки на поясе. В: 1 – шаг правой ногой на ступ, 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 ступа.</p>
<p>10 упр «Махной» Проигрыш</p>	<p>И.П.: стоя лицом к ступу, руки на поясе. В: 1 – шаг правой на ступ, руки вперед 2 – мах левой, правая рука к плечу, левая в сторону, 3–4 – левая нога с ступа на пол – правая – с ступа на пол.</p>
<p>11 упр «Перескок» Проигрыш</p>	<p>И.П.: стоя, правым боком к ступу, правая нога на ступе, руки на поясе. В: 1 прыжок правая нога на пол, левая на ступ, 2 вернуть с яв и.п.</p>
<p>приставной шаг в правую и левую сторону: вдох, выдох</p>	

Повторить разученные шаги в связке

1. Шагают на месте - 8р.

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

2. 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 –8р.
3. 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 левой ногой спускаем левую руку, а правой - правую. По 8р.
4. Степ – ап. Сделайте шаг правой ногой, приставьте к ней носок левой ноги, и сразу же верните ее на пол, вслед за ней спустите правую ногу - 8 р. Сменить ногу – 8р.
5. Шаг- колени. Делаем шаг правой ногой на степ, левую, сгибая в колене, необходимо подтянуть к животу –8р. Меняем ногу –8 р.
6. 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 –8р.

Выучить шаг Махной 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-

напол 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-

напол поставить правую ногу; 8- опустить на пол левую ногу.

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

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

неделя Дети убаюкивают степы в определенное место и рассказываются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Шалтай-Балтай»

2. Упражнения на дыхание «Сдуем снежок».

Игровое итоговое занятие «Физкультура всем нужна»

Цель:

Способствовать формированию основ здорового образа жизни,
потребности заниматься

физической культурой и спортом, используя степ-платформы.

Задачи:

- Познакомить детей с нетрадиционным оборудованием (степ-платформами).
- Учить детей выполнять упражнения на специальном оборудовании (степе).
- Укреплять умение выполнять упражнения на специальном оборудовании (степе).
- Развивать у детей координацию движений, внимание, ловкость, быстроту в подвижных играх и эстафетах.
- Развивать у детей чувство ритма и умение согласовывать свои движения с музыкой.
- Способствовать оздоровлению организма детей.
- Воспитывать у детей морально-волевые качества: выдержку, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов. • Воспитывать дружеские отношения между детьми.

Оборудование: Степ-платформы. Мячи. «Сборник музыки для степ-аэробики», музыка для релаксационной игры. Музыкальный центр.

Ход:

Вводная часть.

Дети входят в зал. Построение в шеренгу. **Инструктор:** Здравствуйте! Я очень рада встрече с вами! По порядку станьтесь, подтянитесь, не ленитесь!

Внимание! Внимание! Спешу вам сообщить. На степ-аэробике хочу вас пригласить.

Ну-ка дружные выйдите и меня удивите!

Инструктор: Ребята, посмотрите, кто к нам пришел.

Заходит Карлсон

Карлсон: «Я, ребята, заболел. Целый день не шёл, не ел. Не играл, не веселился... Прошу вас о помощи».

Инструктор: Ребята, Карлсон просит нашей помощи, что же у тебя произошло?

Карлсон: У меня строение пропало, из здоровья вдруг не стало. Кто же сможет мне помочь, как болезнь мне превозмочь?

Инструктор: Ребята, как вы думаете, почему заболел Карлсон? Выправы, ребята, Карлсон заболел, потому что мало двигается, не занимается физкультурой.

И без всякого сомнения есть хорошее решение.

Чтобы здоровым быть, спорт и физкультура всем нужна. От занятий физкультурой будет стройная фигура.

Инструктор: Карлсон, ты к нам присоединяйся и занями повторяй. Пусть тебе сразу всё даётся, постараться всем придётся!

Карлсон: Обещаю постараться с вами вместе заниматься. В благодарность от меня подарю подарки я.

Инструктор:

Всесобрались? Все здоровы? Заниматься вы готовы? Ну, тогда деленись, на разминку становись! (Музыка) Ходьба по кругу, вокруг степов.

Ходьба на носках, руки на

поясе. Ходьба с выбрасыванием ног впе

ред. Ходьба, на внешней стороне

стопы. Подскоки.

Боковой галоп. Бег.

Ходьба по кругу, построение околостепов.

Основная часть занятия (на степе).

Упражнения на степ-платформе под музыку.

1. Шагают на месте - 8р.

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

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

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 левой ногой спускаем левую руку, а с правой - правую. По 8р.

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

6. Выпады на степ, руки в стороны. Встать лицом к степ - платформе. Правую ногу поставьте на нее, делайте выпад на нее. Выполнять по 8 выпадов каждой ногой.

7. Выпады со степа в сторону, руки в стороны. Встаньте на степ. Выпады осуществляются ногой на пол в сторону. Повторяем по 8 раз каждой ногой.

8. Сидя на степ-платформе, держась руками за края степ-платформы, ноги прямые, носки вытянуты вперед. Попеременно поднятие прямых ног вверх.

Повторяем по 4 раза на одну ногу.

9. Сидя на степ-платформе, держась руками за края степ-платформы, ноги прямые, носки вытянуты вперед. Попеременно поднятие ног, согнутых в колене. Повторяем по 4 раза на одну ногу.

10. Сидя на степ-платформе, держась руками за края степ-платформы, ноги прямые, носки вытянуты на

себя. Наклоны

вперед, касаясь руками пальцев ног.

11. Стоя на четвереньках, руки находятся на степ-платформе. Поднятие ног, согнутых в коленях (стойкой вверх).

Повторяем 8 раз 12. Дыхательное упражнение.

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

(разработка М.Ю. Картушиной)

Чтобы горло не болело
шею Мы его погладим смело.

Поглаживают ладонями
мягкими движениями сверху вниз

Чтоб не кашлять, не чихать,

Указательными пальцами растирают
крылья носа.

Надо носик растирать.

Лоб мы тоже разотрем,

Прикладывают ко лбу

ладони Ладоньку держим козырьком.

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

«Вилку» пальчиками сделай,
средние массируй ушки, ты умело,

Раздвигают указательный и

м, знаем – да – да – да! –

пальцы и растирают точки перед ушами Знае

Нам простуда не страшна!

Потирают ладони друг друга.

Инструктор:

Чтоб проворным стать атлетом проведём мы эстафету.

Вы в колонны становитесь и немножко подтянитесь. Все

готовы? В добрый час, посоревнуемся сейчас!

Степы поставлены в 2 ряда по 5 степов. Де

ти выстраиваются в 2 колонны.

Под задорную музыку играют в игры – эстафеты:

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

«По извилистой дорожке». Бег змейкой между степов с мячом в руках, обратно прямо, мяч передать следующему и встать в конец колонны. «Бегущий по волнам». Сидя на степе друг за другом, мяч передавать вперед-назад над головой.

Инструктор: Чтобы ловкость испытать, надо срочно поиграть.

Степы поставить по кругу и встать на них.

Игра «Весёлые пчёлки»

Дети – пчёлки, степы – ульи. Дети становятся по кругу около степов на некотором расстоянии друг от друга. Под веселую музыку дети бегают вокруг степов. Когда музыка замолкает, каждый ребенок должен занять свой домик. Кто не успел – выходит из игры.

Заключительная часть.

Релаксационная игра на расслабление всего организма с использованием массажных мячей.

Дети садятся по кругу на степ-платформы. Выполняют массаж с помощью мячей. **Инструктор:** Ребята, вам интересно было заниматься на степах? Молодцы, все старались! А всё ли у нас сразу получалось? Чему новому научились? Значит надо ещё тренироваться!

Ребята, давайте узнаем, понравилось ли Карлсону заниматься степ-аэробикой?

Карлсон: Мне очень понравилось заниматься с вами степ-аэробикой. Сразу повеселел. Силы прибавляются, здоровье добавляется

Инструктор: Вот Карлсон понятно, что здоровым быть приятно. Карлсон дарит детям подарки: массажные мячи.

Карлсон: Занимайтесь с мячами удовольствием! А мне пора! До свидания детвора! (улетает)

Под бодрую музыку детивыходят из зала.

Комплекс №14

Вводная часть

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

Основная часть Комплекса слентами

1. И.п.: стоя на степе, лента в правой руке. Шаг со степавперед, 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 слентой; 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), поднимаешь на носки и отводи правую (левую) руку слентой назад. Вернуться в и.п., ленту переложить в другую руку.

9. И.п.:тоже.Тотжеповоротвправо(влево),ноногуставитьнастеппоочередно.
Поворотнаправо–правуюногу;поворотналево–левуюногу.

10. И.и.:о.с.настепе.Выпадправой(левой)ногойвпередзастеп;рукивперед;переложить ленту;вернутьсяив.п.

11. И.п.:о.с.настепе,лентавправойруке.Правую(левую)ногувынестиназадзастепипос тавитьнаносок;рукиподнять ввверх, переложитьленту;вернутьсяив.п.

12. И.п.:о.с.передстепом,лентав правойруке.Шагнастеп,лентупереложитьнадголовой;вернутьсяив.п.

13. Ходьбанастепе.

14. И.п.:праваянога-настепе,левая— наполу,слеваотстепа,рукивсторону,лентавлевойруке. Прыжкомсменитьположениеног, лентупереложитьвдругуюруку.

15. Ходьбанаместе,настепе.

Повторитьшаги

Махнойназад или«Ласточка»

И.П.-о.с.

1- встатьнастепправойногой,налевыйкрайстепа;

2-махлевойногойназад,рукиподнятьвверх,прогнутьсяназад;3- наполопоставитьлевую ногу;

4- опуститьнаполправуюногу;

5- встатьнастеплевойногой,направыйкрайстепа;

6- махправойногойназад,рукиподнятьвверх,прогнутьсяназад;7- наполопоставитьправую ногу;

8- опуститьнаполлевуюногу.

Коленовверх

И.П.-о.с.

1- встатьнастепправойногой,налевыйкрайстепа;

2-левуюногусогнутьвколенииподнятьвперёд-вверх;3- разогнутьлевуюногуи поставитьнапол;

4- опуститьнаполправуюногу;

5- встатьнастеплевойногой,направыйкрайстепа;

6- правуюногусогнутьвколенииподнятьвперёд-вверх;7- разогнутьправуюногуи поставитьнапол;

8- опуститьнаполправуюногу

Подскокиисолдат шагает

И.П.-о.с.Уголсподниманиемколенавверхиподскок1-

встатьнастепправойногой,налевыйкрайстепа;

2-левуюногусогнутьвколенииподнятьвперёд-вверх,подскок;3- разогнутьлевуюногуипоставитьна полс бокуотстепа;

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

5-встатьнастепправойногой,направыйкрайстепа;

6- левуюногусогнутьвколенииподнятьвперёд-вверх, подскок;7-разогнутьлевуюногуи поставитьнапол,ви.п.;

8-опуститьнаполправуюногу, ви.п.

Тоженачинатьслевоиноги,направыйкрайстеп.

Подвижнаяигра«Скворечники».Играповторяется2-3раза.

Детиубираютстепывопределенноместеиращаживаютсянаковре.

Заключительнаячасть

1. Упражнениянарасслабление«Лентяи»

2. Упражнениянадыхания«Мяч»

Комплекс№15

Степырасположенывхаотичномпорядке.

Вводнаячасть

1. Логоритмическоеупражнение«Снегири».

2. Одновременносходьбойнастепевыпрямитьрукивверх,разжимаякулаки,посмотретьнаних; руки к плечам,кистисжатьвкулаки.

3. Шагнастеп–состепа,бодроработаяруками.

4. Одновременносходьбойнастепераскачиватьрукивперед–назадсхлопкамиспередиисзади.

Основнаячасть Комплексбезпредметов

1. Одновременносходьбойнастепескреститьсогнутыерукипередсобой,хлопнутьодновременнOLEVOЙКИСТЬЮПОПРАВОМУПЛЕЧУ,АПРАВОЙ-ПOLEVOМУПЛЕЧУ.

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

вперед.3. Одновременносходьбойнастепеподнятьрукичерезсторонуивверхихлопнутьнадголовой.

4. Шагсостепанастеп,поднимаяиопускаяплечи.

5. Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободномдвижении.

6. Прыжки,стоябокмнастепе,рукинапоясе;ногиврозьнапол,ногивместе,вернутьсяв исходноеположение.

7. Шаг на степ – со

степа.8. Ходьба настепе.

Повторитьранееразученныешаги,соединитьвсвязкуизтрехшагов,всешаги

по2раза,вчередованииРазучитьшаги«Мамба».

И.П.–о.с. Леваяногастойтнаместе.

1-шаг правой ногой вперёд на ступень; 2-шаг левой ногой на месте;
3-шаг правой ногой назад спуститься с ступени; 4-шаг левой ногой на месте.

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

Выпад вперёд или «Лебедь»

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

1- опуститься на пол вперёд правой ногой сделать выпад, руки в стороны; 2- вернуться в и.п.;

3-4- тоже опуская левую ногу.

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

Дети убаюкивают ступень в определенном месте и рассказываются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Облака»
2. Упражнения на дыхание «Потягушечки»

Комплекс №16

Вводная часть

1. Ходьба в колонне в чередовании с бегом;
2. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы;
3. Бег змейкой между ступнями и перепрыгиванием (перешагиванием) через них;

Логоритмическое упражнение «Весна-весна красна».

1. Перестроение в три колонны к степ-платформам (заранее разложенным);
2. Ходьба на месте, поворот к ступням.

Основная часть Комплекса флажками

1. И.п.: стоя на степе, флажок в правой руке. Шаг с степе вперед, флажок переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
2. И.п.: тоже. Шаг с степе назад, флажок переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
3. И.п.: тоже. 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 ступня.
6. И.п.: о.с. То же – назад от ступня.
7. И.п.: о.с. на степе, руки в стороны, флажок в правой руке. Выпад вправо (влево) от ступня, 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 ступню 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 ступня, руки в стороны, флажок в левой руке. Прыжком сменить положение ног, флажок переложить в другую руку.
13. Ходьба на месте, на степе.

Разучить шаги

Овертоп (over the top) – Шаг через платформу. Исходное положение – в продольной стойке, боком к платформе. Шаг левой в сторону ступня на платформу,

приставить правую. Шаг левой ногой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую юнаполупальцы 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 ступень;

2- шаг левой ногой на месте;

3- шаг правой ногой назад спуститься со ступени; 4- шаг левой ногой на месте. Затем, тоже, только правая нога стоит на месте, движения левой ногой.

Выпад вперёд и «Лебедь»

И.П. - стоя на ступени, 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- тоже 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 убаюкивают степь в определенном месте и рассаживаются на ковры.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Загораем»
2. Упражнения на дыхание «Дерево на ветру».

Танцевальные композиции на степ-платформах

- «Солнышко лучистое»

Эй, Лежебоки, ну-ка встайте! На зарядку выбегайте,

Марш на месте, энергично работая руками

Хорошенько потянулись, наконец-то вы проснулись. Начинаем! Все готовы?

Марш на степе, энергично работая руками

Отвечаем - Все готовы!
Я не слышу - все здоровы? Отвечаем, все здоровы!

Спуститься на пол, руки на поясе.

Становитесь по порядку, на веселую зарядку. Приготовились, начнем в все вместе под поём.

Прыжки из стороны в сторону, ноги вместе. Вистеп (палочка) с добавлением рук

Солнышко лучистое, любит скакать, Соблачка на облачко перелетать! Вот так вот Раз, два, три, четыре, раз, два, три, четыре Зраза Раз, два, три, четыре, пять. Еще раз! Раз, два, три, четыре, раз, два, три, четыре, Раз, два, три, четыре, пять!

Марш на степе, энергично работая руками.

Руки вытянуть вперед, вращение кистями

Все разрабатываем руки! Нет места большескуки!

Все разрабатываем плечи, чтоб походка была легкой!
Все разрабатываем ноги, чтоб не уставать в дороге. Марш на степе, бодро работая руками. Все разрабатываем шею, чтобы было веселее. Наклоны головы в сторону. Спуститься.

Поднимание и опускание плеч.

Солнышко лучистое любит скакать,

Прыжки из стороны в сторону, ноги вместе с обл

ачка на облачко перелетать.

Все вместе! Раз, два, три, четыре, раз, два, три, четыре,

Ви-

степ (галочка) с добавлением рук Зраза раз, два, три, четыре, пять!
Еще раз!

Раз, два, три, четыре, раз, два, три, четыре,

Документ подписан электронной подписью.

два, три, четыре, пять!

Марш на степе, энергично работая руками раз,

Так, приготовились, сей момент,
очень важный элемент
руками! На до по полам согнуться! Руками из земли коснуться!
Ну-ка, ноги не сгибать!

Ноги шире плеч, наклон вперёд,
коснуться степа 7 раз.

Раз, два, три, четыре, пять!
Молодцы! Все постарались, разогнулись, отдышались.

Солнышко лучистое, любит скакать, Прыжки из стороны в сторону, ноги

вместе Соблачка на облачко перелетать! Вот так вот
Раз, два, три, четыре, раз, два, Ви-степ (палочка) с добавлением рук Зр.

три, четыре
Раз, два, три, четыре, пять
Еще раз! Раз, два, три, четыре, раз, два, три, четыре, Раз, дв
а, три, четыре, пять!
Не халтурить! Раз, два, три, четыре,

раз, два, три, четыре, Марш на степе, энергично работая руками
Раз, два, три, четыре, пять!

Прыгают, скачут все на свете, даже зайцы и медведи Прыжки вокруг степы на двух ногах Водн
А жирафы и слоны скачут прямо до луны. уидругую сторону.

Кошки, белки, утки, свинки, в
сенаутренней разминке

Всем прибавилось
настроения от такого пробужде
ния.

С чувством
полного удовлетворения в
заключении упражнение,

Встали тихона
носочки, тянем руки что

есть мочи! Прямо неба дотяниси

ь, выдыхаем, руки вниз!

Поздравляем, все в

порядке, молодцы! Конец зарядки!

Марш на месте

Встать на степ, потянуться

*Поворот вокруг себя
на носках, руки вверх.*

Игровое итоговое «Путешествие в страну здоровья»

Цель: Способствовать физическому и эмоциональному развитию ребёнка через занятия на степ-платформе.

Задачи:

- формировать двигательные умения и навыки;
- способствовать развитию всех групп мышц, формированию опорно – двигательного аппарата и развитию двигательного анализатора;
- создавать благоприятные условия для воспитания волевых качеств личности (смелости, выдержки);

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

Инструктор: Равняйся, смирно! Здравствуй те ребята. (Дети здороваются) Вольно!

Внимание!

Внимание! Спешу вам со

общить

Сегодня в путешествие

очувас пригласить!

За

морями и лесами

огромная страна

«Страну здоровья» зовётся она!

В стране огромной этой, цветок здоровья
есть! Кто найдёт цветок волшебный,

И по нюхает его, станет самый:

Сильный, ловкий, и здоровый на всей

земле! Ну то же, в путь дорогу собираемся?

Дети: Да

Инструктор: За здоровьем отправляемся? Дети

: Да

Инструктор: Впереди препятствий много. Будет трудная дорога!

Чтобы преодолеть нам

придётся потеть,

Иначе будем терять время зря

Отправляемся в путь друзья!

Равняйся, смирно! Направо, направо, направляющим в «Страну здоровья» шагом марш!

Ходьба обычная друг за другом

Через камни мы шагаем (ходьба с высоко поднимая колен через модули, руки)
Посмотрите, вот бревно!

Данным – давно нас ждет

оно Руки в стороны мы отведем,

Быстро по нему пойдем (ходьба по гимнастическому бревну) Мы в пещеру проползем,

Много ног найдем (ползание на четвереньках со опорой на колени и ладони)
Сейчас быстро пойдем, (быстрым шагом)

Обычный бег продолжительностью до 1 минуты. (бег в среднем темпе) Дружно весело бежали,

И опять теперь шагаем!

Ходьба друг за другом. (Упражнение на восстановление дыхания) Инструктор: Ребята посмотрите, перед нами указатели:

«Прямо пойдешь – в сонное царство попадешь»

«Направо пойдешь – цветок здоровья найдешь» «Налево пойдешь – горю сладостей найдешь».

Инструктор: Какую дорожку вы выберете?

Дети: Направо пойдем – цветок здоровья найдем.

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

Что –

тобы путь нам продолжать мышцы нужно все разогреть. (упражнения на растяжку «стретчинг»)

Вот теперь мы готовы продолжить

путь, Поскорее поспешите, каждый к ступе подойдите,

Будем весело шагать координацию движения развивать.

Степ-аэробика

под песню Барбарики «Доброта, банана

мама» Комплекс упражнений (дозировка 4-браз)

1. Ходьба на степе. Руки рисуют по очереди большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа. Кисти рук по очереди рисуют маленькие круги
3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперед – опускаются вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.
5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой из спиной.

6. Шагнастеп–состепасподниманиемпрямыхруквверхиопусканиемвниз.

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 степе; 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 с степе на степе чередовать 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 находят музыку и по остановке музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 1–2 меньше, чем участников игры.

Инструктор: Все мы дружно танцевали, очень весело играли, и немножечко устали.

Чтобы силы нам вернуть, нужно дружно отдохнуть. (дети ложатся на гимнастические коврики). Релакс (под классическую музыку)

Инструктор: Потихоньку поднимайтесь из «Страны здоровья» в детский сад, скорее возвращайтесь. Поскорее не зевай за направляющим в одну шеренгу становись. Равняйся, смирно! Вольно!

Вот подошла наша свамипутешествие к концу. Новыведь не забыли, что в «Страну здоровья» мы с вами не просто так ходили. Цветок волшебный мы искали, вот его нам прислали.

Открыть сундучок, в котором лежит цветок. Дети нюхают его!

Инструктор: Ребята посмотрите, в сундучке есть подарок для каждого из вас, это маленькие цветочки. Но они не простые «Цветок здоровья» осыпал их своей пылью, видите, как она блестит. Если вы вдруг простудитесь, понюхайте цветочки, болезнь сразу пройдет. Все вы были молодцы справились со всеми испытаниями. И теперь пора прощаться, до свидания. Равняйся, смирно! Направо! За направляющим на лево, на выход, шагом марш!

Дети выходят из спортивного зала.

Логоритмические упражнения

Осенью

Вдруг закрыли небо тучи,
Дети встают на носочки, по
днимают вверх перекрещенные руки.
Начал капать дождь колючий. Прыгают на носочках, держат руки на поясе. Долго
дождик будет плакать,
Разведет повсюду сылякоть.
Приседают, держат руки на по
ясе.
Грязь и лужина на дороге,
Идут по кругу, высоко поднимая ко
лени. Поднимай повыше ноги.

Осень

Осень. По утрам морозы.
Дети встают на носочки и поднимают ру
ки вверх, а потом приседают.
В рощах желтый листопад. Кружатся на носочках.
Руки на поясе. Листья околберезы
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 ст
ороны. Листья на подножии тихо ложатся. Приседают.
И под ногами шуршат, шелестят. Движения руками влево-
вправо. Будто опять закружиться хотят. Снова
кружатся на носочках.

Листья

ВЛетнем садулистопад. Детикружатся на месте.

Листья в саду шелестят. Приседают, водят руками по полу В канавке Лебяжьей купаются листья. Сновакружатся.

Снеговик

Давай, дружок, смелей, дружок, Идут по кругу, изображая,
что катят Катя по снегу своей снежок. перед собой снежный ком.
Он превратится в толстый ком, «Рисуют» обеими руками большой круг.
Истанет ком снеговиком.

«Рисуют» снеговика из трех
комков.

Его улыбка так светла! Широко улыбаются.
Два глаза, шляпа, нос, метла. Показывают глаза, прикрываютго
лову ладошкой, дотрагиваются до носа, встают прямо, как бы
державоображаемую метлу.
Нос солнце припечет слегка— Медленно приседают. Увы!
— и нет снеговика. Разводят руками,
пожимают плечами.

Художник-невидимка

Художник-невидимка Маршируют по кругу друг
за другом. По городу идет:
высоким подниманием колена.
Всем щеки на румянит, Останавливаются, встают
лицом в круг, трут щеки ладонями.
Всех заносит и пнет. Щиплют себя за нос.
А ночью он, пока я спал, Идут нацыпочках друг за другом. Прише
л волшебной кистью
Ина окна нарисовал Останавливаются лицом в круг,
«рисуют сверкающие листья. листья»
воображаемой кистью.

Снегири

Вот на ветках, посмотри, 4 хлопка руками
побокам и 4 наклона В красных майках
снегири. головы.
Распушили перышки,
Частые потряхивания руками,
опущенными
Греются на солнышке. вниз.
Головой вертят,
2 поворота головы на
аждую строку.
Улететь хотят.

- Кыш!Кыш!Улетели!

Разбегаютсяпокомнате,взмахиваярукамиЗаметелью,
заметелью!каккрыльями.

Зима прошла

оробей с березы Ритмично прыгают,
хлопают труками по На дорогу—прыг! бокам.

Больше нет мороза, Чик-
чирик!

Вот журчит в канавке

Бегут по кругу, взявшись за руки. Б

ыстрый ручеек,

И не забнут лапки—

Ритмично прыгают по кругу с

ачала по Скок, скок, скок! часовой стрелке, потом

—

против. Высохнут ов
ражки! Прыг, прыг,
прыг! Вылезу

т

букашки, Чик

-чирик!

Веснянка

Солнышко, солнышко,

Дети идут по кругу, вз

явшись за руки. Золотое донышко, Гори, горясно,

Чтобы не погасло.

Побежал в саду ручей,

Бегут по кругу друг за другом на нос

чках.

Прилетели стограчей,

Бегут, взмахивая руками, как кр

ыльями.

А сугробы тают, тают,

Медленно приседают.

А цветочки подрастают.

Тянутся вверх, встав на носочки и под

няв руки.

Весна, весна красная

Весна, весна красная!

Дети идут по кругу, взявшись за руки. Пр

иди, весна, с радостью,

С радостью, с радостью,

Поворачивают в противоположную

орону.

С великой милостью:

С о льном высоким, Останавливаются, поднимаются
наносочки, тянут руки вверх, делают вдох.

С _____ корнем
глубоким, Опускают руки, приседают, делают выдох. С хле
бами обильными.

Взявшись

за руки, бегут по кругу.

Радуга-

дугаЗдравствуй, радуга-дуга, Дети выполняют
поклон.Разноцветныймостик! Широко разводят
руки
встороны,«рисуя»ввоздухедугу

.
Здравствуй, радуга-дуга!Вновь выполняют
поклон.Принимайнасвгости.

Идутпокругу, взявши
сьзаруки.Мыпорадугебегом Бегут
покругудругзадругом,высокоПробежимся
босиком.поднимая колени. Через радугу-
дугуВстаютвкруг,делаютчетырепрыжкананоска
х.
Перепрыгнемнабегу.Делаютещечетырепрыжкана
носках. И опять бегом, бегомБегут по
кругудругзадругом,высокоПробежимсябосиком.по
днимаяколени.

Летом

Лугсовсемкакситцевый

Детибегутпокругунаносочках.Рук

и напоясе.Всехцветовплаток-

Не поймешь, где бабочка, Бегут, взмахивая руками,
каккрыльями.

Гдеживойцветок. Приседают, поднимают и смыкают руки
надголовой.

Лесиполевзелени,

Встают,разводятрукивстороны.Синяя

река, Покачивают руками, изображая
волны.Белые,пушистые Вновь бегут по кругу на
носочках.Внебеоблака.

Подвижные игры

«Разноцветный мячик»

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

*«Разноцветный мячик По дорожке
скачет. Под дорожке, по тропинке,*

По тропинке, до

осинки, От

осинки поворот,

Прямок... (имя ребёнка, у кого в руках оказался мяч) в город».

После слов «Раз, два, три – лови!» игроки перебегают с пенки на пенку, а водящий бросает мяч 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

поводился сам

друг, Крестовик - большой

паук, Пять, шесть, семь,

восемь, Паука мы все спрос

им, Ты, паук, к нам не

ходи, Лучшее всех нас

догони».

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

Баба-Яга

В зал расположено 5-

б степов (меньше чем детей). На одной стороне зала располагается Баба-

Яга. Дети направляются к Бабе-Яге словами:
«Баба-Яга костяная нога

**Печку топила, кашу
варила, Селана ведро
И поехала в кино.**

**А в кино-то не
пускают Только за
ушитаскают!»**

Послеслов, Баба-

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

«Пингвины на льдине»

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

«Уголки»

Дети – мышки находятся в своих домиках – уголках (стоят на стенах). Один из играющих, оставшийся в середине, подходит к нему и из них 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!»

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

«Быстров домик»

По сигналу «в домик» участники и 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 и 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

а)

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 сделали 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 ракет*

ы

*Для полётов на планеты, И
а какую захотим,*

*Натакуюполетим.Нов
игреодинсекрет:*

Опоздавшим

места

нет».

После этих 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 траве у 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 бежит к кругу 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 степальной 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 нам друзья (встают на степ)

Он крикнет нам: «Привет!» (стоя на степе – дети произносят слово «привет»)

Эх, как безумно рад я, невиделись столет (дети хлопают друг друга по плечам)

Спасибо вам, спасибо вам! Спасибо вам, друзья! (детижимают руки друг другу)
Зато, что любите вы степ, без памяти какая!

«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 высоко подниманием колен, затем находят место для остановки музыки и занимают степ («стойло», степов должно быть на 2—3 меньше количества детей). Дети убирают степы в определенное место и берут по коврику, который 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 с словами:

- Здравствуй, Дедушка Мазай! Ты из лодки вылезай!
- Зайцы, зайцы, заходите, обо всем нам расскажем!
- Где мы были, мы расскажем, что сделали, покажем.

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

«Скворечники»

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

«Перелёт птиц»

Три степы ставят друг напротив 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» прыгают с степов (выбегают из норки) прыгают, бегают по залу, кто куда хочет. По команде «Ночь!» — запрыгивают, встают на степы и замирают. «Лиса» может съесть любого, кто пошевел

ИЛСЯ.

«Поменяй предмет»

За линией 5-6 детей, в руках у каждого предмет (мяч). На другом конце залана степях лежат по одному кубику. По сигналу «Бегом!» дети быстро бегут

к степам кладут мяч, берут кубики быстро возвращаются на свое место. Сигнал может быть (прыжками «Змейкой»).

«Палочка–стукалочка»

Дети стоят на степях и выбирают водящего, он становится в круг, в руке палочка, глаза завязаны. Со словами: *-Раз, два, три, четыре, пять- Будет палочка стучать.*

А как скажет:

-Скок, скок,

Отгадай, чей голосок?

- кружится в кругу, указывая на детей. На слова: «Скок, скок» останавливаясь, 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,

Салка нас не поймать.

Мы все 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 последним словом стиха;

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

Упражнения на расслабления и релаксацию

«Снежная баба»

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

«Птички»

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

«Бубенчик»

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

«Летний денек»

Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза.

Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

Я на солнышке
лежу, но на солнце не гляжу.

Глазки закрываем, глазки отдыхают. С

олнце гладит наши лица,
Пусть нам сон хороший снится.
Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!
Прогуляться вышел гром.

Гремитгром, какбарабан.

«Медузы»

Выполнение

соответственно

тексту:

Я лежу на
спине, Как медузана
оде.

Руки

расслабляю, Вводу
опускаю,

Ножками
потрясуИ

усталость

сниму.

«Шалтай-болтай»И.П.—

стоя,рукирасслабленно вниз.

Шалтай-болтай Свободныеповоротытуловища

Сиделнастене, с расслабленными руками вниз.Шалтай-

болтай Свободныемахируками.

«Загораем»

Представьтесебе, чтоваширукииногизагорают.Сидянас

туле,ногиподнимаем,держим.

Ногирукиустали.Опускаем.

Рукииногисвободноотдыхают,расслабились.Слушае

миделаем.

Мы прекрасно

загораем!Выше ноги

поднимаем,Вышерукипо

днимаем,

Держим,держим,напрягаем...

Загорели!Опускаем!

«Водопад»

(фонограммаводопада)

Мыс вамистоиму

водопада.Отличныйсолнечныйдень,небо

голубоебезоблачное.Легкодышитсягорнымсвежим воздухом.Наш водопад необычный, внемнетводы,нанаспадаетбелыйсвет.Мысвами стоимподводопадом изумительный белый свет касается головы.Вотон уже струится по лбу, по лицу, шее.Вот уже белый светзаполнил нашиплечи,ионистановятсямягкими,расслабленными.Аласковыйбелыйсвет

течет все дальше по груди, по животу. Нежный белый свет гладит ваши ручки, пальчики. Он течет по ногам, и вы ощущаете себя спокойной и легкой. А теперь потянемся и на счет «три» откроем глазки. Волшебный нежный белый свет наполнил вас силой и энергией.

«На полянке»

(Фонограмма стрекотанасекомых, 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 касаются ваших лоб, щечки, касаются ваших рук, поглаживают вас 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 и мягкий. Вокруг тихо, слышен только плеск воды и крики чаек. Вам дышится легко и свободно. Ласковые волны касаются ваших ног нежно поглаживая их, касаются вас тело (пауза-поглаживание детей), поглаживают... (имя ребенка). Вам приятно ощущать свежесть морской воды. Вы ощущаете свежесть во всем теле: набу, 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. Выполнили энергии.

«Воздушные шарик»

Представьте себе, что все вы – воздушные шарик, очень красивые и веселые. Вас надувают и вы становитесь все легче и легче. Все ваше тело становится легким, невесомым. И ручки легкие, и ножки стали легкие, легкие. Воздушные шарик поднимаются все выше и выше. Дует теплый 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 счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарик.

«Облака»

Представьте себя тёплым летним вечером. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака.

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. Вот облачко опустилось 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 меньше встать, 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 всему телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте себя лень на счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

Упражнения на восстановления дыхания

«Воздушный шар»

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

«Филин»

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

«Рубим дрова»

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

«Пароход»

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

«Запах цветка»

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

«Задуй свечу»

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

Сделайте один большой вдох и выдохните тремя небольшими выдохами

«Задуй три свечи»;

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

«Подуй на снежинку»

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

«Сдуемснежок»

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

«Шариклопнул»

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

«Мяч»

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

«Бегемотики»

И.п. Лежа на спине, закрыв глаза, положить руки на живот. Медленно и плавно дышаем, 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. В время вдоха, руки поднимаем вверх, в время выдоха, руки опускаем, туловище при этом немного наклоняется.

«Потягушечки»

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

Карта диагностического обследования
подополнительной общеобразовательной программе «Веселые ступеньки» на
начало _____ учебного года (входящая диагностика)

	Список учащихся	Основные элементы														Уровни			Диагностические методики								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	высокий	средний	низкий	Равновесие	Гибкость	Чувство ритма	Знание базовых шагов	Быстрога	Координационные способности			
1																											
2																											
3																											
4																											
5																											
6																											
7																											
8																											
9																											
10																											

Карта диагностического обследования
по дополнительной общеобразовательной программе «Веселые ступеньки» на конец ___ учебного года (итоговая диагностика)

Список учащихся	Основные элементы														Уровни			Диагностические методики						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	высокий	средний	низкий	Равновесие	Гибкость	Чувство ритма	Знание базовых шагов	Быстрога	Координационные способности	
1																								
2																								
3																								
4																								
5																								
6																								
7																								
8																								
9																								
10																								

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ	
	ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА. ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.
ПОДПИСЬ	
Общий статус подписи:	Подпись верна
Сертификат:	00D3E8C701C5414A0B730AD4B4B27C17D3
Владелец:	МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 25 КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА", Колпакова, Ирина Петровна, dou25@edumonch.ru, 510702072817, 5107110414, 06047299766, 1025100653929, МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 25 КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА", Заведующий, г.Мончегорск, ул. Ферсмана, д.11, Мурманская область, RU
Издатель:	Казначейство России, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 7710568760, 77 Москва, uc_fk@roskazna.ru
Срок действия:	Действителен с: 06.09.2023 15:48:00 UTC+03 Действителен до: 29.11.2024 15:48:00 UTC+03
Дата и время создания ЭП:	30.08.2024 16:40:39 UTC+03