

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Рязани
«Детский сад №35»

Принято на заседании
Педагогического совета
От « 06 » 10 2022г.
Протокол № « 2 »

Утверждаю
Заведующий МАДОУ
«Детский сад №35»
_____ Н.С. Борисенко
« ____ » _____ 20 г.

**Дополнительная
образовательная развивающая
программа
*по общей физической подготовке с элементами степ -
аэробики (5-7 лет)*
*«Крепыши»***

г.Рязань, 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Целевой раздел программы	1
Пояснительная записка.....	1.1.1
Цели и задачи реализации программы.....	1.1.2
Принципы и подходы к формированию программы.....	1.1.3
Значимые для разработки и реализации программ. характеристики.....	2
Планируемые результаты освоения программы.....	2.1
Целевые ориентиры образования в дошкольном возрасте.....	2.2
Результаты освоения содержания программы	
Содержательный раздел программы	2.1
Содержание рабочей программы по образовательной области	
«Физическое развитие».....	2.2
Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	2.3
Способы и направления поддержки детской инициативы.....	2.4
Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	
Организационный раздел	3.1
.....	3.1
Материально-техническое обеспечение программы.....	3.2
Организация режима обучения детей	
Приложения	

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе программы с учетом примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. -2-е изд., испр. - М.: МОЗАИКА_СИНТЕЗ, 2014 г.

«Фитнес в детском саду» авторы О. Н. Рыбкина и Л. Д. Морозова.

1.1.1 Цели и задачи реализации программы

Цель: Создание благоприятных условий для оздоровления, физического развития детей с учётом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей. Развитие двигательных способностей детей на основе формирования у них потребности в движении и интереса к занятию спортом.

Задачи:

Укреплять здоровье:

способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;

формировать правильную осанку;

содействовать профилактике плоскостопия;

содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма.

Совершенствовать психомоторные способности дошкольников:

развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, перцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности;

содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;

формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;

развивать ручную умелость и мелкую моторику.

Развивать творческих и созидательных способностей воспитанников:

развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;

формировать навыки самостоятельного выражения движения под музыку;

воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;

развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;

приобщение к здоровому образу жизни.

Принципы и подходы к формированию программы

Рабочая программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определенными Федеральным государственным образовательным стандартами:

1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;

2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);

3) содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

4) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

5) сотрудничество Организации с семьей;

6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

7) формирование познавательных образовательных (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития)

9) учет этнокультурной ситуации развития детей.

интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

8) возрастная адекватность дошкольного возраста

Принципы реализации программы:

Принцип индивидуальности контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений;

Принцип систематичности – подбор специальных упражнений и последовательность их поведения;

Принцип длительности – применение физических упражнений, способствующих восстановлению нарушений функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;

Принцип умеренности – продолжительность занятий 20-25-30 мин. В сочетании дробной физической нагрузкой;

Принцип цикличности – чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление.

1.1.3. Значимые для разработки и реализации программы характеристики.

Основные участники реализации Программы: дети в возрасте 5-7 лет, родители (законные представители), инструктор по физической культуре. Социальными заказчиками реализации программы, как комплекса дополнительных услуг являются родители (законные представители) воспитанников, как гаранты прав ребенка на присмотр, уход, оздоровление.

Новизна

Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ – аэробике, а также логоритмические упражнения. Оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволяет решать не только задачи по физическому воспитанию но и развивать координацию движений и речь. У детей, занимающихся оздоровительной аэробикой повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым). Степ аэробика популярна во всем мире. Этот вид спорта известен более 10 лет, хотя в России о нем узнали совсем недавно. «Step» в переводе с английского языка буквально означает «шаг». Он в качестве аэробики был изобретен в США известным фитнес инструктором Джинной Миллер. Степ аэробика это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ платформе. Степ аэробика используется для профилактики заболеваний. Которые вызваны гиподинамией, т.е. недостатком движений. Она развивает подвижность в суставах. Формирует свод стопы. Тренирует равновесие и позволяет сжигать большое количество калорий. Занятия усложняется и, несмотря на внешнюю простоту, упражнения могут быть весьма непростыми для выполнения. Степ аэробика уникальна в своем роде: особых приспособлений не надо, достаточно шаговой скамейки и мяча. Мяч подойдет любой от теннисного, до футбольного. Степ аэробикой можно заниматься в различных вариантах.-В форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект. В показательных выступлениях на праздниках. Как степ развлечение.

Возрастные характеристики детей 3-4 лет

Четвертый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной, системы и к 3 – 4 годам устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. В 3 – 4 года у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из – за этого статическое напряжение мышц кратковременно и малыш не может сидеть или стоять не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5 кг – 4 в возрасте 3 – 4 лет.

Вес – ростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками почти одинаковы: рост составляет 92 – 99 см, масса тела 14 – 16 кг.

На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и

словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Однако, отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформированна произвольность движений.

3-х летний ребенок владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действие с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движения образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерить свои силы со своими возможностями.

Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т. д.

Начинается развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя.

3-4-х летний ребенок владеет элементарными гигиеническими навыками самообслуживания.

1.2.1. Целевые ориентиры образования в дошкольном возрасте

Целевые ориентиры, обозначены ФГОС ДО, представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

- Ребенок проявляет инициативу и самостоятельность в двигательной деятельности. Он подвижен и вынослив, владеет основными движениями, способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в двигательной деятельности.

- У ребенка развита крупная и мелкая моторика рук.

- Обладает элементарными представлениями о некоторых видах спорта.

- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализует в игре, владеет разными формами и видами игр. Может контролировать свои движения и управлять ими. Ребенок способен к волевым усилиям. Ребенок обладает начальными знаниями о себе (физическое «Я») обладает элементарными представлениями о здоровом образе жизни. Может соблюдать правила личной гигиены, правила безопасного поведения.

- Ребенок стремится двигаться под музыку.

- Снижение заболеваемости.

1.2.2 Планируемые результаты освоения содержания программы

У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений. Он проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.

Активен в организации собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, подвижных играх; интересуется данными видами игр, с удовольствием узнает новые, самостоятельно обращается к ним в повседневной жизнедеятельности. С удовольствием пользуется простейшими навыками двигательной и гигиенической культуры. Проявляет интерес к знакомству с правилами здоровьесберегающего и безопасного поведения.

Испытывает радость и эмоциональную комфортность от проявлений двигательной активности, ее результатов, выполнения элементарных трудовых процессов, норм и правил ЗОЖ (чистые руки, хорошее настроение, красивая походка, убранные игрушки, аккуратно сложенная одежда), оздоровительных мероприятий.

Взаимодействует с взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, ориентирован на сотрудничество и кооперацию, умеет согласовывать движения в коллективной деятельности.

Выражает свои потребности и интересы вербальными и невербальными средствами.

Стремится правильно (безопасно) организовать собственную двигательную активность и совместные движения, и игры со сверстниками в группе и на улице; ориентирован на соблюдение элементарной культуры движений. Испытывает удовлетворение от одобрительных оценок взрослого, стремясь самостоятельно повторить положительное действие.

Может реализовать необходимые двигательные умения и навыки ЗОЖ в новых обстоятельствах, новых условиях, переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения при участии взрослого.

Стремится к постановке цели при выполнении физических упражнений; способность правильно реагировать на инструкции взрослого в освоении новых двигательных умений, культурно-гигиенических навыков и навыков ЗОЖ.

II. Содержательный раздел

2.1. Содержание психолого-педагогической работы

Цели: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих задач:

- Совершенствование техники основных движений. Приобретение опыта в двигательной деятельности, развитие физических качеств, формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- Развитие опорно-двигательной системы организма, закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Закрепление умения сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и в высоту с разбега. Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Закрепление умения соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Формирование опорно-двигательной системы организма. Выработать привычку соблюдать правильную осанку в различных видах деятельности. Закреплять умения быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге. Закрепить умение выполнять упражнения ритмично, в заданном воспитателем темпе.
- Развитие крупной моторики обеих рук. Совершенствование активного движения кисти руки при броске.
- Овладение основными движениями, приобретение опыта в двигательной деятельности. Совершенствовать технику основных движений (добавить естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения).
- Способствовать становлению и целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере. Обучать произвольно направлять внимание на мышцы участвующие в движении. Различать и сравнивать мышечные ощущения.
- Способствовать развитию координации движений, умение ориентироваться в пространстве.
- Развитие мелкой моторики обеих рук.
- Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта. Поддерживать проявление интереса к спорту, отдельным достижениям в области спорта. Развивать интерес к спорту, как к сфере общественной жизни, разнообразию его видов.
- Становление ценностей здорового образа жизни. Формирование представлений о значении двигательной активности в жизни человека: умение использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формирование представлений об активном отдыхе.
- Овладение подвижными играми с правилами. Закрепить умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнований)

Содержание программы составлено на основе комплексных и парциальных программ, через внедрение педагогических, технологий и использование учебно-методических и наглядно-дидактических пособий.

Комплексные и парциальные программы

Учебно-методические пособия.

Наглядно-дидактические пособия

- Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий. Под редакцией О. Н. Рыбкина, Л. Д. Морозова. М. АРКТИ. 2016-104с. (Растем здоровыми).
- Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» Под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой М. Мозайка синтез.2014.

1. О. Ю. Вербина «Фитнес для всех». Чебоксары 2014.
2. Н. М. Соломенникова, Т. Н. Машина «Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика» издательство «Учитель» 2011. Волгоград.
3. Е. В. Сулим «Занятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников» М. ТЦ, Сфера. (Будь здоров дошкольник).
4. Е. В. Сулим «Детский фитнес» Физкультурные занятия для детей 3-5 лет..М. ТЦ Сфера 2014. (Растим детей здоровыми).
5. Е. В. Сулим «Детский фитнес» Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. М. ТЦ Сфера. 2014 год. (Растим детей здоровыми).
6. Л. Н. Волошина Игровые технологии в системе воспитания дошкольников» учитель 2013. Волгоград.
7. Е. И. Подольская «Комплексы лечебной гимнастики» Учитель 2011. Волгоград.
8. Н. П. Недовесова «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей» Детство-пресс 2014.
9. М. М. Борисова Тематические подвижные игры для дошкольников» М. Обруч 2015.
10. Н. Э. Власенко «300 подвижных игр для дошкольников»
Практическое пособие.М. Айрис-пресс 2011.
Серия «Мир в картинках».
Серия «Расскажи детям о...»

2.2 Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Совместная деятельность с детьми в ходе режимных моментов, Самостоятельная деятельность детей, взаимодействие с родителями воспитанников, подвижная игра, игровая беседа с элементами движений, интегративная деятельность, игровые упражнения под текст и музыку, игры имитационного характера, индивидуальная работа, подражательные движения, подвижные игры
Игровые упражнения Беседы Консультации Тренинги Информация в уголке для родителей День открытых дверей Праздники Развлечения

2.3 Способы и направления поддержки детской инициативы

Приоритетная сфера инициативы детей, научение:

- Вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта.
- Спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей и т.п.

- Рассказывать детям о трудностях, которые вы сами испытывали при обучении плаванию.

- Создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников:

Обращаться к детям с просьбой, показать педагогу и научить его тем индивидуальным достижениям, которые есть у каждого.

Поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворения его результатами.

Создавать условия для разнообразной самостоятельной деятельности детей.

При необходимости помогать детям в решении проблем при организации игры.

Учитывать и реализовать их пожелания и предложения.

2.4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Важнейшим условием развития детей является взаимодействие с родителями по вопросам образования ребёнка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность.

Цель взаимодействия с семьёй: создание необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности ребёнка.

Взаимодействие с семьёй должно быть построено на основе гуманно-личностного подхода, согласно которому признаётся право родителей на уважение, понимание.

Задачи взаимодействия детского сада с семьёй:

- Изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам физического развития детей, условий организации разнообразной деятельности в семье;
 - Информирование друг друга об актуальных задачах обучения детей на разных возрастных этапах их развития и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
 - Создание условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми, возникновению чувства единения, радости, гордости за полученные результаты;
- Привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, Поощрение родителей за внимательные отношения к разнообразным стремлениям и потребностям ребёнка и создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

2.5. Иные характеристики, значимые для реализации программы

Оценка индивидуального развития детей производится педагогом в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

Интеграция с другими образовательными областями.

«степ - аэробика»

Характеристика разделов по степ – аэробике

Раздел «Игритмика» является основой для развития чувства ритма, двигательных способностей занимающихся, умения правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры.

Раздел «Строевые упражнения» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят построения, перестроения, повороты, передвижения, бег. **Раздел «Танцевальные шаги»** направлен на формирование у занимающихся танцевальных движений. В раздел входят танцевальные шаги, ритмические движения, музыкально – ритмические композиции, образно – подражательные движения, танцевальные этюды.

Раздел «Акробатические упражнения» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются упражнения, элементы гимнастических упражнений, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений дают ребенку возможность вволю покричать, погримасничать, свободно выразить свои эмоции.

Раздел «Дыхательная гимнастика» в программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики.

Раздел «Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Задачи интеграции

Познавательное развитие.

Развитие знаний детей по вопросам сохранения здоровья, пользы и необходимости двигательной активности и физического совершенствования.

Социально-коммуникативное развитие.

Развитие свободного общения между взрослыми и детьми по ознакомлению с национальными подвижными играми, с достижениями в области спорта города и республики.

Приобщение к ценностям здорового образа жизни, формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях, приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности.

Художественно-эстетическое развитие.

Развитие музыкально-ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей.

Речевое развитие.

Развитие речевых навыков в сочетании с движением действий рук и ног, сменой положения тела, в подвижных играх.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-техническое обеспечение Программы

Материально-технические условия реализации Программы соответствует:

- санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам, описанным в СанПиН 2.4.1.3049-13;
- правилам пожарной безопасности;
- требованиям к средствам обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей;
- требованиям ФГОС ДО к предметно-пространственной среде;
- требованиям к материально-техническому обеспечению программы (учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы)).

Материально-техническое оснащение - физкультурный зал.

Скамейки гимнастические – 6 шт.

Мячи разных размеров-3 вида по- 15 шт..

Мячи большие для футбол-гимнастики – 15шт.

Коврики гимнастические - 25 шт.

Обручи диам. 80 см. - 15шт.

Скакалки - 20 шт.

Гантели 0,5 кг -15 шт.

Маты гимнастические- 5 шт.

Веревки короткие для выполнения упражнений - 15 шт.

Мячи массаж - 15 шт.

Мешочки с песком - 15 шт.

Гимнастические палки - 15 шт.

Цветные ленточки - 30 шт.

Флажки - 30 шт.

Музыкальный центр - 1 шт.

Аудио записи

флажки – 30 шт.

степ – платформы – 15 шт.

Организация режима обучения и воспитания детей

Работа строится в направлении личностного — ориентированного взаимодействия: педагог — ребенок — родитель. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей дошкольного возраста, в сочетании с практическими заданиями (оздоровительные минутки — упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка. Программа рассчитана на 1 года. Длительность занятий 15-20 минут. Все темы взаимосвязаны друг с другом. Группа детей набираются без предъявления требований к базовым умениям. При реализации программы используются групповые формы работы, основным элементом проведения занятий является игра. Игра — это один из способов развития в ребенке его интеллекта, творческих способностей, физического здоровья.

Формы и методы организации работы.

- Игра. Игры большой и малой подвижности, с элементами спортивных игр, музыкально-спортивные игры, сюжетные.
- Физические упражнения. Основные виды движений, общеразвивающие упражнения, упражнения с фитболами, упражнения игрового стретчинга
- Базовые шаги в фитнесе

Занятие делится на три части: вводную, основную и заключительную.

Вводная часть - разогревание организма, подготовка к комплексным нагрузкам предполагает: разновидности ходьбы и бега; танцевальные элементы; творческие задания; построения; игры на внимание.

Основная часть:

-комплекс упражнений с предметами включает: упражнения из разных исходных положений для разных групп мышц; детский игровой стретчинг; аэробику; футбол-гимнастику упражнения импровизационного характера

-задания обучающего характера с элементами акробатики и гимнастики; манипуляции с предметами; упражнения на развитие физических качеств;

-подвижные игры с творческой направленностью соревновательного характера.

Заключительная часть - восстановление и расслабление, дыхательные упражнения, спокойные игры, дозировка согласно возрасту детей.

Обеспечение безопасности в спортивном зале.

До начала организации занятий в спортивном зале детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении спортивного зала.

Обеспечение безопасности при организации занятий в спортивном зале с детьми дошкольного возраста включает следующие правила:

- непосредственно образовательную деятельность по физической культуре проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены
- допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
- воспитанники должны соблюдать правила использования физкультурного оборудования, установленные режимы занятий и отдыха.
- занятия в спортивном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- во время занятий воспитанники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- в спортивном зале должен быть вывешен комнатный термометр для контроля температурного режима.
- спортивный зал должен быть оснащен аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- руководитель физического воспитания, воспитатель и воспитанники должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения, спортивный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожаротушения и приточно-вытяжной вентиляцией.
- спортивное оборудование должно быть обеспечено инструкцией по безопасности проведения занятий.
- все занятия по обучению детей основным видам движений должны составляться согласно педагогическим принципам и по своему содержанию должны соответствовать возрастным особенностям занимающихся, их физической подготовленности, уровню здоровья.
- структура занятий должна соответствовать современным требованиям построения и проведения учебно-оздоровительных занятий по физической культуре для детей дошкольного возраста. За основу построения занятия принято деление его на три части: подготовительную, основную, заключительную. Наличие этих частей и расположение их только в этой последовательности обеспечивается биологическими закономерностями функционирования организма, определяющими его работоспособность и логикой развертывания учебно-воспитательного процесса в двигательной деятельности.

- не выполнять упражнения на неисправном оборудовании и с поломанным инвентарем.
- соблюдать дисциплину и порядок, следить за тем, чтобы дети выполняли все указания руководителя по физическому воспитанию или воспитателя.
- начинать выполнение упражнений и заканчивать их только по команде воспитателя или руководителя физическим воспитанием.
- не разрешать детям самовольно покидать место проведения занятия.
- не оставлять детей одних в спортивном зале.
- во время занятия выбирать место так, чтобы все дети были видны.

При ходьбе и беге в колонне по одному соблюдать дистанцию в два шага.

- убрать с дороги все предметы, мешающие идти, бежать.
- при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточный интервал между детьми, чтобы не было столкновений.
- при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке.
- во избежание столкновений у детей младшей, средней группы исключить при беге резко «стопорящую» остановку. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко, пружинисто приседая. В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.
- прыгать только в спортивной обуви.
- страховать ребенка вместе приземления.
- веревку для прыжков в высоту не привязывать к стойкам, а класть на штырьки в стойках.
- при прыжках в длину с места, с продвижением вперед на одной, двух ногах давать указание прыгать «мягко», «тихо» на носках.
- не разрешать детям спрыгивать с большой высоты.

При выполнении упражнений по метанию посмотреть, нет ли детей в секторе метания.

- упражнения по метанию выполнять только по сигналу воспитателя или руководителя по физическому воспитанию.
- не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
- не стоять справа от метящего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения руководителя по физическому воспитанию или воспитателя.
- не подавать снаряд для метания друг другу броском.

При выполнении упражнений в равновесии, на гимнастической скамейки, напомнить детям правила поведения на спортивном снаряде (не толкаться, не подгонять друг друга, не обгонять, если теряешь равновесие, не держись за товарища, а сойди со снаряда).

- в место спрыгивания ребенка постелить мат. Страховать ребенка при необходимости, продвигаясь вдоль скамейки.
- чтобы не получить челюстно-лицевую травму, при ползании по гимнастические скамейки следить за постановкой рук (обхватить ее с боку так, чтобы большой палец был сверху, а остальные пальцы под скамейкой). Правильно принимать и.п. (с начало поставить руки на скамейку, затем ноги) и сходить со снаряда после выполнения упражнений (с начало поставить ноги на пол, затем выпрямиться).

При лазании по шведские стенки обязательно страховать детей от падения, не разрешать им самостоятельно подниматься на высоту.

- при лазании не провисать, не висеть на одной руке, лазать не пропуская реек, не спрыгивать с высоты, руки отпускать тогда, когда обе ноги будут стоять на полу.
- вдоль шведской стенки расстелить маты, встать справа от ребенка, оказывая помощь при необходимости, следить за правильным хватом рук, постановкой стопы на рейку.
- при работе с гимнастическими палками соблюдать дистанцию при выполнении упражнений, палками не драться, не махать, держать их в двух руках внизу или на плече как «ружье» (палку поставить на ладонь правой руки, опущенной вниз, левой рукой прижать к правому плечу) при объяснении задания или перестроения.
- начинать выполнение упражнений и заканчивать их только по команде воспитателя, руководителя физическим воспитанием.

- не оставлять без присмотра детей.
- при выполнении упражнений, следить за сохранением правильной осанки: спина прямая, подбородок приподнят, живот втянут, плечи развернуты, ноги согнуты и поставлены врозь (три точки опоры – ноги, таз), стопы параллельны и прижаты к полу, носки могут быть разведены чуть-чуть в стороны, между бедром и голенью угол 90°, руки опущены вниз, пальцы придерживают мяч.
- необходимо научить ребенка приемам самостраховки на занятиях физическими упражнениями с использованием мячей для прыжков.
- мячи для прыжков имеют ручки, поэтому воспитателю перед выполнением упражнения нужно дать указание детям как правильно взять мяч, чтобы ручкой при выполнении упражнения не попасть в глаз или в другую часть тела.
- при выполнении подскоков на мяче необходимо следить за осанкой детей. Нельзя совмещать подпрыгивание со сгибанием, скручиванием или поворотами туловища.
- выполняя упражнения лежа на мяче (на спине или животе), контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию, дыхание не задерживать.
- при выполнении упражнений следует строго придерживаться техники их выполнения. В комплексы упражнений не включать запрещенные элементы. К ним относятся: круговые движения головой, наклоны головы назад, резкие скручивающие движения, отрывание таза от мяча во время выполнения пружинных движений на нем, опора о мяч руками при некоторых ОРУ и различных переходах из одного и.п. в другое.
- если ребенок при выполнении упражнений испытывает чувство физического дискомфорта или болевые ощущения, то следует прекратить выполнение упражнения.
- соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

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- доски всегда использовать безопасный метод подъема;
- стоя лицом к степ-доске, 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-доски;
- 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 степдоски, стоя к ней спиной;
- делать шаг с легкостью, не ударять по степ-доски ногами.

Основные этапы обучение степ – аэробики:

- обучение простым шагам;
- при овладении в совершенстве движениями ног, обучать работе рук;
- после освоения медленного темпа, переходить на быстрый темп.

Основные элементы упражнений в степ – аэробики.

- 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 ступу, 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 ступ, 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.

Позитивное воздействие степ – платформы.

Занятия степ аэробикой оказывает положительное влияние на организм детей, их развитие с учетом возрастных особенностей, рационально подобранных средств и методик. Позитивное воздействие таких занятий выражается в следующем

1. Профилактика заболеваний сердечно – сосудистой системы.
- 2.Снижение лишнего веса.
3. Улучшение осанки.
- 4.Приобретение необходимых двигательных умений и навыков.
- 5.Развитие двигательной памяти.
- 6.Укрепление дыхательной системы.
- 7.Нормализует деятельность вестибулярного аппарата.
- 8.Упражнение в степ - аэробике просты, поэтому подходят для занятий с детьми

Список используемой литературы

1. Программа и конспекты занятий. Под редакцией О.Н. Рыбкина, Л.Д. Морозова. М. АРКТИ. 2016-104с. (Растем здоровыми).
2. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» Под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой М. Мозайка синтез.2014.
3. О.Ю. Вербина «Фитнес для всех». Чебоксары 2014.
4. Н.М. Соломенникова, Т. Н. Машина «Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика» издательство «Учитель» 2011. Волгоград.
5. Е.В. Сулим «Занятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников» М. ТЦ. Сфера. (Будь здоров дошкольник).
6. Е.В. Сулим «Детский фитнес» Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. М. ТЦ Сфера 2014. (Растим детей здоровыми).
7. Е.В. Сулим «Детский фитнес» Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. М. ТЦ Сфера. 2014 год. (Растим детей здоровыми).
8. Л.Н. Волошина Игровые технологии в системе воспитания дошкольников» учитель 2013. Волгоград.
9. Е.И. Подольская «Комплексы лечебной гимнастики» Учитель 2011. Волгоград.
10. Н.П. Недовесова «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей» Детство-пресс 2014.
11. М.М. Борисова Тематические подвижные игры для дошкольников» М. Обруч 2015.
12. Н. Э. Власенко «300 подвижных игр для дошкольников» Практическое пособие. М. Айрис-пресс 2011.

Структура занятия

Части занятий	длительность	Количество упражнений	Преимущественная направленность упражнений
1.вводная часть: Строевые упражнения игроритмика	4 минуты	8 упр.	На осанку; Типы ходьбы, Движения рук, Хлопки в такт.
2.основная: Танцевальные шаги, Акробатические упражнения, Гимнастический этюд	24 мин 6 мин 10 мин 8 мин	9 упр 6 упр 10 упр	Для мышц шеи, для мышц плечевого пояса, для мышц ног, развития гибкости, развития ритм, такта.
3.заключительная: Самомассаж, Дыхательные упражнения	2 мин. 1 мин. 1 мин.	2 упр 2 упр	Массаж рук, дыхательные упражнения

**Тематическое планирование занятий
октябрь**

Занятие 1

Степ - аэробика – ознакомительное.

Познакомить детей с термином "Степ - аэробика". Дать детям сведения о пользе занятий степ – аэробикой. Добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений. Упражнения на расслабление и дыхание.

Аэробн.упр-я:

«Ласточка», «Лодочка» Игровое упражнение

«Великаны и гномы»,

«Витамины».

Упражнение на расслабление:

«раскачивающее дерево»

Оборудование:

Степ платформы.

Коврики.

Геометрические фигуры разного цвета

Занятие 2

Степ - аэробика – ознакомительное

Познакомить детей с термином "Степ - аэробика". Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой.

Формировать первоначальные представления и умения в играх и упражнениях.

Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме. Упражнения на расслабление и дыхание.

Аэробн.упр-я: Игровое упражнение

«Стойкий

оловянный солдатик».

Упражнение на расслабление: «Раскачивающее дерево»

Оборудование:

Степ- платформа.

Музыкальный

центр.

Занятие 3

«Раз ступенька, два ступеньк»

Познакомить детей с термином "Степ - аэробика". Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой.

Вызвать желание заниматься степ –аэробикой посредством просмотра презентаций, показа комплекса степ - аэробики воспитателем по физической культуре. Знакомство со степ – платформой. Основные правила подъема на степ – платформу. Упражнения на расслабление и дыхание.

Аэробн.упр-я: «Ласточка»

Подвижные игры: «Перелет птиц», «Не оставайся на земле»

Упражнения на расслабление: «Ветерок»

Оборудование:

Степ- платформа.

Презентация.

Музыкальный

центр.

Занятие 4

«Раз ступенька, два ступеньк»

Знакомство с основными подходами в степ –аэробике. Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела. Формировать первоначальные представления и умения в играх и упражнениях. Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме. Упражнения на расслабление и дыхание.

Аэробн.упр-я: «Петушок», «Угол»

Подвижные игры: «Скворечники», «Ноги от земли»

Упражнения на расслабление: «Листочки»

Оборудование:

Степ- платформа.

Музыкальный

центр.

Занятие 5.

Базовые шаги «Степ – тач»

Разучивание основных подходов в степ - аэробике, учить сочетать движения с музыкой.

Познакомить детей с базовым шагом «степ – тач».

Показать правильное его выполнение.

Разучивание базового шага сначала под счет, затем в сочетании под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание.

Аэробн.упр-я: Игровое упражнение «Раки на тропинке», «Прогулка по волшебному лесу», «Ковер-самолет.

Самомассаж Упражнение на расслабление: «Раскачивающее дерево»

Оборудование:

.Степ- платформа.

Музыкальный

центр.

Занятие 6.

Базовые шаги

«Бейсик – степ»

Закрепить знание базового шага «степ - тач». Познакомить детей с базовым шагом – «бейсик - степ».

Показать правильное его выполнение. Разучивание базового шага под счет, затем в сочетании с музыкой.

Аэробн. упр-я: «Выпад»,

- Подвижные игры: «Физкультура!», «Второй лишний», «Море волнуется»

Упражнение на расслабление: «Цветок»

Оборудование:

Степ- платформа.

Музыкальный

центр.

Занятие7

Базовые шаги «Ви - степ»

Разучивание базового шага « ви – степ». Закрепление изученных базовых шагов «степ - тач», «бейсик – степ», составление небольших связок из движений.

Добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений.

Аэробн.упр-я: «Выпад», «Ласточка»

Игровое упражнение «Раки на тропинке»

Оборудование:

Степ- платформа.

Музыкальный

центр.

Выполнять упр-я с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки.
Упражнения на расслабление и дыхание. «Листочки»

Занятие 8 «Раз, два повтори»

Закрепление изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов закреплять двигательные умения и знание правил в играх и упр-ях. Самостоятельно и быстро строиться и перестраиваться. Выполнять общие упражнения активно, с напряжением.
Упражнения на расслабление и дыхание.

Аэробн.упр-я: «Березка», «Шпагат» -П/и: Бездомный заяц», Подвижная игра «Быстро в домик»
- Упражнение на расслабление: «Листочки»

Степ- платформа.

Музыкальный
центр.

Ноябрь

Занятие 9

Базовые шаги «Степ- ап»

Разучивание базового шага «степ – ап». Закрепление композиции на основе изученных шагов.
Игровые упражнения добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений.

Выполнять упр-я с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки
Упражнения на расслабление и дыхание.

Аэробн.упр-я: «Мостик», «Верблюды»

Игра м/п: «День и ночь»

Упражнение «По лесенке».

самомассаж

Упражнение на расслабление: «Раскачивающее дерево»

Степ- платформа.

Музыкальный
центр.

Занятие 10

Базовые шаги «Степ захлест»

Разучивание базового шага «степ – захлест». Составление мини-комплекса из 3 - 4х изученных шагов, комбинирование мини – комплекса с танцевальными комбинациями. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.

Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Выполнять упражнения из разных исходных положений. Упражнения на расслабление и дыхание.

Аэробн.упр-я: «Мостик», «Верблюды»

Игра м/п: «День и ночь»

Самомассаж Упражнение на расслабление; «По лесенке».

Степ- платформа.

Музыкальный
центр.

Занятие 11

Базовые шаги «Топ-ап»

Разучивание «топ - ап» - верхнее касание, повторение шага «Степ – захлест» совершенствование, отработка выученных комбинаций. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деят-ти. Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием. Выполнять упр-я с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Упражнения на расслабление и дыхание.

Аэробн.упр.: «Самолет»

П/и: «Ловишки», «Цирковые лошадки»

Самомассаж

Упражнение на расслабление: «Раскачивающее дерево»

Степ- платформа.

Ленты

Музыкальный

центр.

Занятие 12

Базовые шаги «Шагколено»

Разучивание базового шага «шаг - колено» – шаг с подъемом колена, повторение изученных основных шагов.

Отработка выученных комбинаций.

Упражнения на расслабление и дыхание

Аэробн.упр-я: «Корзинка», «Мостик»

П/и: «Кто быстрее до флажка», «Займиместо», «Пингвины на льдине»

Упражнение на расслабление: «Росток»

Степ- платформа.

Музыкальный

центр.

Занятие 13

Базовые шаги Шаг «Крест»

Разучивание шага «Крест» комбинируя его станцевальными движениями рук. Учить начинать упражнения с различным подходом к платформе. «Крест» - шаг со степа вперед, назад, вправо, влево. Повторение изученных основных шагов. Отработка выученных комбинаций. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнен

Аэробн.упр-я: «Стрела», «Выпад»

П/и: «Космонавт» или «Ракета», «Охотники и обезьяны»

Самомассаж Упражнение на расслабление: «Птички» -

Степ- платформа. Музыкальный центр.

Занятие 14

Базовые шаги Шаг « Ниап, шаг-кик»

Разучивание шаг « Ниап», «шагкик» повторение изученных основных шагов. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.

Аэроб.упр-я: Повторение пройденного.

П/и: «Мы веселые ребята», «Перемени предмет»

Самомассаж Упражнение на расслабление: «Листочки»

Степ- платформа. Музыкальный центр.

Занятие 15

Базовые шаги Шаг «Мамбо»

Разучивание шаг « Мамбо», комбинируя его станцевальными движениями рук.

Повторение изученных основных шагов. Отработка выученных комбинаций.

Упражнения на расслабление и дыхание.

Аэроб.упр-я: Подвижная игра «Перелет птиц».

Игровое упражнение «Мишка лентяй». Самомассаж Упражнение на расслабление:

Степ- платформа. Музыкальный центр.

Занятие 16

Комплекс №1

Первая часть

Разучить первую часть комплекса № 1 под счет.

Повторение изученных шагов.

Упражнения на расслабление и дыхание.

Аэробн.упр-я «Перемени предмет» Самомассаж Игровое упражнение «Мишка – лентяй».

Упражнение на расслабление: «Снежинка

Степ- платформа.

Декабрь

Занятие 17

Комплекс №1

Разучивать вторую части комплекса №1 под счет. Совершенствование, отработка выученных комбинаций.

Работа над выразительностью выполнения движений.

Упражнения на расслабление и дыхание.

Аэробн.упр-я Повторение пройденного. Самомассаж П/и: «Мы веселые ребята», «Перемени предмет» Упражнение на расслабление: «пляж»

Степ- платформа.

Занятие 18

Комплекс №1

Разучивать третью части комплекса №1 под счет. Совершенствование, отработка выученных комбинаций. Работа над выразительностью выполнения движений комплекса.

Упражнения на расслабление и дыхание.

Аэробн.упр-я «Березка», «Шпагат»

Самомассаж П/и: Бездомный заяц», «Птички на дереве».

Подвижная игра

«Самый ловкий» Упражнение на расслабление: «Пляж»,

Степ- платформа.

Занятие 19

Комплекс № 1

Под музыку

Дать детям представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ - аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка. Совершенствовать комплекс № 1 под музыку.

Упражнения на расслабление и дыхание.

Аэробн.упр-я «Березка»,«Шпаг»

П/и: Бездомный заяц», «Птички на дереве».

Самомассаж Подвижная игра

«Самый ловкий»

Упражнение на расслабление: «Пляж»,

Степ- платформа. Музыкальный центр.

Занятие 20

Совершенствовать

Комплекс № 1

Закрепление изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. Совершенствовать комплекс № 1 под музыку.

Упражнения на расслабление и дыхание.

Акробат. упр-я: «Мостик», «Верблюды» Самомассаж

Игра м/п: «День и ночь»

Подвижная игра

Упражнение на расслабление: «Пляж»,

Степ- платформа. Музыкальный центр.

Занятие 21

Комплекс № 1

Учить детей правильному выполнению степ шагов на стечах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка). Работа над выразительностью выполнения движений комплекса № 1 под музыку. Побуждать к проявлению

Аэробн.упр-я «Березка», «Шпагат»

Самомассаж П/и: Бездомный заяц», «Птички на дереве».

Степ- платформа. Музыкальный центр.

Занятие 22

Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности. Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием. Выполнять упр-я с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину и в высоту. Упражнения на расслабление и дыхание.

Аэробн.упр-я «Корзинка», «Мостик»

Самомассаж П/и: «Кто быстрее до флажка», «Займи место»,

П/и: «Уголки», «Гори, гори, ясно!»

Упражнение на расслабление: «Пляж».

Занятие 23

Комплекс № 2

Подготовительная часть

Совершенствовать правильность выполнения степ шагов на степенях (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка). Разучивание комплекса № 2 на степ – платформах (подготовительная часть) под счет.

Совершенствовать разученные шаги. Развивать выносливость, равновесие, гибкость.

Упражнения на расслабление и дыхание.

Аэробн.упр-я Корзинка», «Мостик»

п/и: «Кто быстрее до флажка», «Займи место»,

Самомассаж Игровое упражнение

«Аист на крыше» Упражнение на расслабление: «Пляж»,

Степ- платформа.

Занятие 24

Комплекс № 2

основная часть

Разучивание комплекса № 2 на степ – платформах (основной части) под счет.

Повторение, совершенствование подготовительной части комплекса степ – аэробики.

Упражнения на расслабление и дыхания

Аэробн.упр-я «Мостик», «Корзинка», «Мостик»

п/и: «Кто быстрее до флажка», «Займи место»,

Самомассаж Игровое упражнение «аист на крыше»

Степ- платформа.

январь

Занятие 25

Комплекс № 3

Закрепление двух частей комплекса № 3 в быстром темпе, работа над трудными местами, соединить движение ног и рук.

Упражнения на расслабление и дыхание

Аэробн.упр-я «Мостик», «Верблюд»

Самомассаж Игра м/п: «День и ночь»

Подвижная игра «Паук»

Упражнение на расслабление: «Пляж»,

Степ- платформа.

Занятие 26

Комплекс № 4

Совершенствовать комплекс № 4 подготовительной и основной части под музыку.

Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.

Аэробн.упр-я: «Корзинка», «Мостик»

Самомассаж П/и: «Кто быстрее до флажка», «Займи место», «Пингвины на льдине»

Подвижная игра
«Паук» Упражнение на расслабление: «Пляж»,
Степ-
платформа.
Музыкальный
центр.

Занятие 27

Комплекс № 4

Разучить упражнение заключительную часть комплекса № 4 под счет.

Работа над ритмическим рисунком.

Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке.

Укреплять дыхательную систему.

Акробат. упр-я: «Стрела», «Выпад» «Охотники и обезьяны» Самомассаж

Подвижная игра

«Я люблю степ» Упражнение на расслабление: «Птички»

Степ- платформа.

Музыкальный

центр

Занятие 28

Комплекс № 5

совершенствовать под музыку

Закрепить заключительную часть комплекса № 5 под счет. Работа над выразительностью выполнения движений комплекса, над синхронным выполнением движений рук, ног.

Совершенствовать комплекс № 5 под музыку.

Упражнения на расслабление и дыхание.

Акробат. упр-я: «Стрела», «Выпад» П.и. «Охотники и обезьяны» Самомассаж Подвижная игра

«Я люблю степ» Упражнение на расслабление: «Птички»

Степ- платформа. Музыкальный центр

Занятие 29

Базовые шаги «Кни ап» мах в сторону

Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (кни ап), с махом в сторону Продолжать выполнять упражнения в такт под музыку.

Совершенствовать комплекс № 5 под музыку.

Упражнения на расслабление и дыхание.

Акробат. упр-я:

П/и: «Пчелка» Игра м/п: «караси и щука»

Игровое упражнение «Пингвины»

Упражнение на расслабление: «Птички»

Степ- платформа. Музыкальный центр.

Занятие 30

Базовые шаги «Шаг – бэк»

Разучить упражнение шаг – бэк. Закреплять разученные упражнения с различными вариациями рук.

Совершенствовать комплекс № 5 под музыку.

Упражнения на расслабление и дыхание.

Аэробн. упр-я «Березка», «Шпагат» танец «Веселая степ-аэробика»

Самомассаж Игровое упражнение

«Пингвины» Упражнение на расслабление: «Птички»

Степ- платформа. Музыкальный центр

Занятие 31

Комплекс № 6

Продолжать развивать умение твердо стоять на степе.

Работа над выразительностью выполнения движений комплекса № 6 под музыку.

Упражнения на расслабление и дыхание

Аэробн.упр-я «Березка», «Шпагат» танец «Веселая степ-аэробика»

Игровое упражнение «Мишка – лентяй».

Упражнение на расслабление: «Птички»

Степ- платформа. Музыкальный центр

Занятия 32

Непоседы «Барбарик и»

Разучивание комплекса степ – аэробики «Непоседы» Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.

Аэробн.упр-я «Березка», «Шпагат»

Игровое упражнение «Мишка лентяй».

Упражнение на расслабление: «Птички»

Февраль

Занятия 33, 34

Непоседы «Барбарик и»

Занятия 35, 36

Непоседы «Барбарик и»

Совершенствование мини – комплекса степ – аэробики «Непоседы», используя основные подходы в степ – аэробике. Упражнения на расслабление и дыхание. Закрепление, отработка изученного комплекса степ – аэробики, под музыку. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.

Аэробн.упр-я «Березка», «Шпагат» Подвижная игра «Цирковые лошадки». Самомассаж

Упражнение на расслабление: «Птички»

Степ- платформа. Музыкальный центр.

Занятие 37

Непоседы «Барбарики»

Работа над выразительностью выполнения движений комплекса степ – аэробики «Барбарики» над синхронным выполнением движений рук, ног под музыку. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Выполнять упражнения из разных исходных положений. Упражнения на расслабление и дыхание.

Аэробн.упр-я «Березка», «Шпагат» Подвижная игра «Рыбки».

Подвижная игра «Физкульт – Ура!».

Самомассаж Упражнение на расслабление: «Птички»

Степ - платформа. Музыкальный центр.

Занятие 38

Непоседы «Барбарик и»

Повторение мини комплекса степ – аэробики. Выступление детей на спортивном развлечении - комплекс «Непоседы».

Упражнения на расслабление и дыхание.

Аэробн.упр-я «Березка», «Шпагат» Подвижная игра «Рыбки».

Подвижная игра «Физкульт – Ура!». Упражнение на расслабление: «Птички»

Степ- платформа. Музыкальный центр.

Занятие 39

«Веселое кружени»

Разучивание – кружение на степе с закрытыми глазами, ритмические приседания и выпрямления на степе.

Выполнять упр-я с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину и в высоту.

Упражнения на расслабление и дыхание.

Акробат. упр-я: Повторение пройденного. П/и: «Мы веселые ребята»,

Упражнение «Опорный прыжок». Самомассаж Упражнение на расслабление: «Птички»

Степ - платформа. Музыкальный центр.

Занятие 40

«Раз прыжок, два»

Прыжковые упражнения – разучивание различных комбинаций.

Повторение кружения на степ – платформе

Акробат. упр-я: Повторение пройденного. П/и: «Мы веселые ребята», Самомассаж

Упражнения на расслабление и дыхание.

Упражнение «Опорный прыжок». Упражнение на расслабление: «Птички»

Март

Занятие 41

«Мой веселый звонкий мяч»

Разучивание упражнений с мячом на степ – платформе.

1. Подбросит, поймать мяч, стоя рядом с платформой;

2. Ударить, поймать мяч, стоя рядом с платформой;

3. Шаг колено поднимая мяч вверх.

Акробат. упр-я: «Самолет» П/и: «Ловишки», «Цирковые лошадки»

Самомассаж Игра – медитация «У озера». Упражнение на расслабление: «Птички»

Степ - платформа. Мяч.

Занятие 42

«Мой веселый звонкий мяч»

Повторение упражнений с мячом под музыку на степ – платформе.

Подбросит, поймать мяч, стоя рядом с платформой; Ударить, поймать мяч, стоя рядом с платформой; Шаг колено поднимая мяч вверх. Упражнения на расслабление и дыхание.

Акробат. упр-я: «Самолет» П/и: «Ловишки», «Цирковые лошадки»

Игра – медитация Упражнение на расслабление: «Птички» «У озера».

Степ - платформа. Мяч. Музыкальный центр.

Занятие 43

Комплекс с мячом «Когда мои друзья со мной»

Разучивание комплекса степ – аэробики с мячом «Когда мои друзья со мной» 1 куплет и припев, под счет в медленном темпе.

Закрепление изученных базовых шагов

Упражнения на расслабление и дыхание

Акробат. упр-я: «Самолет» Игровое упражнение «Приставные Самомассаж Упражнение на расслабление: «Птички» шаги на стечах».

Степ - платформа. Мяч.

Занятие 44, 45

Комплекс с мячом «Когда мои друзья со мной»

Разучивание комплекса степ – аэробики с мячом «Когда мои друзья со мной» 2,3 куплет, под счет в медленном темпе. Закрепление 1 куплет и припева под музыку.

Упражнения на расслабление и дыхание.

Акробат. упр-я: «Самолет»

Подвижная игра «Перелет птиц».

Упражнение на расслабление: «Птички»

Степ - платформа. Музыкальный центр.

Занятие 46

Комплекс с мячом «Когда мои друзья со мной»

Совершенствование комплекса степ – аэробики с мячом «Когда мои друзья со мной» под счет в медленном темпе и под музыку.

Упражнения на расслабление и дыхание.

Акробат. упр-я: Самолет»

Самомассаж Подвижная игра «Разноцветный мяч».

Упражнение на расслабление: «Птички»

Степ - платформа. Музыкальный центр. Мяч.

Занятие 47, 48

Комплекс с мячом «Когда мои друзья со мной»

Закрепление движений комплексас мячом «Когда мои друзья со мной» под музыку, работа над ритмическим рисунком комплекса.

Дыхательное упражнение. Упражнения на расслабление и дыхание.

Акробат. упр-я: «Самолет»

Подвижная игра «Разноцветный мяч».

Упражнение на расслабление: «Птички»

Степ - платформа. Музыкальный центр. Мяч.

Апрель

Занятие 49

Базовые шаги в диагональ ном направлен ии

Разучивание шагов в диагональном направлении, изугла в угол платформы. Отработка движений комплекса степ – аэробики с мячом «Когда мои друзья со мной».

Упражнения на расслабление и дыхание.

Акробат. упр-я: «Самолет» Самомассаж Подвижная игра

«Медведи и пчелы». Упражнение на расслабление: «Птички»

Степ - платформа. Музыкальный центр. Мяч

Занятие 50

Комплекс с мячом «Когда мои друзья со мной»

Совершенствовать выполнение базовых шагов в диагональном направлении, из угла в угол платформы.

Работа над выразительностью выполнения движений комплекса степ – аэробики «Когда мои друзья со мной» над синхронным выполнением движений рук, ног под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание.

Акробат. упр-я: «Самолет» Подвижная игра «Медведи и пчелы».

Упражнение на расслабление: «Птички»

Степ - платформа. Музыкальный центр. Мяч.

Занятие 51

Базовые шаги в диагональном направлен и Комплекс «Неразлучные друзья»

Разучивание комплекса с помпонами для черлидинга«Неразлучные друзья» 1 куплет припев под счет. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Выполнять упражнения из разных исходных положений. Упражнения на расслабление и дыхание.

Акробат. упр-я: «Стрела», «Выпад» П/и:«Космонавт» или «Ракета», «Охотники и обезьяны»

Самомассаж Подвижная игра

«Космонавты» Упражнение на расслабление: «Птички

Степ - платформа. Помпоны для черлидинга

Занятие 52

Подскоки Комплекс «Неразлуч ные друзья»

Разучивание подскоки (наскок на платформу на одну ногу). Отработка движений комплекса степ – аэробики с помпонами «Неразлучные друзья» 1 куплет припев под музыку Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.

Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Выполнять упражнения из разных исходных положений. Упражнения на расслабление и дыхание. Акробат. упр-я: «Стрела», «Выпад» П/и: «Космонавт» или «Ракета», «Охотники и обезьяны» Подвижная игра «Космонавты Самомассаж Упражнение на расслабление: «Птички» Степ - платформа. Музыкальный центр. Помпоны для черлидинга

Занятие 53 «Неразлучные друзья»

Совершенствовать подскоки (наскок на платформу на одну ногу). Разучить движений комплекса степ – аэробики с помпоном «Неразлучные друзья» 2, 3 куплет под счет. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Выполнять упражнения из разных исходных положений. Упражнения на расслабление и дыхание. Акробат. упр-я: Повторение пройденного. П/и: «Мы веселые ребята», «Перемени предмет» Самомассаж Подвижная игра «Скворечники». Упражнение на расслабление: «Пляж», «Море». Степ платформа. Помпоны для черлидинга

Занятие 54

Комплекс 7

«Неразлучные друзья»

Разучить движений комплекса степ – аэробики с помпоном «Неразлучные друзья» 2, 3 куплет под счет, и музыку. Совершенствовать движения 1 куплета и припева. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Выполнять упражнения из разных исходных положений. Упражнения на расслабление и дыхание.

Акробат. упр-я: «Мостик», «Верблюд»

Игра м/п: «День и ночь»

Подвижная игра «Скворечники».

Упражнение на расслабление: «Распускающийся бутон»

Степ - платформа. Музыкальный центр. Помпоны для черлидинга.

Занятие 55

Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Выполнять упражнения из разных исходных положений. Упражнения на расслабление и дыхание.

Акробат. упр-я: «Стрела», «Выпад»

П/и: «Космонавты» или «Ракета», «Охотники и обезьяны»

Самомассаж Упражнение на расслабление: «Птички»

Степ - платформа. Музыкальный центр. Мяч.

Занятие 56

Комплекс №7

Совершенствовать движений комплекса степ – аэробики с помпоном «Неразлучные друзья» под счет, и музыку Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Выполнять упражнения из разных исходных положений. Упражнения на расслабление и дыхание.

Аэробн. упр-я: Повторение пройденного.

П/и: «Мы веселые ребята», «Перемени предмет»

Самомассаж Подвижная игра «Маланья» Упражнение на расслабление: «Пляж»,

Степ - платформа. Помпоны для черлидинга.

Занятие 56 «Неразлучные друзья»

Выполнять упр-я с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину и в

высоту Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.

Аэробн.упр-я: «Мостик», «Верблюды»

Игра м/п: «День и ночь»

Самомассаж

Упражнение на расслабление: «Распускающийся бутон»

Степ - платформа. Музыкальный центр. Мяч

Май

Занятие 58

Комплекс «Неразлучные друзья»

Отрабатывать движения комплекса степ – аэробики с помпонами «Неразлучные друзья» под музыку. Учить детей выполнять движения

эмоционально. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями.

Упражнения на расслабление и дыхание.

Аэробн.упр-я: «Мостик», «Верблюды»

Самомассаж Игра м/п: «День и ночь»

Подвижная игра «Белый медведь и моржи»

Упражнение на расслабление: «Море».

Степ - платформа. Помпоны для черлидинга

Занятие 59

Комплекс

«Неразлучные друзья»

Работа над выразительностью выполнения движений комплекса степ – аэробики «Неразлучные друзья» над синхронным выполнением движений рук, ног под музыку. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности. Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием. Выполнять упр-я с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину и в высоту. Упражнения на расслабление и дыхание.

Аэробн.упр-я: «Мостик», «Верблюды» Игра м/п: «День и ночь» Самомассаж

Подвижная игра «Белый медведь и моржи»

Упражнение на расслабление: «Море».

Степ - платформа. Музыкальный центр. Мяч.

Занятие 60

«Веселый тренинг»

«Веселый тренинг» на степ платформе – знакомство с акробатическими упражнениями.

Повторение изученных комплексов степ - аэробики. Упражнения на расслабление и дыхание.

Акробат. упр-я: «Мостик», «Верблюды»

Самомассаж Игровое упражнение «Подъемный кран»

Упражнение на расслабление «ветерок».

Степ - платформа. Помпоны для черлидинга.

Занятие 61

«Веселый тренинг»

Совершенствовать аэробные упражнениями «Веселый тренинг» на степ платформе. Повторение изученных комплексов степ – аэробики. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.

Аэробн.упр-я: «Мостик», «Верблюды»

Игра м/п: «День и ночь»

Самомассаж

Упражнение на расслабление: «Распускающийся бутон»

Степ - платформа. Музыкальный центр. Мяч

Занятие 62

«Веселый тренинг»

Отрабатывать аэробные упражнения «Веселый тренинг» на степ платформе. Повторение изученных комплексов степ – аэробики. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности.

Аэробн.упр-я: «Мостик», Самомассаж Игровое упражнение «Подъемный кран»

Степ - платформа. Помпоны для черлидинга

Занятие 63

«Раз, два, три ну ка повтори»

Повторение изученных комплексов степ –аэробики. Работа над выразительностью выполнения движений комплекса, над синхронным выполнением движений рук, ног.

Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.

Аэробн.упр-я: «Мостик», «Верблюд» Игра м/п: «День и ночь» Подвижная игра«Скворец»

Самомассаж

Упражнение на расслабление: «Распускающийся бутон»

Степ - платформа. Музыкальный центр. Мяч

Занятие 64

Итоговое занятие.

Итоговое занятие. Выступление перед детским садом. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности. Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием.

Выполнять упр-я с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки.

Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину и в высоту. Упражнения на расслабление и дыхание.

Аэробн.упр-я: «Мостик», «Верблюд»

Игра м/п: «День и ночь»

Самомассаж

Упражнение на расслабление: «Распускающийся бутон»

Степ - платформа. Помпоны для черлидинга .

Приложение 3

Комплексы упражнений

Комплекс № 1

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены ступени. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади ступеней.

Подготовительная часть.

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).

2. Ходьба на ступени.

3. Сделать приставной шаг назад со ступени на пол и обратно на ступень, с правой ноги, бодро работая руками.

4. Приставной шаг назад со ступени, вперёд со ступени.

5. Ходьба на ступени; руки поочередно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

Основная часть.

1. Шаги со ступени на ступень. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.

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

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

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

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

- 2 – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз;
- 3 – правую руку вниз, левой ногой встать на степ;
- 4 – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой;
- 5 – 8 – то же, что на счёт 1 – 4, но в другую сторону.
- 5. Подвижная игра «Бубен» (у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен):
«Бубен, бубен, долгий нос, Почём в городе овёс?»

Две копейки с пятакoм

, Овса Ваня не купил,

Только лошадь утопил

Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!

- 6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 2

В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

- 1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).
- 2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).
- 3. Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.
- 4. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз). (Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия).

Основная часть.

- 1. 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.
 - 2. Стоя на коленях на степе, руки в стороны. 1 – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пяток; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же в другую сторону.
 - 3. 3. И.п.: сидя, руками держаться за края степа. 1 – 2 – поднять тело и прогнуться; 3 – 4 – вернуться в и.п.
 - 4. 4. И.п.: сидя на степе, ноги врозь, руки согнуты и сплетены перед грудью (пальцами левой руки обхватить правый локоть, а пальцами правой руки – левый локоть). 1 – 3 – три пружинистых наклона вперёд, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать; 4 – вернуться в и.п.
 - 5. 5. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иглолка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»)
- .После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 3

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

- 1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.
- 2. Ходьба с перешагиванием через степы

.Основная часть.

- 1. И.п.: упор присев на степе. 1 – 2 – ноги поочерёдно (правую, затем левую) отставить назад, упор лежа; 3 – 4 – поочерёдно сгибая ноги, вернуться в и.п. Руки должны быть прямыми, плечи не опускать.

2. И.п.: упор присев на правой ноге на степе, левую – назад на носок. 1 – 4 – пружинить на ноге; 5 – подтянуть левую ногу к степ-платформе, поднять руки вверх, потянуться. То же левой ногой. 3. Шаг правой ногой на степ, левой выполнить мах назад.
4. Шаг правой ногой на степ, левую подтянуть как можно выше к груди, затем поменять ногу.
5. Подвижная игра для профилактики плоскостопия (игровые действия выполняются в соответствии с текстом)
- Вылез мишка из берлоги, Разминает мишка ноги.
 На носочках он пошёл И на пяточках потом.
 На качелях покачался,
 И к лисичке он подкрался: «Ты куда бежишь, лисица? Солнце село, спать пора,
 Хорошо, что есть нора!» (каждый ребёнок бежит в свою норку – на свой степ).
6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 4

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов. Подготовительная часть.

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).
 2. Ходьба на степе.
 3. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
 4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.
 5. Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.
- Основная часть.

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 вдоль туловища. (№ 1-2 - повторить 3 раза).
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 хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3,4,5,6 – повторить 3 раза).
7. 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 2 – 3 меньше, чем участников игры.

После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 5

В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть

1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).
2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).

3. Встать на степы друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степы назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.
4. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз). (Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия).

Основная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой – правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи (5 – 6 раз).
2. Шаг на степ со степы; одновременно энергично разгибать вперёд согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки). Отводить руки назад и выпрямлять в стороны из положения – руки перед грудью.
3. Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками круговые движения вперёд и назад попеременно и вместе (5 раз).
4. Шаг со степы на степ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, руки на поясе (5 – 6 раз). (№ 1,2,3,4 повторить 2 раза).
5. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (5 – 6 раз).
6. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (можно помогать себе руками).
7. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками.
8. Шаг со степы вправо, влево. (№5,6,7,8 повторить 2 раза).
9. Подвижная игра «Физкульт-ура!». Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны зала. На одной стороне на один степ меньше. Самостоятельно становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. 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 участники игры бегут на перегонки на противоположную сторону. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занимает степ.

После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 6

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.
2. Ходьба с перешагиванием через степы.

Основная часть.

1. И.п.: Стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади (5 раз).
2. И.п.: основная стойка на степе. Шаг вправо со степы, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево (по 5 раз).
3. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (5 – 6 раз).
4. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (5 – 6 раз).
5. Сидя на степе скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом.
6. И.п.: основная стойка на степе. Взмахивать прямой ногой вперёд, делать под ногой хлопок. (5 – 6 раз).
7. Прыжки на степ и со степы чередуются с ходьбой.
8. Подвижная игра «Скворечники».

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

. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 7

В хорошо проветренном зале степы расположены в хаотичном порядке. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками.
3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади.
4. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону)

Основная часть

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, чередуются с приседанием, поднимая руки вперёд.
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. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.
6. И.п.: то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п.
7. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.
8. Ходьба на степе, бодро работая руками.
9. Подвижная игра «Бубен» (у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен):

«Бубен, бубен, долгий нос, Почём в городе овёс?»

Две копейки с пятаком, Овса Ваня не купил,

Только лошадь утопил Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!

После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 8

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

1. Наклон головы вправо-влево.
2. Поднимание плеч вверх-вниз.
3. Ходьба обычная на месте, на степе.
4. Приставной шаг вперёд со степа на пол и обратно на степ.
5. Приставной шаг назад.
6. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в и.п.

Основная часть.

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 вперёд перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперёд. Вернуться в и.п.
3. То же вправо-влево от степа. Назад от степа.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и. п.
5. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п. 6. Приставной шаг на степе в полуприседание.
7. Подвижная игра «Иголлка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголлка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»).

После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

