

Администрация города Искитима Новосибирской области
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Сибирячок» комбинированного вида
города Искитима Новосибирской области

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
«3» сентября 2026 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом от 03.09.2026г № 66

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД
«СИБИРЯЧОК»
КОМБИНИРОВАННОГО
ВИДА ГОРОДА
ИСКИТИМА
НОВОСИБИРСКОЙ
ОБЛАСТИ

Подписано: МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД «СИБИРЯЧОК»
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ГОРОДА ИСКИТИМА
НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
DN: cn=МУНИЦИПАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД «СИБИРЯЧОК»
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ГОРОДА ИСКИТИМА
НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ, c=RU,
o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД
«СИБИРЯЧОК»
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ГОРОДА ИСКИТИМА
НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ,
email=otv.iskit@mail.ru
Дата: 2026.10.27 11:55:39 +07'00'

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности**

«СТУПЕНЬКИ ЗДОРОВЬЯ»

Возраст обучающихся: 5 - 7 лет

Срок реализации программы: 7 месяцев

Автор-составитель программы:
Кукарцева Надежда Геннадьевна,
воспитатель высшей
квалификационной категории

Искитим
2026

Программа соответствует нормативным требованиям к структуре, содержанию и оформлению. Учебно-методическое обеспечение достаточное, цели и задачи сформулированы корректно, содержание соответствует возрасту и направленности.

Программа рекомендована к реализации.

Должность: старший воспитатель _____ Е.Н. Зуб
«3» сентября 2026 г.

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Планируемые результаты
- 1.4. Содержание программы
- 1.5. Система контроля

Раздел 2. Рабочая программа воспитания

- 2.1. Цель и задачи, целевые ориентиры
- 2.2. Формы и методы воспитания
- 2.3. Условия организации воспитания
- 2.4. Календарный план воспитательной работы

Раздел 3. Комплекс организационно-педагогических условий

- 3.1. Календарный учебный график
- 3.2. Условия реализации программы

Раздел 4. Приложение к дополнительной общеразвивающей программе

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность, общая характеристика

Дополнительная общеразвивающая программа «Ступеньки здоровья» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа «Ступеньки здоровья» направлена на повышение физических возможностей ребенка, увеличение его двигательной активности, оздоровление и физическое развитие, воспитание потребности в здоровом образе жизни, формирование личности дошкольников.

Программа предусматривает развитие следующих направлений:

- приобщение детей к физической культуре и спорту;
- развитие способностей детей в области физической культуры.

По окончании обучения по программе у детей формируется мотивация в организации здорового образа жизни. Ребенок знает базовые элементы правильного выполнения упражнений на степе, с легкостью сможет выполнить простейший ритмический рисунок; свободно пользоваться навыками самостоятельного и правильного выполнения движений. Программа предоставляет ребенку возможность развивать двигательные качества и умения: точность и координацию движений; гибкость и пластичность; выносливость; умение ориентироваться в пространстве; чувство ритма, темпа; согласованность движений с музыкой.

У детей сформирован интерес к собственным достижениям, они могут стать участниками и победителями городских конкурсов, фестивалей, спортивных соревнований. Воспитанники, занимающиеся в степ аэробикой, в дальнейшем могут успешно продолжить обучение в системе дополнительного образования следующего уровня.

Актуальность программы

Актуальность программы «Ступеньки здоровья» обусловлена тем, что в настоящее время проблема оздоровления детей дошкольного возраста занимает центральное место в современном обществе. Именно в этом периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, формируются двигательные способности, интерес к занятиям любимым делом.

К числу наиболее актуальных проблем относится и то, что по результатам исследования специалистов – медиков, 75 % всех болезней человека заложено в детские годы; состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества.

Вместе с тем, актуальность программы обусловлена также тем, что сохранение здоровья зависит от уровня двигательной активности, потребность в которой для дошкольника является естественной.

Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма.

Аэробика — это система физических упражнений, на уменьшенной площади опоры - степ; в интеграции с музыкой и логоритмическими упражнениями, благодаря этому в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Приобщение к спорту с раннего детства дает подрастающему организму физическую закалку, воспитывает координацию, силу, гибкость, быстроту реакции, повышает активность.

Педагогическая целесообразность. По мнению физиологов, психологов, 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. Движения на степе довольно просты, их легко выучить. Базовые шаги образуют множество комбинаций. Легкие ритмичные движения под музыку равноценны пробежке. Достаточно 20-30 мин. выполнения упражнений, чтобы получить необходимую физическую нагрузку.

Данная Программа органично аккумулировала опыт известных деятелей педагогики. Программа составлена на основе программ и технологий: «Степ-аэробика для дошкольников» И. Кузиной, «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г., «Детский фитнес» Сулим Е.В..

Отличительные особенности программы

Программа спроектирована с учетом возрастных и психолого-педагогических особенностей дошкольников.

1-й год обучения: Освоение программного материала данного уровня предполагает получение детьми первоначальных знаний о степ – аэробике; знакомству детей с базовыми шагами и выполнению простых комплексов на степ – платформах; создание условий для формирования у детей дошкольного возраста потребности в двигательной активности и физическом развитии.

2-й год обучения: Закрепление программного материала Программы по степ – аэробике; развитие умений и навыков при выполнении комплексов на степ – платформах; создание условий для индивидуальной и коллективной потребности в двигательной активности и физическом развитии.

Целевая аудитория

Программа ориентирована на детей в возрасте от 5 до 7 лет, предполагает смешанный состав группы (девочки и мальчики).

На обучение принимаются все желающие дети, имеющие медицинское заключение. Количество обучающихся составляет от 10 до 12 человек, что определяется рекомендациями СанПин.

Программа спроектирована с учетом возрастных и психолого-педагогических особенностей дошкольников.

Возрастные и индивидуальные особенности детей 5 -7 лет

Возраст 5—7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной к школе группы. Каждый возрастной этап характерен, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные различия в этих показателях, а также различия их у мальчиков и девочек. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

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

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

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

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

Объем программы составляет:

дети 5-6 лет (первый год обучения) - 23 учебный часа, 23 учебных недели;

дети 6-7 лет (второй год обучения) – 23 учебный часа, 23 учебных недели.

Срок реализации программы

Срок реализации программы – 7 месяцев.

Форма обучения

Форма обучения – очная.

Язык обучения

Язык обучения – русский.

Уровень программы

Уровень программы – стартовый.

Режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю по одному (академическому) часу, продолжительность занятия составляет 20 – 25 минут (дети 5-6 лет), 25-30 минут (дети 6-7 лет).

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы:

Обучить детей старшего дошкольного возраста базовым элементам степ - аэробики для повышения их двигательной активности.

Задачи программы: (1-й год обучения):

Предметные:

1.Обучить выполнять базовые элементы упражнений на степах, простейший ритмический рисунок.

2.Сформировать умения самостоятельного и правильного выполнения движений.

3.Обеспечить развитие умения соотносить движения при использовании музыкальных и речевых средств.

Метапредметные:

1.Формировать правильную осанку, стопу.

2.Развивать двигательные качества и умения: точность и координацию движений; гибкость и пластичность; выносливость; умение ориентироваться в пространстве.

3. Способствовать улучшению музыкальной и двигательной памяти.

Личностные:

1.Воспитывать активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость, потребность к здоровому образу жизни.

2.Развивать чувства уверенности в себе.

Задачи программы: (2-й год обучения):

Предметные:

1.Закрепить базовые элементы правильного выполнения упражнений на степах.

2.Развивать умение выполнять простейший ритмический рисунок; свободно пользоваться навыками самостоятельного и правильного выполнения движений.

3. Обеспечить развитие физических качеств, чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой.

Метапредметные:

1. Формировать правильную осанку, стопу; развивать мышечную систему.

2.Развивать двигательные качества и умения: точность и координацию движений; гибкость и пластичность; выносливость; умение ориентироваться в пространстве.

3. Способствовать повышению двигательной активности и общей работоспособности организма.

Личностные:

1.Побуждать к проявлению инициативности, самостоятельности, настойчивости, дисциплинированности, чувства коллективизма.

2.Воспитывать интерес к собственным достижениям.

1.3. Планируемые результаты (дети 5-6 лет):

Предметные:

1.Сформированы умения выполнять базовые элементы упражнений на степе, простейший ритмический рисунок.

2. Сформированы умения самостоятельного и правильного выполнения движений.

3.Развиты умения соотносить движения при использовании музыкальных и речевых средств в соответствии с поставленной задачей и регуляции своей деятельности.

Метапредметные:

1. Сформирована правильная осанка.

2.Развиты двигательные качества и умения, музыкальная и двигательная память.

Личностные:

1.Сформирована способность к развитию активности, самостоятельности, настойчивости путем сознательного и активного приобретения нового опыта ценности здорового образа жизни.

2. Развито чувства уверенности в себе.

Планируемые результаты (дети 6-7 лет):

Предметные:

1.Сформированы базовые элементы правильного выполнения упражнений на степе.

2.Развиты умение выполнять простейший ритмический рисунок; свободно пользоваться навыками самостоятельного и правильного выполнения движений.

3.Развиты физические качества, чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой.

Метапредметные:

1. Сформирована правильная осанка, стопа; развита мышечная система.

2. Развиты двигательные качества и умения: точность и координацию движений; гибкость и пластичность; выносливость; умение ориентироваться в пространстве.

3. Повышена двигательная активность.

Личностные:

1. Сформирована способность к проявлению инициативности, самостоятельности, настойчивости, дисциплинированности, чувства коллективизма.

2. Сформирован интерес к собственным достижениям.

Итоговый образовательный результат:

В результате освоения программы у обучающихся будут:

1. Сформирована правильная осанка;

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

3. Наблюдается снижение заболеваемости.

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

5. Сформирован интерес к собственным достижениям;

6. Сформирована мотивация здорового образа жизни.

1.4. Содержание программы

Учебный план (дети 5-6 лет)

№	Название	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
1.	Первичное диагностическое обследование	1	1	2	Тесты
2.	Вводное занятие	1	1	2	Беседа
3.	Обучающие занятия	1	5	6	Наблюдение
4.	Комбинированные занятия	2	8	10	Диагностическое задание. Наблюдение
5.	Игровые итоговые занятия		2	2	Наблюдение. Открытое занятие.
6.	Итоговое диагностическое обследование		1	1	Сдача нормативов
Итого:		5	18	23	

Учебный план (дети 6-7 лет)

	Название	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
1.	Первичное диагностическое обследование		1	1	Тесты
2.	Обучающие занятия	1	5	6	Наблюдение
3.	Комбинированные занятия	2	11	13	Диагностическое задание. Наблюдение
4.	Игровые итоговые занятия		2	2	Наблюдение. Открытое занятие.
5.	Итоговое диагностическое обследование		1	1	Сдача нормативов
Итого:		3	20	23	

Содержание

1 год обучения (дети 5-6 лет):

Раздел 1 Первичное диагностическое обследование (2 часа: 1 теория; 1 практика)

Теория (1 час): Педагог объясняет правильность выполнения тестовых заданий (показ).

Практика (1 час): Дети выполняют тестовые задания.

1. Разные виды ходьбы и бега (обратить внимание на движение детей в соответствии ритму музыки)

2. Упражнение на равновесие «Фламинго»

3. Игровое задание «Быстрый бег».

4. Игровые упражнения «Веселые шаги»

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

Раздел 2 Вводное занятие (2 часа: 1 теория; 1 практика)

Теория (1 час): Инструктаж о технике безопасности и правила поведения в зале. Рассказ и показ, что такое фитнес – как вид спорта. Специальная форма одежды и обуви.

Практика (1 час): Игра - знакомство с детьми.

Раздел 3 Обучающие занятия (6 часов: 1 теория; 5 практика)

Теория (1 час): Основы музыкальной азбуки. Формирование чувства темпа (быстро, медленно). Понятие о пространстве и пространственной ориентировке. учить двигаться в заданном направлении. Рассказ о правильном выполнении с темп-шагов на степ-платформах. Разучивание аэробные шаги, начинать упражнений с различным подходом к степ-платформе.

Практика (5 часов): Разновидность ходьбы и бега, прямой и боковой галоп, подскоки, простейшие построения: линия колонка, круг диагональ, различие правой, левой руки, ноги, плеча. повороты вправо, влево; музыкально- ритмические разминки.

Раздел 4 Комбинированные занятия (10 часов: 2 теория; 8 практика)

Теория (2 час): Рассказ о совершенствовании и правильности темп-шагов на степ-платформах при выполнении танцевальных связок. Образное описание изображаемых героев и предметов, особенности техники выполнения.

Практика (8 часов): Разучивание, закрепление и отработка танцевальных связок. Выполнение комплексов: 1-й год обучения № 1-7;

Раздел 5 Игровые итоговые занятия (2 часа: 2 практика)

Практика (1 час): Открытый показ занятий для родителей:

1-й год обучения: «Веселая степ— аэробика», «Встреча с друзьями Мультяшками».

Раздел 6 Итоговое диагностическое обследование (1 час: 1 практика)

Практика (1 час): Итоговая диагностика (выполнение базовых шагов, упражнение на гибкость, чувство ритма, выполнение танцевальных связок).

Содержание 2 год обучения (дети 6-7 лет)

Раздел 1 Первичное диагностическое обследование (1 час: 1 практика)

Практика (1 час): Педагог объясняет правильность выполнения тестовых заданий (показывает). Дети выполняют тестовые задания.

Раздел 2 Обучающие занятия (6 часов: 1 теория; 5 практика)

Теория (1 час): Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела. Закреплять основные подходы в степ - аэробике, продолжать учить сочетать движения с музыкой. Объяснение техники выполнения новых базовых шагов.

Практика (5 часов): Разучивание базовых шагов степ-аэробики: March (марш) – ходьба на месте. Step (степ) – шаг. Basic step (бэсик степ) – шаг ногой вперед-назад. Step touch (степ тауч) – приставной шаг в сторону. V-step (ви-степ) – шаг на степ ноги врозь, назад ноги вместе. Toe touch (тоутач) – касание носком пола или степа. Mambo (мамбо) – шаги на месте с переступанием вперед, назад. Open step (оупэн степ) – открытый шаг. Leg curl (лэг керл) – «захлест» голени назад.

Раздел 3 Комбинированные занятия (13 часов: 2 теория; 11 практика)

Теория (2 час): Закреплять правильное выполнение степ шагов на степах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка); упражнений с различным подходом к платформе. Повторение ранее изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. Объяснение техники выполнения игрового стретчинга и правил подвижных игр.

Практика (11 часов) комплекс упражнений № 8 - 13. Выполнение упражнений на растяжку. Придумывание танцевальных связок и их выполнение. Подвижные игры с использованием степ-платформ.

Раздел 4 Игровые итоговые занятия (2 часа: 2 практика)

Практика (2 часа): «Физкультура всем нужна», «Путешествие в страну здоровья».

Раздел 5 Итоговое диагностическое обследование (1 час: 1 практика)

Практика (1 час): Итоговая диагностика (выполнение базовых шагов, упражнение на гибкость, чувство ритма, выполнение танцевальных связок).

1.5. Система контроля

Формы текущего контроля и аттестации

Результаты образовательного процесса отслеживаются в системе постоянного текущего контроля. В целях повышения эффективности работы проводятся диагностики способностей детей. Уровень знаний диагностируется в ходе наблюдений за детьми в свободной и специально организованной деятельности, путем выполнения тестовых заданий.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: фото, видеозапись, отзыв детей и родителей (сайт детского сада, навигатор).

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: открытый показ занятия родителям, выступление на утренниках и праздниках.

Контроль

Виды контроля	Содержание	Формы контроля	Сроки
Входной	Оценка уровня развития способностей и личных качеств воспитанников и их соответствия прогнозируемым результатам программы	Педагогическая диагностика	Ноябрь
Текущий	Освоение материала	Наблюдение Показ	В учебного течение года
	Творческий потенциал воспитанников	Наблюдение	В течение учебного года
	Оценка самостоятельности, возможностей, способность к самоконтролю	Наблюдение	1 раз в полугодие
Итоговый	Контроль выполнения поставленных задач, уровень творческого развития и самостоятельности	Открытый показ (показательные выступления на праздниках, соревнованиях)	В течение года

Аттестация

Вид аттестации	Содержание	Формы контроля	Сроки
Промежуточная	Оценка уровня развития способностей и личных качеств воспитанников и их соответствия прогнозируемым результатам программы	Педагогическая диагностика	Май

Оценочные материалы и показатели результативности по программе

Аттестация в форме педагогической диагностики (промежуточная)

Цель: выявление уровня освоения содержания программы. Основной метод диагностики – наблюдение за обучающимися в процессе

выполнения заданий (на основе программного материала) и общения с педагогом и сверстниками. В процессе наблюдения педагог оценивает проявления детей. Периодичность диагностики: 1 раз в год. Результаты исследования позволяют педагогу грамотно развивать ребенка в соответствии с его индивидуальными возможностями, видеть результат своей деятельности и вносить коррективы в перспективное планирование.

Критерии оценки

№ п/п	Параметр оценки	Критерии оценки		
		Высокий (3 балла)	Средний (2 балла)	Низкий (1 балл)
1	Знание и умение выполнять базовые шаги	Свободно воспроизводит базовые шаги	Выполнение базовых шагов при многократном выполнении педагогом	Затрудняется в выполнении базовых шагов
2	Гибкость	При наклоне у ребенка ладошки рук тянутся ниже скамейки	Ребенок достает скамейку ладошками	Ребенок не может дотянуться до скамейки
3	Быстрота	Ребенок подвижен, быстро выполняет упражнения, успевает в темп музыки	Ребенок менее подвижен, выполняет упражнения с помощью педагога. Не всегда успевает в темп музыки	Ребенок медлителен, требуется постоянно помощь педагога, не успевает выполнять упражнения в темп музыки
4	Чувство ритма	Соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма	Испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется	Не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует музыки
5	Координационные способности	Свободно координирует движение корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу, согласует свои движения с коллективным исполнением	Ребенок координирует движение корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу, согласует свои движения с коллективным исполнением с помощью педагога	Ребенок не может координировать движение корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу, не согласует свои движения с коллективным исполнением

Раздел 2. Рабочая программа воспитания

1. Цель и особенности организуемого воспитательного процесса в ДОО.

Цели и задачи воспитания.

Общая цель воспитания в ДОО – личностное развитие ребёнка с учётом его индивидуальности и создание условий для позитивной

социализации детей на основе традиционных ценностей российского общества, что предполагает:

1) формирование первоначальных представлений о традиционных ценностях российского народа, социально приемлемых нормах и правилах поведения;

2) формирование ценностного отношения к окружающему миру (природному и социокультурному), другим людям, самому себе;

3) становление первичного опыта деятельности и поведения в соответствии с традиционными ценностями, принятыми в обществе нормами и правилами.

Общие задачи воспитания в ДОО:

1) содействовать развитию личности, основанному на принятых в обществе представлениях о добре и зле, должном и недопустимом;

2) способствовать становлению нравственности, основанной на духовных отечественных традициях, внутренней установке личности поступать согласно своей совести;

3) создавать условия для развития и реализации личностного потенциала ребёнка, его готовности к творческому самовыражению и саморазвитию, самовоспитанию;

4) осуществлять поддержку позитивной социализации ребёнка посредством проектирования и принятия уклада, воспитывающей среды, создания воспитывающих общностей.

Целевые ориентиры воспитания детей на этапе завершения освоения программы

Направление воспитания	Ценности	Планируемые результаты
Патриотическое	Родина, природа	Любящий свою малую родину и имеющий представление о своей стране - России, испытывающий чувство привязанности к родному дому, семье, близким людям.
Духовно-нравственное	Жизнь, милосердие, добро	Различающий основные проявления добра и зла, принимающий и уважающий традиционные ценности, ценности семьи и общества, правдивый, искренний, способный к сочувствию и заботе, к нравственному поступку. Способный не оставаться равнодушным к чужому горю, проявлять заботу; самостоятельно различающий основные отрицательные и положительные человеческие качества, иногда прибегая к помощи взрослого в ситуациях морального выбора.

Социальное	Человек, семья, дружба, сотрудничество	Проявляющий ответственность за свои действия и поведение; принимающий и уважающий различия между людьми; владеющий основами речевой культуры; дружелюбный и доброжелательный, умеющий слушать и слышать собеседника, способный взаимодействовать со взрослыми и сверстниками на основе общих интересов и дел.
Познавательное	Познание	Любознательный, наблюдательный, испытывающий потребность в самовыражении, в том числе творческом; проявляющий активность, самостоятельность, инициативу в познавательной, игровой, коммуникативной и продуктивных видах деятельности и в самообслуживании; обладающий первичной картиной мира на основе традиционных ценностей.
Физическое и оздоровительное	Здоровье, жизнь	Понимающий ценность жизни, владеющий основными способами укрепления здоровья - занятия физической культурой, закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены и безопасного поведения и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих; проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества; демонстрирующий потребность в двигательной деятельности; имеющий представление о некоторых видах спорта и активного отдыха.
Трудовое	Труд	Понимающий ценность труда в семье и в обществе на основе уважения к людям труда, результатам их деятельности; проявляющий трудолюбие при выполнении поручений и в самостоятельной деятельности.
Эстетическое	Культура и красота	Способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, поступках, искусстве; стремящийся к отображению прекрасного в продуктивных видах деятельности.

2.2. Формы и методы воспитания

Формы совместной деятельности

1) Работа с родителями (законными представителями).

Работа с родителями (законными представителями) детей дошкольного возраста должна строиться на принципах ценностного единства и сотрудничества всех субъектов социокультурного окружения ДОО.

2) События образовательной организации.

Событие предполагает взаимодействие ребёнка и взрослого, в котором активность взрослого приводит к приобретению ребёнком собственного опыта переживания той или иной ценности. Событийным

может быть не только организованное мероприятие, но и спонтанно возникшая ситуация, и любой режимный момент занятия, традиции утренней встречи детей, индивидуальная беседа, общие дела, совместно реализуемые проекты и прочее.

3) Совместная деятельность в образовательных ситуациях.

Совместная деятельность в образовательных ситуациях является ведущей формой организации совместной деятельности взрослого и ребёнка по освоению программы, в рамках которой возможно решение конкретных задач воспитания.

Воспитание в образовательной деятельности осуществляется в течение всего времени пребывания ребёнка в детском саду:

- ситуативная беседа, рассказ, советы, вопросы;
- социальное моделирование, воспитывающая (проблемная) ситуация, составление рассказов из личного опыта;
- чтение художественной литературы с последующим обсуждением и выводами, сочинение рассказов, историй, сказок, заучивание и чтение стихов наизусть;
- разучивание и исполнение песен, театрализация, драматизация, этюды- инсценировки;
- рассматривание и обсуждение картин и книжных иллюстраций, просмотр видеороликов, презентаций, мультфильмов;
- организация выставок (книг, репродукций картин, тематических или авторских, детских поделок и тому подобное),
- экскурсии (в музей, в общеобразовательную организацию и тому подобное), посещение спектаклей, выставок;
- игровые методы (игровая роль, игровая ситуация, игровое действие и другие); демонстрация собственной нравственной позиции педагогом, личный пример педагога, приучение к вежливому общению, поощрение (одобрение, тактильный контакт, похвала, поощряющий взгляд).

2.3. Условия организации воспитания

Кадровое обеспечение: Воспитатель Кукарцева Надежда Геннадьевна Среднее профессиональное образование (Государственное автономное образовательное учреждение среднего профессионального образования Новосибирской области “ Новосибирский педагогический колледж № 1 им. А. С. Макаренко” ; ООО “Центр повышения квалификации и переподготовки “Луч знаний” по дополнительной программе “Педагог дополнительного образования: современные подходы к профессиональной деятельности”) , высшая квалификационная категория.

Материально-техническое обеспечение: спортивный зал площадью 104,9 кв.м., соответствует СанПиНам.

Оборудование: Степ – платформы по количеству детей, мячи малого размера, гантели, флажки, ленты, кубики, обручи, султанчики, наглядные пособия и дидактические игры.

2.4. Календарный план воспитательной работы

Все обучающиеся по программе являются воспитанниками МБДОУ «Сибирячок», поэтому ребята участвуют во всех воспитательно-образовательных мероприятиях и событиях детского сада.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения
1	«День народного единства» «День матери в России»	проект, направленный на патриотическое воспитание детей.	ноябрь
2	«День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады»	проект, направленный на патриотическое воспитание детей.	январь
3	«День защитника Отечества»	проект, направленный на патриотическое воспитание детей.	февраль
4	«Международный женский день»	праздничный концерт	март
5	«День космонавтики»	проект, направленный на патриотическое воспитание детей.	апрель
6	«День Победы»	проект, направленный на патриотическое воспитание детей.	май

Раздел 3. Комплекс организационно-педагогических условий

3.1. Календарный учебный график

Ссылка на положение КУГ
<https://sibiryachok54.edusite.ru/sveden/files/347aed5e2965a88d309a688a687fd1b8.pdf>

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов, режим занятий	Сроки проведения аттестации
1 год (дети 5-6 лет)	1 ноября 2026 года	31 мая 2027 года	23	23	23, 1 раз в неделю по 1 часу	ноябрь, май
2 год (дети 6-7 лет)	1 ноября 2026 года	31 мая 2027 года	23	23	23, 1 раз в неделю по 1 часу	ноябрь, май

Календарный учебный график группы см. в приложении № 1.

3.2. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение

Программу реализует воспитатель МБДОУ «Сибирячок» Кукарцева Надежда Геннадьевна, высшая квалификационная категория. Среднее профессиональное образование (Государственное автономное образовательное учреждение среднего профессионального образования Новосибирской области “ Новосибирский педагогический колледж № 1 им. А. С. Макаренко”; ООО “Центр повышения квалификации и переподготовки “Луч знаний” по дополнительной программе “Педагог дополнительного образования: современные подходы к профессиональной деятельности”)

Материально - техническое обеспечение

Для реализации программы созданы соответствующие материально-технические условия. Занятия проходят в спортивном зале на базе МБДОУ “Сибирячок”. Помещение светлое, теплое, площадью 104,9 кв.м., соответствует СанПиНам.

Степ – платформы по количеству детей.

Мячи малого размера, гантели, флажки, ленты, кубики, обручи, султанчики.

Иллюстрации видов спорта и степ – шагов, игровые атрибуты, стихи, загадки.

Комплексы к программе (Приложение № 2).

Перечень основных шагов (Приложение № 3).

Картотека игр, способствующая развитию музыкального слуха, чувства ритма.

Картотека «Игровой самомассаж».

«Игры с использованием степ - платформ» (Приложение № 4).

«Упражнения на релаксацию» (Приложение №5).

«Упражнения на восстановление дыхания» (Приложение № 6).

Информационное обеспечение

Для демонстрации иллюстративного материала по программе – ноутбук, экран, проектор.

Электронные образовательные ресурсы (аудио, видео).

Методическое обеспечение

Методы обучения

Изучение программы начинается с несложных движений и заданий, затем расширяется, совершенствуется и обогащается на следующих занятиях. Особое внимание уделяется постановке корпуса, рук, ног, головы. Весь материал подобран исходя из возрастных особенностей детей. Практическая основа программы сложилась за время многолетней работы с детьми дошкольного возраста в детском саду. Чтобы сохранить интерес к занятиям педагогом применяются различные методы и приемы обучения.

Методы	Приёмы
Наглядный метод	- Демонстрация видео. - Двигательный показ под музыку педагогом. - Показ ребёнком движения.
Словесный метод	- Беседа о характере музыки, средствах её выразительности. - Пояснения в ходе выполнения движений. - Напоминание о правильности, образности движений. - Объяснение. - Оценка, поощрение.
Практический метод (Многократное выполнение конкретного движения).	- Упражнения для развития одарённых детей (изменение движений в соответствии с характером музыки, регистровых изменений, динамических оттенков, темповых изменений, метроритма). - Подготовительные упражнения (освоение в интересной, занимательной форме). - Последовательное разучивание материала
Игровой метод	- Обыгрывание упражнений. - Сюжетные игры для организации детской деятельности.
Приём использования образных названий движений и образно-игровых приёмов	Например: «завели моторчики», «коробочка», идем как петушки, лошадка, «вертушка», и т.д.

Формы

Основной формой организации деятельности является групповое занятие по 10 - 12 детей. Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- *Фронтальная;
- *Работа в парах, тройках, малых группах;
- *Индивидуальная;
- *Круговая тренировка;
- *Подвижные игры;
- *Аэробные упражнения;
- *Элементы логоритмики;
- *Сюрпризные моменты.

В процессе реализации программы используются и другие формы организации деятельности воспитанников, такие как: открытый показ, соревнование, показательные выступления.

Педагогические технологии

При реализации программы используются следующие технологии:

Педагогические: игровые технологии, физкультурно-оздоровительные, информационно-коммуникативные, личностно-ориентированные.

Здоровьесберегающие: дыхательная, пальчиковая, артикуляционная гимнастика, гимнастика для глаз и т.д.). Подвижные и спортивные игры и релаксация.

Алгоритм учебного занятия

Структура занятия

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

<i>Части занятия</i> <i>возраст</i>	Преимущественная направленность упражнений		
	<i>Старшая группа</i>	<i>Подготовительная группа</i>	<i>Все возраста</i>
Вводная: -разминка; -строевые упражнения; - логоритмика.	3	4	-на осанку; -типы ходьбы; -движения рук, хлопки в такт.
Основная (аэробная): -базовые и основные шаги; -подвижная игра; -стретчинг.	20	24	-для развития гибкости; -для мышц шеи, мышц плечевого пояса, туловища, для ног; -для развития ритма, такта; -для развития силы всех групп мышц; -для развития ловкости, быстроты реакции.
Заключительная: -упражнения на расслабление; -релаксация; -упражнения на дыхание.	2	2	-на дыхание; -расслабление.
Общая продолжительность занятия	25 минут	30 минут	

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

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

После разминки следует **аэробная часть**, которая состоит из базовых и простейших основных «шагов» степ - аэробики. Во время аэробной части происходит разучивание «шагов», связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений - прогон. «Шаги»

выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику. Если аэробная часть разминки достаточно интенсивна, то в организме происходят следующие процессы:

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

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

После проводится подвижная игра и заключением основной части является **стретч**, который призван решить следующие задачи:

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

-создать эмоциональную разрядку после физической нагрузки. Заключительный стретч включает в себя растягивающие упражнения для групп мышц, которые у большинства занимающихся растянуты слабо и могут спровоцировать травму при последующих занятиях. В отличие от всего занятия, заключительный stretch создается структурно-хореографическим методом и выполняется под выбранное педагогом музыкальное произведение лирического характера. Стретч начинается из положения лежа на спине, в котором выполняются статические растяжки для мышц ног. Каждое положение фиксируется и удерживается в течение 8-10 секунд, выполняются поочередные подтягивания ног руками к корпусу, как прямых, так и согнутых с фиксацией в конечном положении, разведение ног в стороны и т.д. Из седа следует продуманный переход в положение стоя, в котором выполняются всевозможные статические растягивания в выпадах, наклонах, а также упражнения на равновесие с опорой на одну ногу.

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

Основные этапы разучивания комплекса степ - аэробики

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

I этап – подготовительный. На этом этапе задача педагога состоит в

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

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

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

При разучивании комплекса степ – аэробики необходимо учитывать следующие требования:

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

Большое значение имеет подбор музыки к упражнениям. Она служит одновременно мотивирующим фактором, направляет ход тренировки и диктует скорость движений.

Требования к подбору музыкального сопровождения:

- наличие четкого ударного ритма;
- чередование медленного и быстрого темпа.

Музыкальное сопровождение на занятиях аэробикой способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой. Нагрузка регулируется характером упражнений, изменением исходных положений, темпа, длительности и интенсивности выполнения. Для сбалансированной работы всех функциональных систем организма гимнастические упражнения сочетаются с дыхательными.

Техника безопасности для сохранения правильного положения тела во время степ – аэробики.

Организуя степ – тренировку, нельзя забывать о технике безопасности:

- держать плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;
- избегать перенапряжения в коленных суставах;
- избегать излишнего прогиба спины;
- не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом;
- при подъеме или опускании со степ - платформы всегда использовать безопасный метод подъема.

Правила, которые необходимо выполнять, занимаясь, степ – аэробикой:

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

Дидактические материалы: иллюстрации, схемы, подборки игр, заданий, упражнений.

Информационное обеспечение программы:

1. Статья «степ-аэробика в физическом воспитании детей»
<https://cyberleninka.ru/article/n/step-aerobika-v-fizicheskom-vospitanii-detey>;
2. Статья «степ-аэробика как средство повышения двигательной активности учащихся» <https://www.1urok.ru/categories/17/articles/23774>;
3. Статья «СТЕП-АЭРОБИКА В РАЗВИТИИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ РЕА»
<https://cyberleninka.ru/article/n/step-aerobika-v-razvitii-starshih-doshkolnikov-v-usloviyah-rea>.

Информационное обеспечение

Нормативно-правовые документы:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Национального проекта «Молодежь и дети» (утверждён в 2025 году) — направлен на всестороннюю поддержку молодежи, развитие образования и профессиональное становление;
3. Санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждённых постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 2 июня 2026 г. № 19 (введены в действие с 1 сентября 2026 г. сроком на 6 лет);
4. Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (действуют до 1 марта 2027 г.);
5. Приказа Минпросвещения России от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (действует до 28 февраля 2029 г.);
6. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 №09-3242);
7. Устава муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад «Сибирячок» комбинированного вида города Искитима Новосибирской области.

Список литературы и ресурсов

1. Бардышева Т. Рассказываем стихи руками // М.: Карапуз, 2013
2. Журнал «Инструктор по физкультуре», №4 2009 год.
3. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения. Павлова М.А., Лысогорская М.В. Волгоград 2013
4. Погадаев Г.И., Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду», издательство МОЗАИКА - Синтез, Москва 2006 г.
5. Сулим Е.В. «Детский фитнес» физическое развитие 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014.
6. «Степ-аэробика для дошкольников» И. Кузиной.
7. «Степ-данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
8. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СПб. Детство-пресс., 2000.
9. Огурёнок О.Н. и др. Фитнес-программа для детей и родителей// Инструктор по физкультуре. 2013 №1.
10. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» Обруч №2, 2016 год
11. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Физкультурные минутки и паузы. СПб., 2023.

Раздел 4. Приложение к дополнительной общеразвивающей программе

Приложение № 1

Календарный учебный график группы (дети 5-6 лет)

№ п/п	Месяц	Виды занятий	Кол-во часов	Цель	№ комплекса
1	Ноябрь	Первичное диагностическое обследование	1	Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состоянию здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности.	Комплекс №1
2		Первичное диагностическое обследование	1		
3		Вводное	1	1.Познакомить детей с термином «Степ - аэробика». Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой. 2.Дать детям представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ - аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка. 3. Вызвать желание заниматься степ - аэробикой посредством просмотра фотографий, журналов, показа комплекса степ – аэробики инструктором по физической культуре. 4. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 5. Развивать равновесие, выносливость, ориентировку в пространстве.	Беседа
4	Декабрь	Вводное	1	1.Познакомить детей с термином «Степ - аэробика». Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой. 2.Дать детям представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ - аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка. 3. Вызвать желание заниматься степ - аэробикой посредством просмотра фотографий, журналов, показа комплекса степ – аэробики инструктором по физической культуре. 4. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 5. Развивать равновесие, выносливость, ориентировку в пространстве.	Беседа
5		Обучающее занятие	1		Комплекс №2
6		Комбинированное занятие	1		
7	Январь	Обучающее занятие	1	1.Учить правильному выполнению степ - шагов на ступеньках (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка) 2.Разучивать аэробные шаги. 3.Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе.	Комплекс №3
8		Комбинированное	1		

		занятие		4. Развивать мышечную силу ног.	
9		Комбинированное занятие	1	5. Учить комплекс № 3 на степ - платформах.	
10	Февраль	Обучающее занятие	1	1. Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела. 2. Закреплять основные подходы в степ - аэробике, продолжать учить сочетать движения с музыкой.	Комплекс №4
11		Комбинированное занятие	1	3. Разучивать новые шаги. 4. Развивать выносливость, равновесие, гибкость.	
12		Комбинированное занятие	1	5. Укреплять дыхательную систему. 6. Развивать уверенность в себе. 7. Учить комплекс № 4 на степ - платформах.	«Веселая степ—аэробика»
13	Март	Обучающее занятие	1	1. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук.	Комплекс №5
14		Комбинированное занятие	1	2. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - мелкими мячами.	
15		Комбинированное занятие	1	3. Разучивать шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. 4. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке.	
16		Комбинированное занятие	1	5. Развивать умения твердо стоять на степе. 6. Учить комплекс №5 на степ - платформах.	
17	Апрель	Обучающее занятие	1	1. Закреплять ранее изученные шаги, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов.	Комплекс № 6
18		Комбинированное занятие	1	2. Разучить новый шаг (тап даун).	
19		Комбинированное занятие	1	3. Развивать выносливость, гибкость. 4. Развитие правильной осанки.	
20		Итоговое игровое занятие		5. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - кубиками. 6. Учить комплекс № 6 на степ - платформах.	
21	Май	Обучающее занятие	1	1. Продолжать закреплять степ шаги. 2. Учить реагировать на визуальные контакты. 3. Совершенствовать точность движений.	Комплекс №7
22		Игровое итоговое занятие	1	4. Развивать быстроту. 5. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - лентами. 6. Учить комплекс № 7 на степ - платформах.	
23		Итоговое диагностическое обследование	1	Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги).	Комплекс №1

Календарный учебный график группы (дети 6-7 лет)

№ п/п	Месяц	Виды занятий	Кол-во часов	Цель	№ комплекса
1	Ноябрь	Первичное диагностическое занятие	1	Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги)	Комплекс №1
2		Обучающее занятие	1	1. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 2. Учить комплекс № 8 на степ - платформах. 3. Развивать равновесие, выносливость. 4. Развивать ориентировку в пространстве.	Комплекс №8
3		Комбинированное занятие	1		
4	Декабрь	Комбинированное занятие	1	1. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 2. Учить комплекс № 8 на степ - платформах. 3. Развивать равновесие, выносливость. 4. Развивать ориентировку в пространстве.	Комплекс №8
5		Обучающее занятие	1	1. Учить комплекс № 9 на степ - платформах. 2. Закреплять правильное выполнение степ шагов на стечах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка). 3. Закреплять упражнения с различным подходом к платформе. 4. Развивать мышечную силу ног. 5. Закреплять умение работать в общем темпе.	Комплекс №9
6		Комбинированное занятие	1		
7	Январь	Комбинированное занятие	1	1. Учить комплекс № 9 на степ - платформах. 2. Закреплять правильное выполнение степ шагов на стечах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка). 3. Закреплять упражнения с различным подходом к платформе. 4. Развивать мышечную силу ног. 5. Закреплять умение работать в общем темпе.	Комплекс №9
8		Обучающее занятие	1	1. Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела. 2. Закреплять основные подходы в степ - аэробике, продолжать учить сочетать движения с музыкой. 3. Разучивать новые шаги. 4. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 5. Укреплять дыхательную систему. 6. Развивать уверенность в себе. 7. Учить комплекс №10 на степ - платформах.	Комплекс №10
9		Комбинированное занятие	1		

10	Февраль	Комбинированное занятие	1	1. Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела. 2. Закреплять основные подходы в степ - аэробике, продолжать учить сочетать движения с музыкой. 3. Разучивать новые шаги. 4. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 5. Укреплять дыхательную систему. 6. Развивать уверенность в себе. 7. Учить комплекс №10 на степ - платформах.	Комплекс №10
11		Обучающее занятие	1	1. Учить комплекс №11 на степ – платформах с мячом. 2. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 3. Закреплять шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.	Комплекс №11
12		Комбинированное занятие	1	4. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. 5. Развивать умения твердо стоять на степе.	
13	Март	Комбинированное занятие	1	1. Учить комплекс №11 на степ – платформах с мячом. 2. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 3. Закреплять шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. 4. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. 5. Развивать умения твердо стоять на степе.	Комплекс №11
14		Обучающее занятие	1	1. Учить комплекс №12 на степ – платформах.	Комплекс № 12
15		Комбинированное занятие	1	2. Продолжать закреплять степ шаги. 3. Учить реагировать на визуальные контакты.	
16		Комбинированное занятие	1	4. Совершенствовать точность движений. 5. Развивать быстроту. 6. Закреплять умение работать в общем темпе с предметами (с кубиками).	
17	Апрель	Обучающее занятие	1	1. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. 2. Совершенствовать разученные шаги. 3. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног.	Комплекс №13
18		Комбинированное занятие	1	4. Воспитывать любовь к физкультуре. 5. Развивать ориентировку в пространстве. 6. Разучивать связки из нескольких шагов.	
19		Комбинированное занятие	1	7. Учить комплекс №13 на степ – платформах.	
20		Игровое итоговое занятие	1		«Физкультура всем нужна»
20	Май	Комбинированное занятие	1		«Путешествие в страну здоровья»
21		Игровое итоговое занятие	1		
22		Итоговое диагностическое обследование		Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги).	Комплекс №1

Комплексы к программе.

Комплекс №1

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

Комплекс №2

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

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

Инструктор: А зачем нужны ступеньки?

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

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

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

2.Логоритмическое упражнение «Друзья».

Основная часть.

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

7. И.п.: сидя, руками держаться за края степа. 1 – 2 – поднять тело и прогнуться; 3 – 4 – вернуться в и.п.

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

4 Step touch = 8 счетов

2 V-step = 8 счетов

2 Step line = 8 счетов

4 Open step = 8 счетов

Комбинация = 32 счета

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

Стретчинг: «Лягушонок», «Самолет».

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

Заключительная часть.

Упражнения на расслабление «На полянке» и упражнение на дыхания «Воздушный шар».

Комплекс № 3

Степы расположены в хаотичном порядке.

Вводная часть 1. Логоритмическое упражнение «Листья».

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

Основная часть. Комплекс ОРУ с малым мячом.

1.Базовый шаг с передачей мяча перед собой.

2. Ви степ, с передачей мяча над головой

3. Захлест (основной шаг), мяч к груди, вперед, к груди опустить вниз

4. Шаг со степа в сторону, руки с мячом развести в сторону чередуя с приседанием, поднимая руки вперед.

5. Шаг со степа вперед правой и левой ногой, на степ назад правой и левой, поднимая и опуская плечи.

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

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

Шаг страдел (шаги делаются на одной линии в сторону) И.п.- ноги вместе. 1-шаг правой ногой в правую сторону 2- шаг левой ногой в сторону 3- правой ногой вернуться в и.п. 4 вернуться левой ногой в и.п.

А –степ (буква А) И.п. – ноги врозь 1- поставить правую ногу на степ 2-встать на степ левой ногой, ноги вместе. Повторить и соединить разученные шаги.

4 Step touch = 8 счетов

2 V-step = 8 счетов

2 Step line = 8 счетов

4 Open step = 8 счетов

Комбинация = 32 счета

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

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

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть.

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

Комплекс № 4

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

Вводная часть.

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

Основная часть Комплекс ору без предметов.

1. «Разминка стопы» 4 раза 1-2 – встать на носочки, 3-4 – вернуться в и.п.
2. «Покажи носочек». И. п. – то же. 1-2 – поставить носок одной ноги на степ-платформу, 3-4 вернуться в и.п. Тоже с другой ноги.
3. «Покажи пяточки» И. п. – то же. 1-2 – поставить пятку одной ноги на степ-платформу, 3-4 вернуться в и.п. Тоже с другой ноги.
4. «Полукруг» Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п.
5. «Приставной шаг» на степе с полуприседанием.
6. «Выпады на степ». Стоя на полу перед степом, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко поднять вверх; вернуться в и.п.
7. И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п.
8. Выпады ногой вправо; влево; назад стоя на степе.

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

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

Касание. И.П. – о.с. 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа; 2-левой ногой носком коснуться степа; 3-на пол поставить левую ногу; 4-опустить на пол правую ногу; 5-встать на степ левой ногой, на правый край степа; 6-правой ногой носком коснуться степа; 7- на пол поставить правую ногу; 8-опустить на пол левую ногу.

Угол с касанием. И.П.- о.с.1- встать на степ правой ногой, на левый край степа; 2- левой ногой носком коснуться степа; 3- с боку от степа на пол поставить левую ногу; 4-опустить на пол правую ногу на носок (точка); 5-встать на степ правой ногой; 6-левой ногой носком коснуться степа; 7-на пол поставить левую ногу, в и.п. 8-опустить на пол правую ногу, в и.п. То же начинать с левой ноги, на правый край степа.

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

Подвижная игра «Пингвины на льдине». Игра повторяется 2-3 раза. 1-2 неделя
Подвижная игра «Мышка продай уголок». Игра повторяется 2 -3раза. 3-4 неделя

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковры.

Заключительная часть.

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

«Веселая степ- аэробика»

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

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

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

Ход: Дети входят в зал. Построение в шеренгу.

Инструктор: Здравствуйте. Я очень рада встрече с вами!

По порядку становитесь, подтянитесь, не ленитесь!

Внимание! Внимание! Спешу вам сообщить.

На степ - аэробику хочу вас пригласить.

Ну – ка, дружно выходите и меня вы удивите!

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.

Инструктор: Клепа просит вашей помощи. У него что-то случилось. Хотите узнать что? У нас есть возможность связаться с ним (беседа с Клепой по видеосвязи).

Клепа: Вы получили моё сообщение?! Это просто замечательно!

Инструктор: Что же у тебя произошло?

Клепа: У меня настроение пропало, и здоровье вдруг не стало. Кто же сможет мне помочь, как болезнь мне превозмочь?

Инструктор: Ребята, как вы думаете, почему заболел клоун Клепа? Вы правы, ребята, Клепа заболел, потому что мало двигался, не занимался физкультурой.

И без всякого сомнения есть хорошее решение.

Чтоб здоровым быть сполна физкультура всем нужна.

От занятий физкультурой будет стройная фигура.

Вы ребятки помогите, всему Клепу научите.

Поможем? Ну-ка, Клепа, не зевай и за нами повторяй.

Пусть не сразу всё даётся, постараться всем придётся!

Клепа: Обещаю постараться с вами вместе заниматься.

Инструктор: Все собрались?

Все здоровы? Заниматься вы готовы?

Ну, тогда не ленись, на разминку становись! (Музыка)

1 часть. Ходьба «змейкой» между рядами степов. Ходьба на пятках, руки на поясе. Ходьба на носках, руки на поясе. Ходьба, обходя «змейкой» каждый степ. Бег с захлёстыванием голени назад (покажи пятки). Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд (покажи носочки). Ходьба по кругу, вокруг степов.

2 часть (на степах).

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

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

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

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

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

5. «Приставной шаг» на степе с полуприседанием.

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

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

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

Подвижная игра «Пингвины на льдине».

Подвижная игра «Мышка продай уголок».

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковры.

Заключительная часть.

1. Упражнения на расслабление «Лентяи».

2. Упражнение на дыхания «Подуй на снежинку».

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

Правила игры. Круг из степов – это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу воспитателя переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и после остановки музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2-3 меньше, чем участников игры (игра повторяется 3 раза.).

Дети убирают степы в определённое место, берут коврики, раскладывают их по кругу и садятся на них.

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

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

Комплекс № 5

Вводная часть.

1. Ходьба в колонне в чередовании с бегом;

2. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы;

3. Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них;

4. Ходьба по коррекционным дорожкам (во время ходьбы дети берут правой рукой мяч малого диаметра);

5. Перестроение в три звена к степ - платформам (заранее разложенным);

6. Ходьба на месте, поворот к степам.

7. Логоритмическое упражнение «Снеговик».

Основная часть. Комплекс ору с мячами.

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

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

3.И.п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, мяч перекладывать над головой из руки в руку. 4.И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с мячом; вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.

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

6.И.п.: о.с. То же – назад от степа.

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

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

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

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

11.Ходьба обычная, дети убирают мячи в корзину и переходим к разучиванию шагов.. **Разучивание основных и базовых шагов** с начало без степа, а затем со степами.

Колено вверх или солдатик. И.П. – о.с.

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

2-левую ногу согнуть в колене и поднять 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 поставить на пол;

4-опустить со степа правую ногу;

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

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

7-разогнуть правую ногу поставить на пол;

8-опустить со степа левую ногу.

Соединить с разученными шагами.

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

Заключительная часть.

1. Упражнения на расслабление «Снежная баба»

2. Упражнение дыхания «Подуй на снежинку».

Комплекс № 6

Вводная часть.

1. Ходьба в колонне в чередовании с бегом;

2. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы;

3. Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них;

4. перестроение в три звена к степ - платформам (заранее разложенным);

5. Ходьба на месте, поворот к степам.

Основная часть.

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

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

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

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

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

6.И.п.: о.с. То же – назад от степа.

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

8.Ходьба на степе.

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

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

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

Повторить связку разученных шагов.

Подвижная игра «Быстро в домик» игра повторяется 2-3 раза, 1-2 неделя.

Подвижная игра «Разноцветный мячик» игра повторяется 2-3 раза, 1-2 неделя.

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть.

1. Упражнения на расслабление «Бубенчик»

2. Упражнение на дыхания «Сдуем снежок».

Игровое занятие «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 Мультяшек - надо сделать магическое движение - сидя, обернуться вокруг себя, отрывая ноги от пола. Дети открывают глаза (в это на стене появляется изображение из м / ф «Львенок и черепаха»)

- В каком мультфильме вы встречались с этими героями?

- Представьте, что мы и есть герои этого мультлика.

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

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

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

3. «Рыбка» прогнула спинки. И.П.- тоже самое, перевернуться на живот и прогнуть спину. (5-6 раз).

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

5. «Качалочки». И.П.- сидя на полу, ноги врозь, руки соединены с партнером. Наклоны вперед. (6-8раз). (Дети после разминки выстраиваются в колонну по одному)

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

- Дети, Лунтик ищет своих друзей, давайте поможем ему.

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 с кочки на кочку. (Прыжки с продвижением вперед с обруча в обруч). Полосу препятствий повторить 2-3 раза.

На экране появляются Лунтик со своими друзьями, дети называют его друзей)

- 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 звучи, кто её поёт? (Звучит песня «Зверя по следам любого»)

- Дети, давайте поможет Маше найти медведя.

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

1. Ходьба обычная вокруг степ - платформ. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, настроиться.)

2. Ходьба на цыпочках вокруг степ - платформ, 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).

Надо всем нам отдыхать,

Все ложимся осторожно, выпрямляя спинку.

Расслабляя пяточки, носочки, плечи и ручки.

Глаза закрывайте и отдыхайте.

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

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

Комплекс № 7

Вводная часть.

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

Основная часть. Комплекс ору с лентами.

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

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

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

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

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

6. И.п.: О.с. То же – назад от степа.

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

8. Ходьба на степе.

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

10. Ходьба на месте, на степе.

Повторение всех разученных шагов по схемам.

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

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

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть.

1. Упражнения на расслабление «Воздушные шары».

2. Упражнение на дыхания «Задувай свечу».

Комплекс № 8

Степы расположены в хаотичном порядке.

Вводная часть.

1. Логоритмическое упражнение «Новый год».

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

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

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

Основная часть. Комплекс ОРУ без предметов.

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой - по левому плечу.

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

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

4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.

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

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

7. И.п. – то же. Взмахнув руками вперед, быстро встать, вернуться в исходное положение.

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

9. Ходьба на степе, бодро работая руками.

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

11. Ходьба на степе с восстановлением дыхания. Соединить все разученные шаги в танцевально ритмической композиции «Флешмоб».

Подвижная игра «Пингвины». Игра проводится 2-3 раза.

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

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть.

1. Упражнения на расслабление «Птички».

2. Упражнение на дыхания «Филин».

Комплекс № 9

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

Вводная часть.

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

Основная часть. Комплекс ору без предметов.

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

Подвижная игра «Я люблю степ». Игра повторяется 2-3 раза. Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть.

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

Комплекс № 10

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

Вводная часть.

1. Логоритмическое упражнение «Зима».
2. Ходьба обычная на месте на степе.
3. Приставной шаг вперед со степа на пол и обратно на степ.
4. Приставной шаг назад.

5. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в исходное положение.

6. Приставной шаг вперед – назад; вправо – влево.

7. Ногу назад, за ступень – руки вверх, вернуться в и. п.

8. Выпад ногой вперед, руки в стороны.

Основная часть. Комплекс ору без предметов.

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

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

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

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

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

6. Приставной шаг на ступень с полуприседанием.

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

8. И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на ступень, ладони на колени; вернуться в и.п.

9. Ходьба обычная на месте.

10. Шаги попеременно вперед и назад со ступень и на ступень.

11. Перестроение со ступенями в круг. Ходьба на ступенях на месте.

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

Повторение разученных шагов по схемам

4 Step touch = 8 счетов

2 V-step = 8 счетов

2 Step line = 8 счетов

4 Open step = 8 счетов

Комбинация = 32 счета.

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

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

Дети убирают ступени в определенное место и рассаживаются на ковры.

Заключительная часть.

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

Игровое итоговое занятие «Физкультура всем нужна»

Цель: Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом, используя ступень - платформы.

Задачи:

- Познакомить детей с нетрадиционным оборудованием (ступень - платформами).

- Учить детей выполнять упражнение на специальном оборудовании (ступенях).

- 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 становитесь,
подтянитесь, не ленитесь!

Внимание! Внимание!

Спешу вам сообщить.

На степ - аэробику хочу вас пригласить.

Ну - ка дружно выходите и меня вы удивите!

Инструктор: Ребята, посмотрите, кто к нам пришел. Заходит Карлсон.

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

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

Карлсон: У меня настроение пропало, и здоровье вдруг не стало. Кто же сможет мне помочь, как болезнь мне превозмочь?

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

И без всякого сомненья есть хорошее решение.

Чтоб здоровым быть сполна физкультура всем нужна.

От занятий физкультурой будет стройная фигура.

Инструктор: Карлсон, ты к нам присоединяйся и за нами повторяй.

Пусть не сразу всё даётся, постараться всем придётся!

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

Инструктор: Все собрались? Все здоровы? Заниматься вы готовы? Ну, тогда не ленись, на разминку становись! (Музыка). Ходьба по кругу, вокруг степов. Ходьба на носках, руки на поясе. Ходьба с выбрасыванием ног вперед. Ходьба, на внешней стороне стопы. Подскоки. Боковой галоп. Бег. Ходьба по кругу, построение около степов.

Основная часть занятия (на степах). Упражнения на степ – платформе под музыку.

1. Шагают на месте - 8 р.

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

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

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

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

6. Выпады на степ, руки в стороны. Встать лицом к степ - платформе. Правую ногу поставьте на нее, делайте выпады 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 с 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 натянуты на себя. Наклоны вперед, касаясь руками пальцев ног.

11. Стоя на четвереньках, руки находятся на степ - платформе. Поднятие ног, согнутых в коленях (стопой вверх). Повторяем 8 раз.

12. Дыхательное упражнение.

Инструктор: Ребята, мы с вами восстановили дыхание, а сейчас сделаем массаж биологически активных точек. (разработка М.Ю. Картушиной).

Чтобы горло не болело

Поглаживают ладонями шею

Мы его погладим смело (мягкими движениями сверху вниз).

Чтоб не кашлять, не чихать (указательными пальцами растирают)

Надо носик растирать. крылья носа.

Лоб мы тоже разотрем, прикладывают ко лбу ладони

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

«Вилку» пальчиками сделай, раздвигают указательный и средние

Массируй ушки, ты умело, пальцы и растирают точки перед и за ушами.

Знаем, знаем – да – да – да! - Потирают ладони друг о друга.

Нам простуда не страшна!

Инструктор: Чтобы 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. Дети выстраиваются в 2 колонны. Под задорную музыку играют в игры – эстафеты:

«Попрыгунчики». Прыжки через степы с 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.

«Бегающий по волнам». Сидя на степах 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 я повеселел. Силы прибавляются, здоровье добавляется.

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

Карлсон: Занимайтесь с мячами с удовольствием! А мне пора! До свидания детвора(улетает)! Под бодрую музыку дети выходят из зала.

Комплекс № 11

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.
5. Перестроение в три колонны к степ - платформам (заранее разложенным);
6. Ходьба на месте, поворот к степам.

Основная часть.

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

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

3.И.п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, мяч перекладывать над головой из руки в руку. 4.И.п.: о.с., на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с мячом; вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

14.Ходьба на месте, на степе. Закрепление шагов из различных подходов к платформе: и.п. – в поперечной стойке лицом к платформе, у края ее. и.п.- в продольной стойке боком к платформе, у края ее.

Повторение разученных шагов по схемам.

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

Подскок или солдат шагает. И.П.- о.с. Угол с подниманием колена вверх и подскок. 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа; 2-левую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх, подскок; 3-разогнуть левую ногу и поставить на пол с боку от степа; 4- правую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх, подскок; 5-встать на степ правой ногой, на правый край степа; 6-левую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх, подскок; 7-разогнуть левую ногу и поставить на пол, в и.п.; 8-опустить на пол правую ногу, в и.п. То же начинать с левой ноги, на правый край степ.

Музыкально – ритмическая композиция «Эй, вы не ленитесь».

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

Подвижная игра «Займи место». 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. Упражнение на дыхания «Пароход».

Комплекс № 12

Вводная часть.

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

4. Логоритмическое упражнение.

5. Перестроение в шахматном порядке к степ - платформам (заранее разложенным);

6. Ходьба на месте, поворот к степам.

Основная часть. Комплекс с кубиком.

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

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

- 3.И.п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, кубик перекладывать над головой из руки в руку. 4.И.п.: о.с. на степе, кубик в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с кубиком; вернуться в и.п., кубик переложить в другую руку.

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

- 6.И.п.: О.с. То же – назад от степа.

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

- 8.И.п.: о.с. на степе, руки вперед, кубик в правой руке. Поворот направо (налево), поднимаясь на носки и отводя правую (левую) руку с кубиком назад. Вернуться в и.п., кубик переложить в другую руку.

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

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

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

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

- 13.Ходьба на степе.

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

- 15.Ходьба на месте, на степе.

Повторение ранее разученных шагов по схемам в едином ритме.

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

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

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть.

1. Упражнения на расслабление «Кукла».

2. Упражнение на дыхания «Ветерок».

Игровое итоговое «Путешествие в страну здоровья»

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

Задачи:

- формировать двигательные умения и навыки;
- способствовать развитию всех групп мышц, формированию опорно – двигательного аппарата и развитие двигательного анализатора;
- 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).

Ход :

Инструктор: Равняйсь, смирно! Здравствуйте ребята. (Дети здороваются)
Вольно! Внимание! Внимание!

Спешу вам сообщить
Сегодня в путешествие
Хочу вас пригласить!
За морями за лесами
Есть огромная страна
«Страною здоровья» зовётся она.
В стране огромной этой, цветок здоровья есть!
Кто найдёт цветок волшебный,
И понюхает его, станет самый:
Сильный, ловкий, и здоровый на всей земле!
Ну то же, в путь дорогу собираемся?

Дети: Да.

Инструктор: За здоровьем отправляемся?

Дети: Да.

Инструктор: Впереди препятствий много

Будет трудная дорога!

Чтоб ее преодолеть

Нам придётся попотеть

Но не будем терять время зря

Отправляемся в путь друзья!

Равняйсь, смирно!

На право, за направляющим в «Страну здоровья» шагом марш!

Ходьба обычная друг за другом

Через камни мы шагаем (ходьба с высоко поднимая колен через модули,
руки

Посмотрите, вот бревно!

Данным – давно нас ждет оно

Руки в стороны мы отведем,

Быстро по нему пойдем (ходьба по гимнастическому бревну)

Мы в пещеру проползем,

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

Сейчас быстро мы пойдём, (быстрым шагом).

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

Дружно весело бежали,
И опять теперь шагаем! Ходьба друг за другом.
(Упражнение на восстановление дыхания)

Инструктор: Ребята посмотрите, перед нами указатели: «Прямо пойдёшь – в сонное царство попадёшь», «Направо пойдёшь – цветок здоровье найдёшь», «Налево пойдёшь – гору сладостей найдёшь».

Инструктор: Какую дорогу вы выберете?

Дети: Направо пойдём – цветок здоровье найдём.

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

Что – то бы путь нам продолжать мышцы нужно все разогревать (упражнения на растяжку «стретчинг»).

Вот теперь мы готовы продолжить путь,
Поскорее поспешите, каждый к степу подойдите,
Будем весело шагать координацию движения развивать.

Степ - аэробика под песню Барбарики «Доброта, банана мама ».

Комплекс упражнений (дозировка 4-6 раз).

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

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

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

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

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

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

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

8. Шаг на степ со степа; одновременно энергично разгибать вперёд согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки). Отводить руки назад и выпрямлять в стороны из положения – руки перед грудью.

9. Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками круговые движения вперёд и назад попеременно и вместе.

10. Шаг со степа на степ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, руки на поясе.

11. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги.

Подвижная игра «Цирковые лошади».

Круг из степов – это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошади в цирке»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 1 – 2 меньше, чем участников игры.

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

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

Инструктор: Потихоньку поднимайтесь из «Страны здоровья» в детский сад скорее возвращайтесь. Поскорее не зевай за направляющим в одну шеренгу становись. Равняйся, смирно! Вольно! Вот и подошло наше с вами путешествие к концу. Но вы ведь не забыли что в «Страну здоровья» мы с вами не просто так ходили. Цветок волшебный мы искали, вот его нам и прислали. Открыть сундучок, в котором лежит цветок. Дети нюхают его!

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

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.
5. Перестроение в три колонны к степ - платформам (заранее разложенным);
6. Ходьба на месте, поворот к степам.

Основная часть. Комплекс с флажками

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

11. Ходьба на степе.

12. И.п.: правая нога - на степе, левая - на полу, слева от степа, руки в стороны, флажок в левой руке. Прыжком сменить положение ног, флажок переключить в другую руку. 13. Ходьба на месте, на степе.

Разучить шаги

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

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

Разучить шаги «Мамба». И.п. - о.с. Левая нога стоит на месте. 1-шаг правой ногой вперед на степ; 2-шаг левой ногой на месте; 3-шаг правой ногой назад спуститься со степа; 4- шаг левой ногой на месте. Затем, то же, только правая нога стоит на месте, движения левой ногой.

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

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

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть.

1. Упражнения на расслабление «Загораем».

2. Упражнение на дыхания «Дерево на ветру».

Приложение № 3

Название основных шагов для разминки

Профессиональные термины

Термины для детей

Марш – шаги на месте.

Степ-тач:

1- шаг правой ногой в правую сторону;

2- левую ногу приставить к правой ноге на носок (точка);

3- шаг левой ногой в левую сторону;

4- правую ногу приставить к левой ноге на носок (точка).

Степ-лайв:

1-шаг правой ногой в правую сторону;

2-левую ногу приставить к правой ноге;

3-шаг правой ногой в правую сторону;

4-левую ногу приставить к правой ноге на носок (точка);

5-шаг левой ногой в левую сторону;

6-правую ногу приставить к левой ноге;

7-шаг левой ногой в левую сторону;

8-правую ногу приставить к левой ноге на носок (точка).

Опен степ - И.п. - ноги врозь;

1-полуприсед;

2-выпрямляя ноги, слегка наклон туловища вправо, левую ногу ставить на носок;

3-полуприсед;

4-выпрямляя ноги, слегка наклон туловища влево, правую ногу на носок.

Степ «кёрл» - И.П.- ноги врозь.

1-полуприсед;

2-выпрямляя ноги слегка наклон вправо, левую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодич «захлест»;

3-разогнуть левую ногу поставить на пол, полуприсед;

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

1-разогнуть правую ногу поставить на пол, полуприсед;

2-3-4-то же.

Греб вайл:

1-шаг правой ногой в правую сторону;

2-левую ногу

приставляя к правой ноге накрест назад;

3-шаг правой ногой в правую сторону;

4-левую ногу приставить к правой ноге на носок (точка);

5-шаг левой ногой в левую сторону;

6-правую ногу приставляя к левой ноге накрест назад;

7-шаг левой ногой в левую сторону;

8-правую ногу приставить к левой ноге на носок (точка).

Шаг страдел (шаги делаются по одной линии в сторону):

И.П.- ноги вместе.

1-шаг правой ногой в правую сторону;

2-шаг левой ногой в левую сторону;

3-правой ногой вернуться в и.п.;

4-левой ногой вернуться в и.п.

Кни ап (ходьба на месте с высоким подниманием коленей):

1-поднять правое колено вверх, носок тянуть вниз;

2-опустить ногу на пол;

3-4-то же поднимая вверх левое колено.

Мамба - И.П.- ноги вместе, левая нога стоит на месте.

1-шаг правой ногой вперёд;

2-шаг левой ногой на месте;

3-шаг правой ногой назад;

4-шаг левой ногой на месте.

То же с левой ногой.

Дабле степ- два приставных шага прыжками, завершая скрестным шагом;

1-шаг правой ногой в правую сторону;

2-левую ногу приставить к правой ноге;

3-шаг правой ногой в правую сторону;

4-левую ногу приставляя к правой ноге назад накрест;

5-шаг левой ногой в левую сторону;

6-правую ногу приставить к левой ноге;

7-шаг левой ногой в левую сторону;

8-правую ногу приставляя к левой ноге назад накрест.

Рок-степ - два приставных шага прыжками, в конце мамба

1-шаг правой ногой в правую сторону;

- 2-левую ногу приставить к правой ноге;
- 3-шаг правой ногой в правую сторону;
- 4-левую ногу приставляя к правой ноге;
- 5-шаг левой ногой назад накрест;
- 6-шаг правой ногой на месте;
- 7-шаг левой ногой вперёд;
- 8-шаг правой ногой на месте.

Название основных шагов в основной части

Основные шаги на степах

Название шагов детям

Базовый шаг. И.П.- о.с.

1. встать на степ правой ногой;
 - 2- приставить к ней левую.
 - 3-опустите правую ногу на пол;
 - 4- левую ногу.
- То же с левой ноги.

V- степ (ви – степ) шаги врозь-врозь, вместе-вместе.

И.П. – о.с.

- 1-поставить правую ногу, на правый край степа;
- 2-встать на степ левой ногой, на левый край степа;
- 3-опустить со степа правую ногу ви.п.;
- 4-опустить со степа левую ногу ви.п.

A – степ.

Шаги вместе-вместе, врозь-врозь.

И.П.- ноги врозь.

- 1-поставить правую ногу, на степ;
- 2-встать на степ левой ногой, ноги вместе;
- 3-опустить со степа правую ногу ви.п.;
- 4-опустить со степа левую ногу ви.п.

Касание.

И.П. – о.с.

- 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;
- 2-левой ногой носком коснуться степа;
- 3-на пол поставить левую ногу;
- 4-опустить на пол правую ногу;
- 5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;
- 6-правой ногой носком коснуться степа;
- 7- на пол поставить правую ногу;
- 8-опустить на пол левую ногу.

Угол с касанием.

И.П.- о.с. Угол с касанием степа.

- 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;
- 2- левой ногой носком коснуться степа;
- 3- с боку от степа на пол поставить левую ногу;
- 4-опустить на пол правую ногу на носок (точка);
- 5-встать на степ правой ногой;
- 6-левой ногой носком коснуться степа;

7-на пол поставить левую ногу, ви.п.

8-опустить на пол правую ногу, ви.п.

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

Захлѐст.

И.П.- о.с.

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

2-левую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодич «захлѐст»;

3-разогнуть левую ногу поставить на пол; 4-опустить со степа правую ногу;

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

6-правую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодич «захлѐст»;

7-разогнуть правую ногу поставить на пол;

8-опустить со степа левую ногу.

Угол с захлѐстом

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

2-левую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодич «захлѐст»;

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

4- правую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодич «захлѐст»;

5-встать на степ правой ногой;

6- левую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодич «захлѐст»;

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

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

Колено вверх

И.П. – о.с.

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

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

7-разогнуть правую ногу и поставить на пол;

8-опустить на пол правую ногу

Подскок

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

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

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

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

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

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

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

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

8-опустить на пол правую ногу, в и.п.

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

Мах ногой назад.

И.П.- о.с.

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

Кик. Мах ноги вперёд.

И.П.- то же.

- 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;
- 2-левой ногой «кик» мах вперёд;
- 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 «кик» мах вперёд;
- 7- на пол поставить правую ногу;
- 8-опустить на пол левую ногу.

«Мамба».

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

- 1-шаг правой ногой вперёд на степ;
 - 2-шаг левой ногой на месте;
 - 3-шаг правой ногой назад спуститься со степа;
 - 4-шаг левой ногой на месте.
- Затем, то же, только правая нога стоит на месте, движения левой ногой.

Выпад назад.

И.П.- стоя на степе, руки вниз.

- 1-опустить на пол назад правую ногу, на всю ступню, руки согнуть в локтях вверх; 2-вернуться в и.п.;
- 3-4- то же опуская левую ногу.

Выпад в сторону.

И.П.- стоя на степе, руки вниз.

- 1-выпад правой ногой в правую сторону, встать на пол, руки в стороны;
- 2-вернуться в и.п.;
- 3-выпад левой ногой в левую сторону, встать на пол, руки в стороны;
- 4-вернуться в и.п.

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

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

Подвижные игры с использованием степ – платформ

«Разноцветный мячик»

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

«Разноцветный мячик

По дорожке скачет.

По дорожке, по тропинке,

По тропинке, до осинки,

От осинки поворот,

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

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

«Паук»

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

«Раз, два, три, четыре,

Жили мошки на квартире,

К ним повадился сам друг,

Крестовик - большой паук,

Пять, шесть, семь, восемь,

Паука мы все попросим,

Ты, паук, к нам не ходи,

Лучше всех нас догони».

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

«Баба-Яга»

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

«Баба-Яга костяная нога

Печку топила, кашу варила,

Села на ведро

И поехала в кино.

А в кино-то не пускают

Только за уши таскают!»

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

«Пингвины на льдине»

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

«Уголки»

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

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

Мы со спортом крепко дружим,
Спорт – помощник! Спорт – здоровье!
Спорт – игра! Физкульт – ура!»

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

«Быстро в домик»

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

«Маланья»

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

У Маланьи, у старушки (разводят руки в стороны)
Жили в маленькой избушке (изображают руками крышу над головой)
Семь сыновей, все без бровей, (проводят пальцами по бровям)
Вот с такими ушами, (рисуют большие уши)
Вот с такими глазами, (рисуют большие глаза)
Вот с такой бородой, (показывают длинную бороду, наклоняясь до земли)
Ой-ой-ой, ой-ой-ой. (качают головой)
Они не пили, не ели
На Маланью всё смотрели, (показывают на водящего)
И все делали вот так.
Как? Водящий показывает движение на степе, все повторяют.

«Бездомный заяц»

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

«Космонавты»

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

«Ждут нас быстрые ракеты
Для полётов на планеты,

На какую захотим,
На такую полетим.
Но в игре один секрет:
Опоздавшим места нет».

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

«Пчелка»

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

Только солнышко проснется -
Пчелка кружит, пчелка вьется
Над цветами, над рекой
Над травой луговой.
Собирает свежий мед.
И домой его несет.

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

«Я люблю степ»

Дети делятся в две шеренги и распределяются друг против друга.

Придумал друг мой озорной веселую игру (шаг на степ и со степа правой ногой)

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

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

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

Когда пришли к нему друзья (встают на степ)

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

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

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

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

«Цирковые лошадки»

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

«Дед Мазай»

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

- Здравствуй, Дедушка Мазай!

Ты из лодки вылезай!

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

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

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

«Скворечники»

Правила игры: Занимать место только в своем скворечнике (степе) можно по сигналу «Скворцы прилетели!» Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займет степ последним, считается проигравшим. «Перелёт птиц» Три степа ставят друг на друга. В одном конце зала находятся дети - они изображают «птиц». На другом конце – пособие – это «деревья». По сигналу «птицы улетают» - дети разбегаются по залу, махая руками, как крыльями. По сигналу «буря» - бегут к степам и прячутся.

«Лиса и тушканчик»

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

«Перемени предмет»

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

«Палочка – стукалочка»

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

Будет палочка стучать.

А как скажет: - Скок, скок, Отгадай, чей голосок? - кружится в кругу, указывая на детей.

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

Приложение № 5

Упражнения на расслабление и релаксацию

«Снежная баба»

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

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

«Птички»

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

«Бубенчик»

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

«Летний денек»

Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки: Я на солнышке лежу, но на солнце не гляжу. Глазки закрываем, глазки отдыхают. Солнце гладит наши лица, пусть нам сон хороший снится. Вдруг мы слышим: бом-бом-бом! Прогуляться вышел гром. Гремит гром, как барабан.

«Медузы»

Выполнение соответственно тексту:

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

«Загораем»

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

Мы прекрасно загораем!
Выше ноги поднимаем,
Выше руки поднимаем,
Держим, держим, напрягаем...
Загорели! Опускаем!

«Водопад» (фонограмма водопада)

Мы с вами стоим у водопада. Отличный солнечный день, небо голубое безоблачное. Легко дышится горным свежим воздухом. Наш водопад необычный, в нем нет воды, на нас падает белый свет. Мы с вами стоим под водопадом изумительный белый свет касается головы. Вот он уже струится по лбу, по лицу, шее. Вот уже белый свет заполнил наши плечи, и они становятся мягкими, расслабленными. А ласковый белый свет течет все дальше по груди, по животу. Нежный белый свет гладит ваши ручки, пальчики. Он течет по ногам, и

вы ощущаете себя спокойно легко. А теперь потянемся и на счет «три» откроем глазки. Волшебный нежный белый свет наполнил вас силой и энергией.

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

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

«Отдых на море» (фонограмма шум моря)

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

«Воздушные шарики»

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

«Облака»

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

«Лентяи»

Сегодня мои дети много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы - лентяи и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и

свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги ... (пауза – поглаживание детей). Отдыхают ручки у ..., отдыхают ножки у ... Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

Приложение № 6

Упражнения на восстановление дыхания

«Воздушный шар»

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

«Филин»

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

«Рубим дрова»

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

«Пароход»

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

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

«Задуй свечу»

Сделайте один большой вдох и сразу выдохните весь воздух

«Задуй большую свечу»;

Сделайте один большой вдох и выдохните тремя небольшими выдохами

«Задуйте три свечи»;

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

«Подуй на снежинку»

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

«Сдуем снежок»

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

«Шарик лопнул»

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

«Мяч»

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

«Бегемотики»

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

«Дерево на ветру»

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

«Потягушечки»

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