Нефтеюганское районное муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение «Детский сад «Ручеек»

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
Протокол №1 от 31.08. 2021г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего НРМДОБУ
Д/с «Ручеек»
от 10.09.2021 №204 - о

НРМДОБУ "Д/с "Ручеек" Подписано цифровой подписью: НРМДОБУ "Д/с "Ручеек"

Рабочая программа кружка «Веселые ступеньки» (степ-аэробика)

Разработчик:
Мурзагулова Рита Магафуровна
инструктор по физической культуре

п. Сингапай, 2021

Содержание

I. Пояснительная записка
- актуальность Программы
- цель, задачи
- новизна и отличительные особенности Программы
- принципы и подходы по формированию программы
- условия для реализации Программы

II. Планируемые результаты освоения программы
III. Учебный план
IV. Календарный учебный график
V. Методика проведения степ -аэробики
- Особенности проведения занятий степ - аэробики
- структура занятия
- виды занятий, методы
- расположение платформ на занятиях
- основные шаги и элементы упражнений в степ аэробике
- требования к технике выполнения упражнений степ- аэробике
- техника безопасности

VI. Рабочая программа
- перспективно-календарный план

VII. Оценочные и методические материалы
VIII. Список литературы
IX. Приложение

I. Пояснительная записка

Современные дети живут в условиях постоянно меняющейся действительности. На смену увлекательным спортивным, подвижным играм пришли не менее увлекательные – компьютерные. Часто встречаются скучающие, равнодушные к спорту, слабые и неумелые мальчишки и девчонки. Дети перестали выходить на улицу во двор, отдавая предпочтение малоподвижным видам деятельности: компьютерные игры, просмотр мультфильмов. А для ребёнка малоподвижный образ жизни – это потеря здоровья, нарушение физического интеллектуального развития. Поэтому задача каждого неравнодушного родителя и педагога – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья.

На фоне прогрессирующей гиподинамии возникает необходимость совершенствования двигательного режима ДОУ путём применения нетрадиционных средств физического воспитания, одним из которых является степ-аэробика.

Аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счёт использования кислорода.

К аэробным относятся циклические упражнения, в которых участвует не менее 2/3 мышечной массы. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 20 – 30 мин. Именно для циклических упражнений, направленных на развитие общей выносливости, характерны важнейшие морфофункциональные изменения систем кровообращения и дыхания.

Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы сделать их ещё более интересными и насыщенными, используются индивидуальные снаряды – степы.

Степ – это небольшая ступенька, приподнятая платформа, название которой произошло от английского слова «step» и означает «шаг». Изобретена она была в Америке известным фитнес-инструктором Джин Миллер. С помощью степ - аэробики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать выразительные, плавные, точные движения, развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие. Но самый главный результат занятий степ - аэробикой – укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата, а в результате систематических занятий дети получают гармонично развитое тело, прекрасную осанку и вырабатывают красивые, выразительные и точные движения.

Программа составлена с использованием методической литературы:

Е.В. Сулим Детский фитнес «Физическое развитие детей 5-7 лет» М.: ТЦ Сфера, 2016

Актуальность Программы в том, что занятия на степ платформах уникальны по своему воздействию на организм занимающихся, ориентированы на физическое развитие детей, где дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Цель Программы: повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей старшего дошкольного возраста средствами степ - аэробики.

Задачи:

- Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- Формировать навыки правильной осанки развивать мышечную систему через упражнений на степ – платформах;
- Формировать умения детей ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.
- Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.
- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- Воспитывать чувство уверенности в себе.

Новизной и отличительной особенностью данной Программы является:

• Использование современного оборудования (степ - платформы), как средство оздоровления и развития физических качеств детей;

• Степ-аэробика отличается комплексом упражнений, рассчитанным на старший дошкольный возраст. Это один из самых простых и эффективных стилей в аэробике.

• Программа позволяет использовать степ-аэробику как ключевое звено для развития всех функциональных систем организма и сочетает в себе не только движения циклического характера с использованием степ - платформы но и силовую гимнастику.

• В программу включено множество упражнений на степ-платформе с предметом и без него, интересные спортивные игры разной подвижности

• Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.

• Изучение представленного материала не является обязательным для всех детей.

• Обучение ведется в форме кружковой работы, работает педагог с детьми в свободное от основных занятий время;
• Материал программы направлен на сохранение и укрепление здоровья детей и носит оздоровительный характер.
• Занятия рассчитаны на воспитанников 5-7 лет, не имеющих медицинские и иные противопоказания к двигательной активности.

Принципы и подходы по формированию программы
Программа опирается на научные принципы ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:
•Принцип систематичности – подбор специальных упражнений и последовательность их проведения;
•Принцип индивидуальности - контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений;
•Принцип длительности – применение физических упражнений, способствующих восстановлению нарушений функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;
•Принцип умеренности – продолжительность занятий 25мин. В сочетании дробной физической нагрузкой;
• Принцип цикличности – чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление.

Характеристика Программы.
Программа рассчитана на один года обучения, с детьми 5-7 лет.
Количественный состав группы 12 человек.
Для организации работы по Программе созданы **следующие условия:**
- физкультурный зал;
- приобретены степ - платформы;
- разработаны картотеки;
- составлен график занятий

II. Планируемые результаты освоения программы
Целенаправленная работа с использованием степ – платформ позволит достичь следующих результатов:
- рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников;
- сформированность навыков правильной осанки;
- сформированность правильного речевого дыхания;
- развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- сформированность умений ритмически согласованно выполнять степ- шаги под музыку;
- выработке четких координированных движений во взаимосвязи с речью;
- сформированности эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- воспитанию чувства уверенности в себе.

Упражнения на степ - доске, совмещённые с танцевальными шагами, дают возможность координировать, сочетать работу всех групп мышц, развивают координационные способности у детей, вырабатывают точность движений, ритмичность, ловкость, умение правильно распределять силы.
Музыкальное сопровождение на занятиях степ - аэробикой способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой.

Зрительное восприятие создает образ движения в его динамике, выразительности, пространственных отношениях. Упражнения на степе создают как бы зрительную направленность в развитии пространственных ориентировок, способствуют лучшей координации движений отдельных частей тела.

Слух позволяет выполнять движения в определенном ритме и темпе. Мышечные ощущения сигнализируют о положении тела, напряжении мышц, происходит сложный процесс согласования в работе отдельных мышечных групп, корректировки выполненного движения в соответствии с заданными образами.

Ожидаемые результаты у детей:

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.

III. Учебный план

Возраст	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год
5-7лет	2	8	63

IV. Календарный учебный план.

Месяцы	10	11	12	01	02	03	04	05
Сроки проведения первичного обследования	+							
Сроки проведения: - обучающих и комбинированных занятий	+							
Сроки итогового обследования		+	+	+	+	+	+	+
Сроки проведения вводных занятий								+

V. Методика проведения степ - аэробики

Особенности проведения занятий степ - аэробикой.

Программа предусматривает изучение материала по степени координационной сложности:

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

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

На первом занятии детям предлагаются элементарные комплексы упражнений аэробики, объясняется их сущность, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися. Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку, в медленном темпе, затем ускоряя его. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки.
Отклонения от методических норм проведения занятий степ-аэробикой ведут к нарушению восприятия упражнений, расплывчивости содержания занятий.

Чтобы избежать ошибок в обучении используем следующие методы:
1. Метод сходства. При подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений.
2. Метод усложнения. Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.
3. Метод повторений
При повторении музыкальной темы повторяются ранее выполненные упражнения, в которые вводятся дополнения (акценты, другой темп или ритм, амплитуда или др.).

4. Метод блоков. Объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение.
5. «Калифорнийский стиль». Комплексное проявление требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях.
Виды занятий

1.Диагностические - на нем определяется уровень физической подготовленности воспитанников.
2. Обучающие - дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога – создать представление о них.
3. Комбинированные - повторение и совершенствование ранее изученных движений. А также изучение нового.
4. Итоговое - игровое - проводится 1 раз в два месяца. Это занятие может обобщать материал, разученный за определенный период и быть представлено вниманию родителей занимающихся, как показательное.

Структура занятия

	Части занятий	**Длительность / мин**		**Направленность упражнений**
		5-6 лет	6-7 лет	
1	**Разминка** -строевые упражнения; - логоритмика.	3	3	-на осанку; -типы ходьбы; -движения рук, хлопки в такт.
2	**Основная (аэробная)** -базовые и основные шаги; -подвижная игра; -стретч.	20	20	-для мышц шеи; -для мышц плечевого пояса; -для мышц туловища; -для ног; -для развития мышц силы; -для развития гибкости; -для развития ритма и такта.
3	**Заключительная** -упражнения на расслабления; -релаксация; -дыхательные упражнения.	2	2	-на расслабление; -на дыхание.

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 тренером 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.

Положение платформы

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

Продольное положение платформы

Поперечное положение платформы

Основные шаги и элементы упражнений

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

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

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

В степ - аэробике существует два вида шагов:

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

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

Шаги:

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

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

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

Шаг-колено - Правую ногу нужно поставить на степ, левую же согнуть в колене и приподнять к животу. Движения должны быть как можно более естественными и не стоит перекидываться на одну сторону и выворачивать колено. Нога направлена прямо, корпус при подъеме колено стремиться чуть вперед.
Шаг-кик (Step kick) - шаг на платформу правой ногой, левую резко выбросить вперед, имитируя удар (ногу высоко не поднимаем)
Шаг-бэк (step-back) - шаг одной ногой на степ платформу, вторую ногу за счет напряжения ягодичных мышц поднимите назад (захлест голени). Это упражнение отлично укрепляет ягодицы в движении.
Ви-степ (V-step) - шаг, который напоминает собой букву V, для этого нужно шагнуть поочередно на степ двумя ногами на противоположные уголки степа. Поочередный шаг ногами на противоположные углы платформы, ноги движутся как бы по верхним углам английской буквы V.
Бейсик-овер (basic-over) - для этого нужно шагнуть правой ногой на степ платформу, левую приставить, спуститься со степа с другой стороны, повернуться к левому краю степа и повторить с другой ногой.
Мамбо - танцевальное движение - пока левая нога находится на полу, правая зашагивает на степ, делая упор и ставя точку и сразу же делая шаг с точкой назад.
Straddle (Стредл ап) (шаг выполняется на 8 счета) - шаги – ноги вместе, ноги врозь. Шаг на выполняется следующим образом: поднимаемся на степ-платформу, ставим поочередно ноги на пол с одной и с другой стороны платформы, снова поднимаемся на платформу, возвращаемся на исходную позицию.
Turn step (Тёрн степ) шаг с поворотом - стойка боком к платформе. Это тот же самый basic-step, только спускаемся со степ платформы мы не назад, а вбок. Шаг правой на платформу, шаг левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе) стойка ноги врозь. Шагом правой назад в диагональном направлении (разворачиваясь по диагонали), шаг правой назад с платформы, приставить левую к правой (исходное положение).
Ове зе топ (over the top) - Шаг через платформу. Исходное положение - в продольной стойке, боком к платформе. Шаг левой в сторону стать на платформу, приставить правую. Шаг левой ногой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой ноге.
Cha-cha-cha (ча-ча-ча) - шаги с переступанием с ноги на ногу, для смены ноги.

Основные элементы упражнений в степ – аэробике.
Базовый шаг. Шагом правой ноги на платформу, приставить левую,
шагом правой сойти с платформы, и.п. Выполняется на 4 счета то же с левой ноги.
Шаги – ноги вместе, ноги врозь. Из и.п. - стойка ноги врозь по
сторонам платформы (вдоль), шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги, поочередно шагом правой, левой сойти с платформы. Движение выполняется на 4 счета.

Шаг через платформу. Из и.п. – стойка ноги вместе боком к платформе. Шагом левой в сторону встать на платформу, приставить правую,
шагом левой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой.
Шаги – ноги вместе, ноги врозь. (и.п. стойка ноги врозь; стоя на
платформе ноги вместе) И.п. может быть лицом к степу, боком, с левой или правой стороны, а также позади. Все вышеперечисленные позиции обычно варьируются для того, чтобы упражнения задействовали как можно больше групп мышц и при этом не были бы монотонными.

Сначала разучивают шаги на степ, потом добавляют движения руками. Все упражнения должны выполняться в одну и другую сторону (для гармоничного развития обеих частей тела). Нагрузку нужно повышать постепенно, увеличивая темп музыкального сопровождения, усложняя комплексы, сокращая паузы для отдыха. Выполнение упражнений возможны в различных построениях: в шахматном порядке, по кругу, по периметру зала и др.

Требования к технике выполнения упражнений в степ аэробике

1. Во время подъёма на степ сохраняйте естественный наклон вперёд.
2. Не сгибайте спину в поясничном отделе.
3. Основная стойка: Стопы параллельны или находятся в свободной
позиции, не касаются друг друга.
4. Начинающим следует контролировать свои движения. Для этого смотрите себе под ноги. По мере развития это пройдёт и Вам не будет нужно контролировать зрительно технику выполнения.
5. Ставьте ногу на платформу таким образом, чтобы вся ступня была на ней. Спускайтесь с платформы своеобразным перекатом с носка на пятку, это снизит нагрузку на позвоночник.
6. Руки включаются в работу лишь после того, как освоена техника работы ногами.
7. При выполнении выпадов и поворотов пятка не опускается на пол.
8. В целом степ аэробика является отличным средством физического самосовершенствования.

Техника безопасности

Для сохранения правильного положения тела во время степ - аэробики необходимо:

-держать плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;
-избегать перенапряжения в коленных суставах;
-избегать излишнего прогиба спины;
-не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом;
-при подъеме или опускании со степ - платформы всегда использовать безопасный метод подъема;
-стоя лицом к степ - платформе, подниматься, работая ногами, но не спиной;
- держать степ-платформу близко к телу при ее переносе.

Основные правила техники выполнения степ- тренировки

- выполнять шаги в центр степ - платформы;

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

Основные этапы обучения степ – аэробики:
- обучение простым шагам;
- при овладении в совершенстве движениями ног, обучать работе рук;
- после освоения медленного темпа, переходить на быстрый темп.

VI. Рабочая программа
Перспективно-календарный план.

Месяц	Виды занятий	Цель	№ комплекса
Сентябрь	Диагностическое 1-2 неделя	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)	№1
	Вводное 3-4 неделя	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. 3. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 4. Развивать равновесие, выносливость, ориентировку в пространстве.	№2
Октябрь	Обучающее 1 неделя	1.Учить правильному выполнению степ - шагов на степах (подьем, спуск; подъм с оттягиванием носка) 2.Разучивать аэробные шаги. 3.Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. 4. Развивать мышечную силу ног. 5. Разучить комплекс №3 на степ – платформах	№3
	Комбинированное 2,3,4 недели		
Ноябрь	Обучающее 1 неделя	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.	№4
	Комбинированное 2,3,4 неделя		

		7. Разучить комплекс № 4 на степ - платформах.	
Декабрь	Обучающее 1 неделя Комбинированное 2,3,4 недели	1. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 2. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - мелкими мячами. 3. Разучивать 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. 6. Разучить комплекс №5 на степ –платформах.	№5
Январь	Обучающее 1 неделя Комбинированное 2,3,4 неделя	1. Закреплять ранее изученные шаги, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. 2. Разучить новый шаг (тап даун). 3. Развивать выносливость, гибкость. 4. Развитие правильной осанки. 5. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - кубиками. 6. Разучить комплекс № 6 на степ - платформах.	№6
Февраль	Обучающее 1 неделя Комбинированное 2,3,4 неделя	1. Продолжать закреплять степ шаги. 2. Учить реагировать на визуальные контакты 3. Совершенствовать точность движений 4. Развивать быстроту. 5. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - лентами. 6. Разучить комплекс № 7 на степ - платформах.	№7
Март	Обучающее 1 неделя Комбинированное 2-3, 4 неделя	1. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. 2. Совершенствовать разученные шаги. 3. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. 4. Воспитывать любовь к физкультуре. 5. Развивать ориентировку в пространстве. 6. Разучить комплекс № 8 на степ - платформах	№8

Апрель	Обучающее 1 неделя	1. Упражнять в сочетании элементов. 2. Продолжать развивать мышечную силу ног. 3. Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. 4. Развивать умение действовать в общем темпе 5. Поддерживать интерес заниматься аэробикой.	№9
	2,3,4 неделя		
Май	Комбинированное 1-2 неделя	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).	№9
	Диагностическое 3-4 неделя		№1

VII. Оценочные и методические материалы

Диагностическое обследование детей включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей. Эффективность усвоения программы оценивается по уровню сформированности умений выполнять основные элементы (базовые шаги):

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

Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе:

1 балл - выполнение движений по показу, движения не четкие, не уверенные, скованные;

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

3 балла – выполнение движений самостоятельно, по показу, движения четкие, уверенные.

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

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

Средний. Ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения не уверенные, скованные, требуют тренировки.

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

Диагностические методики.

I. Равновесие.

1.Упражнение «Фламинго».

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

2.Упражнение «Ровная дорожка»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед. Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.

	5 лет	6 лет	7 лет
Мальчики	8,7-12	12,1-25,0	25,1-30, 2
Девочки	7,3-10,6	10,7-23,7	23.8-30

3.Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

II. Гибкость.

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

	Уровни	**5-6**	**6-7**
Мальчики	Высокий	7см	6см
	Средний	2-4см	3-5см
	Низкий	Менее2см	Менее 3см
Девочки	Высокий	8см	8см
	Средний	4-7см	4-7см
	Низкий	Менее 4см	Менее 4см

III. Чувство ритма.

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).
Высокий – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.
Средний – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.
Низкий – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

IV. Знание базовых шагов.

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.
Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.
Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

Карта диагностического обследования

Фамилия, имя	Владение доской		Знание базовых шагов		Чувство ритма		Равновесие		Гибкость		Статическое равновесие		Уровень усвоения программы	
	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														

11														
12														

VIII.Список литературы

1. Е.В. Сулим Детский фитнес «Физическое развитие детей 5-7 лет» М.: ТЦ Сфера, 2016

Приложение № 1
(КОМПЛЕКСЫ)

Комплекс №1

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

Комплекс №2

Дети входят в зал под бодрую, ритмичную музыку и становятся позади степов.
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.
Вводная часть.
Ходьба по залу врассыпную между степами.
Ходьба врассыпную между степами. Затем, по команде инструктора, бег между степами ,ходьба и восстановление дыхания после бега, перестроение к степам.
Инструктор: Ребята, степ, как и любая ступенька, требует осторожности и правильного обращения. Есть несколько правил, которые мы должны выполнять .Прежде всего, правильная стойка: ноги должны быть слегка расставлены и обращены носками вперёд. Ставить ногу надо ближе к центру степа, иначе она соскользнёт. На степ платформу надо вставать на всю ступню (показывает, как ставить ногу правильно), пятка не должна свисать (показывает неправильную постановку ноги). Если нога соскользнёт, то вы можете повредить её.
2.Логоритмическое упражнение «Осенью».
Основная часть.
1. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.
2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперѐд и назад.
Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи верх, плечи назад, плечи вниз.
4. И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз.
1 – шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх;
2 – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз;
3 – правую руку вниз, левой ногой встать на степ;
4 – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой;
5 – 8 – то же, что на счѐт 1 – 4, но в другую сторону.
5. И.п.: шаг со степа правой ногой, левая на степе.
1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху;

2 – вернуться в и.п.;
3 – 4 – тоже в другую сторону.
6. Стоя на коленях на степе, руки в стороны.
1 – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцаи левой руки
коснуться пяток; 2 – и.п.;
3 – 4 – то же в другую сторону.
7. И.п.: сидя, руками держаться за края степа.
1 – 2 – поднять тело и прогнуться;
3 – 4 – вернуться в и.п.
Разучивание основных и базовых шагов с начало без степов, а затем со степами:
4 Step touch = 8 счетов
2 V-step = 8 счетов
2 Step line = 8 счетов
4 Open step = 8 счетов
Комбинация = 32 счета
Давайте все вместе отставим правую ногу, приставляем левую ногу на носок.(Повторяем 4 раза правой ногой, затем 4 раза левой). Мы с вами разучили степ – тачь или приставной шаг. Затем делаем основной шаг Ви - степ или «галочку» основной « базовый» шаг с правой и левой ноги. Переходим на степ – лайв или два приставных шага и завершаем шагом опен – степ или открытый шаг.
Стретчинг: «Лягушонок», «Самолет».
Подвижная игра «Разноцветный мячик». Игра повторяется 2 раза.
Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.
Заключительная часть
1.Упражнения на расслабление «На полянке»
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 врассыпную , ходьба с восстановлением дыхания около степа.
Основная часть
Комплекс ору малым мячом
1.Базовый шаг с передачей мяча перед собой.
2 Ви степ, с передачей мяча 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 ногусогнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёст»; 3-разогнуть левую ногу поставить на пол, полуприсед;
4-выпрямляя ноги слегка наклон влево, правую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёст»; 1-разогнуть правую ногу поставить на пол, полуприсед; 2-3-4- то же
Касание.
И.П. – о.с.
1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;
2-левой ногой носком коснуться степа;
3-на пол поставить левую ногу;
4-опустить на пол правую ногу;
5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;
6-правой ногой носком коснуться степа;
7- на пол поставить правую ногу;
8-опустить на пол левую ногу.
Угол с касанием.
И.П.- о.с. Угол с касанием степа.
1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;
2- левой ногой носком коснуться степа;
3- с боку от степа на пол поставить левую ногу;
4-опустить на пол правую ногу на носок (точка);
5-встать на степ правой ногой;
6-левой ногой носком коснуться степа;
7-на пол поставить левую ногу, в и.п.
8-опустить на пол правую ногу, в и.п.
То же начинать с левой ноги, на правый край степа.
Повторить и соединить разученные шаги
Степ –тач, Ви – степ, Степ- лайв, Опен- степ, Шаг – стредел, А –степ + разученные выше 3 шага
Подвижная игра «Пингвины на льдине».
Игра повторяется 2-3 раза. 1-2 неделя
Подвижная игра «Мышка продай уголок».
Игра повторяется 2 -3раза. 3-4 неделя
Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.
Заключительная часть
1. Упражнения на расслабление «Лентяи»
2. Упражнение на дыхания «Подуй на снежинку».

Комплекс № 5

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 вперёд-вверх;
3-разогнуть левую ногу и поставить на пол;
4-опустить на пол правую ногу;
5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;
6-правую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх;
7-разогнуть правую ногу и поставить на пол;
8-опустить на пол правую ногу

Захлёст.

И.П.- о.с.

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

6-правую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёст»;
7-разогнуть правую ногу поставить на пол;
8-опустить со степа левую ногу.
Соединить с разученными шагами
23. Подвижная игра «Физкульт – ура!». Игра повторяется 2-3 раза.
Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.
Заключительная часть
1. Упражнения на расслабление «Снежная баба»
2. Упражнение дыхания «Подуй на снежинку».

Комплекс № 6
Вводная часть
1. Ходьба в колонне в чередовании с бегом;
2. ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы;
3. Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них;
4. перестроение в три звена к степ - платформам (заранее разложенным);
5. Ходьба на месте, поворот к степам.
Основная часть
1.И.п.: стоя на степе, кубик в правой руке. Шаг со степа вперед, кубик переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
2.И.п.: то же. Шаг со степа назад, кубик переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
3.И.п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, кубик перекладывать над головой из руки в руку.
4.И.п.: о.с. на степе, кубик в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с кубиком; вернуться в и.п., кубик переложить в другую руку.
5.И.п.: о.с. Выполняется то же движение вправо (влево) от степа.
6.И.п.: О.с. То же – назад от степа.
7.И.п.: о.с. на степе, руки в стороны, кубик в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., кубик переложить в другую руку.
8.Ходьба на степе.
9.И.п.: правая нога - на степе, левая – на полу, слева от степа, руки в стороны, кубик в левой руке. Прыжком сменить положение ног, кубик переложить в другую руку.
Ходьба на месте, восстановление дыхания. Обычная ходьба за ведущим . убираем кубики на место в корзину и переходим к разучиванию
Разучивание нового шага Тап- даун с начало без степа, а затем со степами
Приставной шаг со сменой ноги с касанием внизу на 8 счетов (Tap Down). Шагом правой встать на платформу, левую приставить к правой, тяжесть тела переносится на две ноги. Шагом правой сойти с платформы назад, приставить левую на полупальцы, не перенося на нее тяжесть тела. Шагом левой встать на платформу, приставить правую, шагом левой назад сойти с платформы. Возможно выполнение упражнения с левой ноги. Повторить связку разученных шагов
Подвижная игра «Быстро в домик» игра повторяется 2-3 раза, 1-2 неделя
Подвижная игра «Разноцветный мячик» игра повторяется 2-3 раза, 1-2 неделя
Заключительная часть
1. Упражнения на расслабление «Бубенчик»

2. Упражнение на дыхания «Сдуем снежок».

Комплекс № 7

Вводная часть

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

Основная часть

Комплекс ору с лентами

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

Заключительная часть

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

Комплекс № 8

Степы расположены в хаотичном порядке.

Вводная часть

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

Основная часть

Комплекс ору без предметов
1.Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой - по левому плечу.
2.Шаг со степа в сторону, чередуя с приседанием, поднимая руки вперед.
3.Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
4.Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.
5.Ходьба врассыпную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения. (Повторить 2 раза).
6.Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.
7.И.П. – то же. Взмахнув руками вперед, быстро встать, вернуться в исходное положение.
8.Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в исходное положение.
9.Ходьба на степе, бодро работая руками.
10.Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение.
11.Ходьба на степе с восстановление дыхания.
Соединить все разученные шаги в танцевально ритмической композиции «Флешмоб»
Подвижная игра «Космонавты». Игра проводится 2-3 раза. 1-2 неделя
Подвижная игра «Пчелка». Игра повторяется 2-3 раза.
Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на 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, справой ноги, бодро работая руками.
5.Приставной шаг назад со степа, вперед со степа.
6.Ходьба на степе; руки поочередно вперед, вверх, вперед, вниз.
Основная часть
Комплекс ору без предметов
1.Ходьба на степе, руками рисуя поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2.Шаг на степ – со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочередно вдоль туловища (3 раза).
3.Приставной шаг на степе вправо-влево, прямые руки, поднимая одновременно вперед - вниз.

4.Приставной шаг на степе вправо-влево с полуприседанием (шаг – присесть); кисти рук, согнутые в локтях, - к плечам, вниз.
5.Ходьба на степе, высоко поднимая колено, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6.Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной (повторить 3 раза).
7.Ходьба на носках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.
8.Шаг в сторону со степа на степ.
9.Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.
10.Шаг в сторону со степа на степ.
11.Бег змейкой вокруг степов.
Соединить все разученные шаги в танцевально ритмическую композицию
Подвижная игра «Я люблю степ». Игра повторяется 2-3 раза.
Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.
Заключительная часть
1. Упражнения на расслабление «Медузы»
2. Упражнение на дыхания «Запах цветка».

Комплекс № 10
В хорошо проветренном зале на полу в три ряда разложены степ – платформы.
Вводная часть
1. Логоритмическое упражнение «Осень».
2. Ходьба обычная на месте на степе.
3. Приставной шаг вперед со степа на пол и обратно на степ.
4. Приставной шаг назад.
5. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в исходное положение.
6. Приставной шаг вперед – назад; вправо – влево.
7. Ногу назад, за степ – руки вверх, вернуться в и. п
8. Выпад ногой вперед, руки в стороны.
Основная часть
Комплекс ору без предметов
1.Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.
2.Правую (левую) ногу вперед перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперед. Вернуться в и.п.
3.То же вправо – влево от степ – доски. Назад от степ – доски.
4.Правую (левую) ногу поставить резко вперед; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.
5.Полукруг. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п.
6.Приставной шаг на степе с полуприседанием.
7.Стоя на полу перед степом, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко поднять вверх; вернуться в и.п.
8.И.П. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п.
9.Ходьба обычная на месте.
10.Шаги попеременно вперед и назад со степа и на степ.
11.Перестроение со степами в круг. Ходьба на степах на месте.

12.Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.
Повторение разученных шагов по схемам
4 Step touch = 8 счетов
2 V-step = 8 счетов
2 Step line = 8 счетов
4 Open step = 8 счетов
Комбинация = 32 счета
Подвижная игра «Цирковые лошадки». Игра проводится 2-3 раза.1-2 неделя
Подвижная игра «Разноцветный мячик». Игра проводится 2-3 раза.3-4 неделя
Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.
Заключительная часть
1. Упражнения на расслабление «Отдых на море» и дыхания «Рубим дрова».

Комплекс № 11
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 «Листья».
5. Перестроение в три колонны к степ - платформам (заранее разложенным);
6. Ходьба на месте, поворот к степам.
Основная часть
1.И.п.: стоя на степе, мяч в правой руке. Шаг со степа вперед, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
2.И.п.: то же. Шаг со степа назад, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
3.И.п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, мяч перекладывать над головой из руки в руку.
4.И.п.: о.с., на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с мячом; вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.
5.И.п.: о.с. Выполняется то же движение вправо (влево) от степа.
6.И.п.: о.с. на степе, руки в стороны, мяч в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.
8.И.п.: о.с. на степе, руки вперед, мяч в правой руке. Поворот направо (налево), поднимаясь на носки и отводя правую (левую) руку с мячом назад. Вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.
9.И.п.: то же. Тот же поворот вправо (влево), но ногу ставить на степ поочередно. Поворот направо – правую ногу; поворот налево – левую ногу.
10.И.и.: о.с. на степе. Выпад правой (левой) ногой вперед за степ; руки вперед; переложить мяч; вернуться в и.п.
11.И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести назад за степ и поставить на носок; руки поднять вверх, переложить мяч; вернуться в и.п.
12.И.п.: о.с. перед степом, мяч в правой руке. Шаг на степ, мяч переложить над головой; вернуться в и.п.
13.Ходьба на степе, «растирая мяч в ладонях.
14.И.п.: правая нога - на степе, левая – на полу, слева от степа, руки в стороны, мяч в левой руке. Прыжком сменить положение ног, мяч переложить в другую руку.

15.Ходьба на месте, на степе.
Закрепление шагов из различных подходов к платформе:
И.п. – в поперечной стойке лицом к платформе, у края ее
И.п.- в продольной стойке боком к платформе, у края ее
Повторение разученных шагов по схемам
Колено вверх
И.П. – о.с.
1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;
2-левую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх;
3-разогнуть левую ногу и поставить на пол;
4-опустить на пол правую ногу;
5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;
6-правую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх;
7-разогнуть правую ногу и поставить на пол;
8-опустить на пол правую ногу
Подскок или солдат шагает
И.П.- о.с. Угол с подниманием колена вверх и подскок
1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;
2-левую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх, подскок;
3-разогнуть левую ногу и поставить на пол с боку от степа;
4- правую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх, подскок; 5-встать на степ правой ногой, на правый край степа;
6- левую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх, подскок;
7-разогнуть левую ногу и поставить на пол, в и.п.;
8-опустить на пол правую ногу, в и.п.
То же начинать с левой ноги, на правый край степ.
Музыкально – ритмическая композиция «Эй, вы не ленитесь»
Подвижная игра «Лиса и тушканчик». Игра проводится 2-3 раза, 1-2 неделя
Подвижная игра «Пингвины на льдине». Игра проводится 2-3 раза, 3-4 неделя
Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.
Заключительная часть
1. Упражнения на расслабление «Водопад»
2. Упражнение на дыхания «Пароход»

Комплекс № 12
Вводная часть
1. Ходьба в колонне в чередовании с бегом;
2. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы;
3. Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них;
4. Логоритмическое упражнение «С Новым годом!».
5. перестроение в шахматном порядке к степ - платформам (заранее 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 «Снежная баба»
2. Упражнение на дыхания «Подуй на снежинку».

Комплекс № 13
Вводная часть
1.Ходьба в колонне в чередовании с бегом;
2. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы;
3. Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них;
4. Логоритмическое упражнение «Снеговики».
5. Ходьба по коррекционным дорожкам (во время ходьбы дети берут правой рукой флажок);
6. Перестроение в три колонны к степ - платформам (заранее разложенным);
7. Ходьба на месте, поворот к степам.
Основная часть
ОРУ на степах
1упр «Марш» И.п.:- о.с. около платформы ; - ходьба на месте, около степа.
2упр «Разминаем руки» . И.п.:- о.с, руки на поясе. 1 – шаг правой ногой на степ в середину, правую руку

за голову, 2 – левой ногой, левую руку за голову, 3 – спуск правой со степа, 4 – спуск левой (повт. 8 раза)
3упр «Поворот» И.П.: о.с., , руки на плечах. 1 – шаг правой ногой на правый край степа, 2 - левой ногой, 3 – правая нога с поворотом на пол у левого края, 4 – левую - приставить, 5 – 8 – в обратном направлении.
4упр «Разминаем ноги» И.П.: о.с., стоя лицом к степу, руки на поясе . 1 – шаг правой ногой на степ, в левый угол, руки вперед,2 –левую - согнуть в колене вперед, руками натянуть лук, 3 – левой на пол, 4 – правой на пол, 5 – 8 – тоже в правый угол степа.
5упр «Ловко шагаем» И.П.: о.с., боком к степу, руки на поясе 1 – шаг правой ногой на степ, 2 –правую на пол, 3 – шаг левой ногой на степ, 4 – приставить левую ногу к право на пол, 5 – 8 тоже с левой ноги.
6 упр «Выпады» И.п:о.с., стоя лицом к степу, руки на поясе . 1 – шаг правой ногой, на степ, 2 – левой на степ, 3 – выпад вправо, руки в стороны, 4 – правая на степ, руки на пояс, 5 – левая со степа, руки в стороны, 6 – левая на степ, руки на пояс, 7 – шаг правой назад со степа, 8- шаг левой назад.
7упр «Поворот» И.П.: о.с., , руки на плечах. 1 – шаг правой ногой на правый край степа, 2 - левой ногой, 3 – правая нога с поворотом на пол у левого края, 4 – левую - приставить, 5 – 8 – в обратном направлении.
8 упр « Захлест» И.П.: о.с., стоя лицом к степу, руки на поясе . 1 – шаг правой ногой на степ, в левый угол, руки вперед,2 –левой захлест назад, руки согнуть к плечам, 3 – левой на пол, 4 – правой на пол, 5 – 8 – тоже в правый угол степа.
9 упр «Мах ногой» И.П.: стоя лицом к степу, руки на поясе. 1 – шаг правой на степ, руки вперед 2 – мах левой, правая рука к плечу, левая в сторону, 3 – 4 – левая нога со степа на пол – правая – со степа на пол.
10 упр «Перескок» И.П.: стоя , правым боком к степу, правая нога на степе, руки на поясе. 1 прыжок правая нога на пол, левая на степ, 2 вернуться в и.п.
В заключении приставной шаг в правую и левую сторону :
вдох, выдох Повторить разученные шаги в связке
1. Шагают на месте - 8 р.
2. Степ – тач. Приставной шаг, выполняемый на полу без степ - платформы. Легко сгибая ноги в коленях, выполняются пружинистые шаги из стороны в сторону, приставляя одну ногу к другой. Руки активно работать -8 р.
51
3. Бейсик – степ. Делаем шаг на платформу правой ногой, приставляем к ней левую, затем спускаемся со степа, вначале правой, а затем левой ногой. -8 р. Затем меняем ногу – 8 р.
4. Бейсик - степа, в котором задействованы руки. В исходном положении руки на поясе. Шаг левой ногой на степ, левая рука вперед, во время шага правой ногой, правая рука вперед. Спускаясь со степ - платформы, поочередно отпускаем руки на талию, вначале с левой ногой спускаем левую руку, а с правой - правую. По 8 р.
5. Степ – ап. Сделайте шаг правой ногой, приставьте к ней на носок левую ногу, и сразу же верните ее на пол, вслед за ней спустите правую ногу.- 8 р. Смените ногу. – 8 р.
6. Шаг-колено. Делаем шаг правой ногой на степ, левую, сгибая в колене, необходимо подтянуть к животу. – 8 р. Меняем ногу. – 8 р.

7. Ви – степ. Делаем шаг правой ногой в верхний правый угол, а левой - в верхний левый угол, после чего возвращаем вначале правую ногу, затем левую в исходное положение. – 8 р.
Выучить шаг Мах ногой назад или «Ласточка»
И.П.- о.с.
1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;
2-мах левой ногой назад, руки поднять вверх, прогнуться назад;
3-на пол поставить левую ногу;
4-опустить на пол правую ногу;
5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;
6-мах правой ногой назад, руки поднять вверх, прогнуться назад;
7-на пол поставить правую ногу;
8-опустить на пол левую ногу.
Подвижная игра «Дед Мазай». Игра проводится 2-3 раза, 1-2 неделя
Подвижная игра «Палочка – стучалочка». Игра проводится 2-3 раза, 3-4 неделя
Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.
Заключительная часть
1. Упражнения на расслабление «Шалтай - Балтай»
2. Упражнение на дыхания «Сдуем снежок».

Комплекс № 14
Вводная часть
1.Ходьба в колонне в чередовании с бегом;
2. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы;
3. Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них;
4. Логоритмическое упражнение «Художник - Неведимка».
5. Ходьба по коррекционным дорожкам (во время ходьбы дети берут правой рукой флажок);
6. Перестроение в три звена к степ - платформам (заранее разложенным);
7. Ходьба на месте, поворот к степам.
Основная часть
Комплекс с лентами
1.И.п.: стоя на степе, лента в правой руке. Шаг со степа вперед, ленту переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
2.И.п.: то же. Шаг со степа назад, ленту переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
3.И.п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, ленту перекладывать над головой из руки в руку.
4.И.п.: о.с. на степе, лента в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с лентой; вернуться в и.п., ленту переложить в другую руку.
5.И.п.: о.с. Выполняется то же движение вправо (влево) от степа.
6.И.п.: О.с. То же – назад от степа.
7.И.п.: о.с. на степе, руки в стороны, лента в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., ленту переложить в другую руку.
8.И.п.: о.с. на степе, руки вперед, лента в правой руке. Поворот направо (налево), поднимаясь на носки и отводя правую (левую) руку с лентой назад. Вернуться в и.п., ленту переложить в другую руку.

9.И.п.: то же. Тот же поворот вправо (влево), но ногу ставить на степ поочередно. Поворот направо – правую ногу; поворот налево – левую ногу.
10.И.и.: о.с. на степе. Выпад правой (левой) ногой вперед за степ; руки вперед; переложить ленту; вернуться в и.п. 56
11.И.п.: о.с. на степе, лента в правой руке. Правую (левую) ногу вынести назад за степ и поставить на носок; руки поднять вверх, переложить ленту; вернуться в и.п.
12.И.п.: о.с. перед степом, лента в правой руке. Шаг на степ, ленту переложить над головой; вернуться в и.п.
13.Ходьба на степе.
14.И.п.: правая нога - на степе, левая – на полу, слева от степа, руки в стороны, лента в левой руке. Прыжком сменить положение ног, ленту переложить в другую руку.
15.Ходьба на месте, на степе.
Повторить шаги
Мах ногой назад или «Ласточка»
И.П.- о.с.
1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;
2-мах левой ногой назад, руки поднять вверх, прогнуться назад;
3-на пол поставить левую ногу;
4-опустить на пол правую ногу;
5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;
6-мах правой ногой назад, руки поднять вверх, прогнуться назад;
7-на пол поставить правую ногу;
8-опустить на пол левую ногу.
Колено вверх
И.П. – о.с.
1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;
2-левую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх;
3-разогнуть левую ногу и поставить на пол;
4-опустить на пол правую ногу;
5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;
6-правую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх;
7-разогнуть правую ногу и поставить на пол;
8-опустить на пол правую ногу
Подскок или солдат шагает
И.П.- о.с. Угол с подниманием колена вверх и подскок
1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;
2-левую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх, подскок;
3-разогнуть левую ногу и поставить на пол с боку от степа;
4- правую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх, подскок; 5-встать на степ правой ногой, на правый край степа;
6- левую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх, подскок;
7-разогнуть левую ногу и поставить на пол, в и.п.;
8-опустить на пол правую ногу, в и.п.
То же начинать с левой ноги, на правый край степ.
Подвижная игра «Скворечники». Игра повторяется 2-3 раза.
Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.
Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Лентяи»
2. Упражнение на дыхания «Мяч»

Комплекс № 15

Степы расположены в хаотичном порядке.

Вводная часть

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

Основная часть

Комплекс без предметов

1.Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой - по левому плечу.
2.Шаг со степа в сторону, чередуя с приседанием, поднимая руки вперед.
3.Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
4.Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.
5.Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении.
6.Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение.
7.Шаг на степ – со степа.
8.Ходьба на степе.

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

Разучить шаги

«Мамба».

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

Выпад вперёд или «Лебедь»

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

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

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

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

Комплекс № 16

Вводная часть

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

Основная часть

Комплекс с флажками

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

Разучить шаги

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

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

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

Разучить шаги

«Мамба».

И.П. – о.с. Левая нога стоит на месте.
1-шаг правой ногой вперёд на степ;
2-шаг левой ногой на месте;

3-шаг правой ногой назад спуститься со степа;
4- шаг левой ногой на месте.
Затем, то же, только правая нога стоит на месте, движения левой ногой.
Выпад вперёд или «Лебедь»
И.П.- стоя на степе, руки согнуты в локтях перед грудью.
1- опустить на пол вперёд правую ногу сделать выпад, руки в стороны;
2-вернуться в и.п.;
3-4-то же опуская левую ногу.
Подвижная игра «Космонавты». Игра проводится 2-3 раза. 1-2 неделя
Подвижная игра «Салки- выручалки». Игра повторяется 2-3 раза, 3-4 неделя
Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.
Заключительная часть
1. Упражнения на расслабление «Загораем»
2. Упражнение на дыхания «Дерево на ветру».

Комплекс №17
Вводная часть
Ходьба обычная друг за другом, ходьба с высоко поднимая колени через препятствие, ходьба по гимнастической скамейке,
ползание на четвереньках с опорой на колени и ладони, быстры шагом.
Обычный бег продолжительностью до 1 минуты.(бег в среднем темпе)
Упражнение на восстановление дыхания
Основная часть
Упражнения на растяжку «стретчинг»
Степ – аэробика под песню Барбарики «Доброта, банана мама »
Комплекс упражнений (дозировка 4-6 раз)
1 Ходьба на степе. Руки рисуют поочерёдно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2 Шаг на степ – со степа. Кисти рук поочерёдно рисуют маленькие круги
3 Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперёд – опускаются вниз.
4 Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.
5 Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6 Шаг на степ – со степа с подниманием прямых рук вверх и опусканием вниз.
7 Одновременно с ходьбой на степе обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой – правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи.
8 Шаг на степ со степа; одновременно энергично разгибать вперёд согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки). Отводить руки назад и выпрямлять в стороны из положения – руки перед грудью.
9 Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками круговые движения вперёд и назад попеременно и вместе.
10.Шаг со степа на степ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, руки на поясе.
11.Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги.
Подвижная игра:«Цирковые лошади». Круг из степов – это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошади в цирке»), затем по

сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 1 – 2 меньше, чем участников игры.
Заключительная часть
Релакс (под классическую музыку)

Приложение № 2
(ЛОГОРИТМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ)

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

.

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

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

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

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

Снежная баба

Сегодня из снежного мокрого кома .
Мы снежную бабу слепили у дома. *(Идут по кругу, катят перед собой воображаемый ком)*
Стоит наша баба у самых ворот. *(«Рисуют» руками три круга, начиная с маленького.)*
Никто не проедет, никто не пройдет *(Грозят указательным пальцем сначала правой руки, потом — левой.)*
Знакома она уже всей детворе,
А Жучка все лает: «Чужой во дворе!» *(Идут по кругу, взявшись за руки)*

Ёлочная игрушка

Синий шар купили Светке. *(Показывают руками круг.)*
Ах, какой красивый! *(Качают головой, изображая восторг.)*
Он теперь висит на ветке *(Запрокидывают голову, смотрят наверх,)*
И похож на сливу. *(Приседают.)*
С новым годом! С Новым годом! С Новым годом!
Здравствуй, Дедушка Мороз! *(Дети стоят лицом в круг, кланяются.)*
Он из леса мимоходом
Елку нам уже принес,. *(Идут по кругу, изображают, что несут на плече елку)*
На верхушке выше веток (*Встают лицом в круг, поднимают руки вверх.)*
Загорелась, как всегда, (*Поднимаются на носочки.)*
Самым ярким жарким светом
Пятикрылая звезда. *(Бегут по кругу, поставив руки на пояс.)*

Снеговик

Давай, дружок, смелей, дружок,
Кати по снегу свой снежок. *(Идут по кругу, изображая, что катят перед собой снежный ком.)*
Он превратится в толстый ком, *(«Рисуют» обеими руками большой круг.)*
И станет ком снеговиком. (*«Рисуют» снеговика из трех комков.)*
Его улыбка так светла! *(Широко улыбаются.)*
Два глаза, шляпа, нос, метла. *(Показывают глаза, прикрывают голову ладошкой, дотрагиваются до носа, встают*
прямо, как бы держа воображаемую метлу.)
Но солнце припечет слегка — *(Медленно приседают.)*
Увы! — и нет снеговика. *(Разводят руками, пожимают плечами.)*

Художник - невидимка

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

Сверкающие листья.

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

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

Веснянка
Солнышко, солнышко,.
Золотое донышко, (*Дети идут по кругу, взявшись за руки*)
Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло.
Побежал в саду ручей, *(Бегут по кругу друг за другом на носочках.)*
Прилетели сто грачей, *(Бегут, взмахивая руками, как крыльями.)*
А сугробы тают, тают, *(Медленно приседают.)*
А цветочки подрастают. (*Тянутся вверх, встав на носочки и подняв руки.)*

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

Радуга - дуга
Здравствуй, радуга-дуга, *(Дети выполняют поклон.)*
Разноцветный мостик!(*Широко разводят руки в стороны, «рисуя» в воздухе дугу.)*
Здравствуй, радуга-дуга! (*Вновь выполняют поклон.)*
Принимай нас в гости. *(Идут по кругу, взявшись за руки.)*

Мы по радуге бегом (
Пробежимся босиком.(*Бегут по кругу друг за другом, высоко поднимая колени)*
Через радугу-дугу
Перепрыгнем на бегу. (*Встают в круг, делают четыре прыжка на носках.)*
И опять бегом, бегом пробежимся босиком. (*Бегут по кругу друг за другом, высоко поднимая колени*.)

Летом

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

Приложение № 3
(ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ)

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

«Разноцветный мячик»

По залу расставлены степы. Выбирается водящий. Дети передают мяч по кругу, произнося слова игры:
«Разноцветный мячик
По дорожке скачет.
По дорожке, по тропинке,
По тропинке, до осинки,
От осинки поворот,
Прямо к … (имя ребёнка, у кого в руках оказался мяч) в огород».
После слов «Раз, два, три – лови!» игроки перебегают с пенька на пенек, а водящий бросает мячом в них. Если он попадает мячом в игрока, находившегося на полу, то тот становится водящим. Долго стоять на степе нельзя.

«Паук»

В одном из углов зала обозначается обручем место, где живет «паук» (водящий). В другой стороне зала расположены степы. Остальные дети изображают мошек, степы – домики мошек. Мошки стоят напротив паука и читают стихотворение:
«Раз, два, три, четыре,
Жили мошки на квартире,
К ним повадился сам друг,

Крестовик - большой паук,
Пять, шесть, семь, восемь,
Паука мы все попросим,
Ты, паук, к нам не ходи,
Лучше всех нас догони».(По сигналу мошки бегут к степам, стараясь занять домик, паук догоняет.)

Баба-Яга
В зале расположено 5-6 степов (меньше чем детей). На одной стороне зала располагается Баба-Яга. Дети направляются к Бабе-Яге со словами:
«Баба-Яга костяная нога
Печку топила, кашу варила,
Села на ведро
И поехала в кино.
А в кино-то не пускают
Только за уши таскают!»
После слов, Баба-Яга начинает догонять детей на одной ноге (взяв вторую ногу в руку). Дети так же скачут на одной ноге. Можно отдохнуть недолго на степе (поменять ногу), т.к. на степе пятнать нельзя.

«Пингвины на льдине»
Дети по сигналу «пингвины» бегают свободно по залу. Степы – «льдины» в произвольном порядке стоят на полу. Водящий ребенок – «охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. По сигналу «Ледокол», «пингвины» должны забраться на льдину , ловить его не разрешается. А « пингвин» оставшийся без льдины, становиться «охотником». Игра продолжается. «Уголки» Дети – мышки находятся в своих домиках – уголках (стоят на стенах). Один из играющих, оставшийся в середине, подходит к одному из них и говорит: «Мышка, мышка, продай мне свой уголок» Ребенок отказывается, водящий идет к другому. В это время мышки меняются местами, а водящий старается занять освободившееся место. Если это удается, оставшийся без уголка, занимает его место в кругу. Если водящему не удается долго занять уголок, по сигналу «кошка!», все одновременно меняются местами. Мышкам нельзя долго сидеть в своем уголке до перебежки можно договориться с тем, с кем хочешь поменяться местами.

«Физкульт - ура!»
Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны площадки. На одной стороне на один - два степа меньше. Сами становятся туда, где степов больше. Это линия старта. На противоположной стороне – финиш. Дети говорят:
«Спорт, ребята, очень нужен.
Мы со спортом крепко дружим,
Спорт – помощник!
Спорт – здоровье!
Спорт – игра!
Физкульт – ура!»
С окончанием слов дети бегут наперегонки к финишу. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занял степ.

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

«Маланья»
Дети стоят по кругу на степ - платформах. В центре круга водящий тоже на степе. Дети поют слова игры, выполняя движения в соответствии с текстом.
У Маланьи, у старушки (разводят руки в стороны)
Жили в маленькой избушке (изображают руками крышу над головой)
Семь сыновей, все без бровей, (проводят пальцами по бровям)
Вот с такими ушами, (рисуют большие уши)
Вот с такими глазами, (рисуют большие глаза)
Вот с такой бородой, (показывают длинную бороду, наклоняясь до земли)
Ой-ой-ой,ой-ой-ой. (качают головой)
Они не пили, не ели
На Маланью всё смотрели, (показывают на водящего)
И все делали вот так. Как?
Водящий показывает движение на степе, все повторяют.

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

«Космонавты»
Степов «ракет» на один меньше, чем игроков. Все дети свободно маршируют по залу, проговаривая слова:
«Ждут нас быстрые ракеты
Для полётов на планеты,
На какую захотим,
На такую полетим.
Но в игре один секрет:
Опоздавшим места нет».
После эти слов дети разбегаются и занимают «ракеты». Ребенок, оставшийся без степа, пропускает игру.

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

позу, пчелка обращается к нему со словами: «Не в свой дом влетел, дружок. Это мой теремок». После этих слов хозяин сходит со степа и бежит по внешнему кругу в одну сторону, пчелка - в противоположную, тот, кто первым обежит круг занимает домик и остается в нем.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Приложение № 4
(УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЯ И РЕЛАКСАЦИЮ)

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

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

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

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

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

«Медузы»
Выполнение соответственно тексту:
Я лежу на спине,
Как медуза на воде.

Руки расслабляю,
В воду опускаю,
Ножками потрясу
И усталость сниму.

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

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

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

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

«Отдых на море» (фонограмма шум моря)
Мы с вами на берегу моря. День солнечный, песок теплый мягкий. Вокруг тихо, слышен только плеск воды и крики чаек. Вам дышится легко и свободно. Ласковые волны касаются ваших ног нежно поглаживая их, ласкают ваше тело (пауза-поглаживание детей), поглаживают … (имя ребенка). Вам приятно ощущать свежесть морской воды. Вы ощущаете свежесть во всем теле: на лбу, лице, спине,

животе, руках, ногах. Ваше тело наполняется легкостью. Вы дышите легко и свободно. Ваше настроение становится жизнерадостным, хочется встать и бежать. А теперь все потянемся и на счет «три» откроем глаза. Вы полны сил и энергии.

«Воздушные шарики»

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

«Облака»

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

«Лентяи»

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

Приложение № 5
(УПРАЖНЕНИЯ НА ВОСТАНОВЛЕНИЯ ДЫХАНИЯ)

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

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

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

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

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

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

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

«Задуй большую свечу»;
Сделайте один большой вдох и выдохните тремя небольшими выдохами
«Подуй на снежинку»
Нужно представить, что падает пушистый снег, можно поставить лёгкую музыку. Протягиваем ладошку то в одну, то в другую сторону, ловим на ладонь снежинку и сдуваем её.

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

«Шарик лопнул»
Дети соединяют ладошки рук в небольшой комочек. Медленно делают вдох и проговаривают:
Надуваем быстро шарик,
Он становится большой.
Вдруг шар лопнул,

Воздух вышел,
Стал он тонкий и худой.
При выдохе произносим звук: С-с-с-с-с-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.