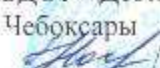


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №162 «Акварелька» общеразвивающего вида с приоритетным
осуществлением деятельности по художественно-эстетическому развитию
детей» города Чебоксары Чувашской Республики

ПРИНЯТА:
педагогическим советом
МБДОУ «Детский сад № 162»
г. Чебоксары
Протокол
от «23» 08 2019 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА:
Заведующий МБДОУ
МБДОУ «Детский сад № 162»
г. Чебоксары
 /С.А.Носкова/
Приказ от «23» 08 2019 г. № 1280

Дополнительная образовательная программа

по курсу

СТЕП – АЭРОБИКА

«Занимательные тренажеры»

для детей 5 – 7 лет

на 2019-2020 учебный год

Составитель: Старова Е.В.
педагог дополнительного
образования

г. Чебоксары - 2019

Содержание

1.Пояснительная записка.....	3
1.1.Направленность дополнительной образовательной программы;	
1.2. Актуальность.....	3
1.3.Новизна.....	3-4
1.4.Цель и задачи дополнительной образовательной программы.....	4
1.5.Отличительные особенности дополнительной образовательной программы.....	4
1.6.Возраст детей и срок реализации дополнительной образовательной программы.....	4
1.7.Форма и режим занятий.....	4
1.8. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.....	4-5
1.9.Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы	6
2.Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы.....	6
3. Содержание реализации дополнительной образовательной программы.....	6-7
3.1. Возрастные и индивидуальные особенности детей 5 – 7 лет	5
3.2. Содержание дополнительной образовательной программы.....	6
3.3.1. Перспективное планирование занятий по степ - аэробики.....	6-8
3.3.2.Структура занятия.....	8-9
3.3.3. Особенности методики проведения занятий	9-11
Методическое обеспечение программы дополнительного образования детей.....	12-49
Список использованной литературы.....	50

1. 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 настоятельная 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.

Дополнительная образовательная программа «Занимательные тренажеры» (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

1.1. Направленность дополнительной образовательной программы-физкультурно-спортивная.

Программа направлена на физическое развитие ребёнка и помогает сохранить и укрепить здоровье, оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия, совершенствовать деятельность физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, кровообращения, воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении, развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности.

1. 2. Актуальность.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Здоровье ребёнка зависит от ряда факторов – биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. В многоаспектном выражении нормальное психофизическое развитие старшего дошкольника и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для дошкольника является естественной. Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма.

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.

1.3. Новизна.

В детском саду проводится системная работа по физическому воспитанию детей, которая включает в себя традиционные и нетрадиционные формы.

Разработанная программа позволяет добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, а также носит профилактический характер.

Под воздействием упражнений на степ – платформе улучшается функция сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно – двигательный аппарат,

регулируется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов, таких как, профилактики плоскостопия и нарушений осанки.

Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ – аэробики, 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, бодрым)

1.4. Цель и задачи дополнительной образовательной программы

Цель: 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 средствами степ – аэробики (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- Стимулировать работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма.
- Формировать навыки правильной осанки, развивать мышечную систему через упражнения на степ – платформах.
- Формировать умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку используя степ-платформы.
- Выбатывать четкие координированные движения во взаимосвязи с речью.
- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- Воспитывать чувство уверенности в себе.

1.5. Отличительные особенности дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ.

В данной программе используется несколько направлений детского фитнеса: аэробика, «лого-аэробика», упражнения с фитболом, «зверобика», игровой стретчинг. 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.

1.6. Возраст детей и срок реализации программы.

Курс программы по степ -аэробике «Занимательные тренажеры» рассчитан на 1 год при проведении занятий -1раз в неделю.

Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста.

Объем: 36 занятий.

Продолжительность 1 занятия 25-30 минут с учетом возрастных особенностей детей и требований программы дошкольного образования.

1.7. Форма и режим занятий.

Основной формой работы является групповые занятия педагога с детьми.

Режим занятий: продолжительность и последовательность занятий определяется утвержденным расписанием.

Условия реализации программы.

Работа спортивного кружка организуется во второй половине дня (в свободное от занятий время, 1 раз в неделю в форме групповых занятий).

1.8. Ожидаемые результаты.

Целенаправленная работа с использованием степ – платформ позволит достичь следующих результатов:

- У ребенка сформированы навыки правильной осанки;
- У ребенка сформировано правильное речевое дыхание.
- У ребенка развиты двигательные способности и физические качества (быстрота, сила, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координация движений и функции равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- У ребенка сформированы умения ритмически согласованно выполнять степ - шаги под музыку.
- У ребенка выработаны четкие координированные движений во взаимосвязи с речью.
- У ребенка сформировано эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- У ребенка развито чувство уверенности в себе.

1.9. Форма подведения итогов реализации программы: просмотр занятия, выступление на праздниках, в конкурсах, фестивалях, на соревнованиях.

2. Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы

Тема	Теория	Практика	Всего
Первичное диагностическое обследование	-	2	2
Вводные	1	2	3
Обучающие	4	7	11
Комбинированные	-	14	14
Игровые итоговые		4	4
Итоговое диагностическое обследование		2	2
Итого	5	31	36

Календарный учебный план

Продолжительность: 9 месяцев	09	10	11	12	01	02	03	04	05
Сроки проведения первичного обследования									
Сроки проведения вводных занятий									
Сроки проведения: - обучающих занятий									
-комбинированных занятий									
- игровых занятий									
Сроки итогового обследования									

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.

3. Содержание реализации программы

3.1 Возрастные и индивидуальные особенности детей 5 – 7 лет

Возраст 5—7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на несколько сантиметров. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной к школе группы. Каждый возрастной этап характерен, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела.

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

Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например, при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа.

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

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

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

Степ – платформа является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение общеразвивающих и профилактических задач.

В соответствии с вышеизложенным, мы, разработали программу работы физкультурно-оздоровительного кружка по степ – аэробике “Занимательные тренажеры”.

3.3.1. Перспективное планирование занятий по степ – аэробике

Месяц	Виды занятий	Цель	№ комплекса
Сентябрь	Диагностическое 1-2	Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги)	Комплекс №1
Октябрь	Вводное 3-4	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	Комплекс №2

		физической культуре. 4. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 5. Развивать равновесие, выносливость, ориентировку в пространстве.	
Ноябрь	Обучающее 1	1. Учить правильному выполнению степ - шагов на степях (подъем, спуск; подъем 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.	Комплекс №3
	Комбинированное 2-3-4		
Декабрь	Обучающее 1	1. Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела. 2. Закреплять основные подходы в степ - аэробике, продолжать учить сочетать движения с музыкой. 3. Разучивать новые шаги. 4. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 5. Укреплять дыхательную систему. 6. Развивать уверенность в себе. 7. Разучить комплекс № 4 на степ - платформах.	Комплекс №4
	Комбинированные 2-3		Веселая степ— аэробика
	Игровое итоговое 4		
Январь	Обучающее 1	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.	Комплекс №5
	Комбинированное 2-3-4		
Февраль	Обучающее 1	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.	Комплекс 6
	Комбинированное 2-3		«Прогулка в зимний лес»
	Итоговое игровое 4		
Март	Обучающее 1	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.	Комплекс №7
	Комбинированное 2-3 -4		

Апрель	Обучающее 1	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	Комплекс №8
	Комбинированное 2-3		«Встреча с друзьями мультяшками»
	Итоговое игровое 4		
Май	Комбинированное 1-2	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.	Комплекс №9
	Диагностическое 3-4	Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги).	Комплекс № 1

3.3.2. Структура занятия

Части занятий	Длительность	Темп
Подготовительная (разминка) (разновидности ходьбы, логоритмические упражнения)	3- 5 минут	Умеренный
Основная (аэробная)	15 - 20 минут	Выше–среднего, высокий
Стретчинг, упражнения на осанку, равновесие.	3-5 минут	Умеренно - медленный
Заключительная (дыхательные упражнения, игра)	5 минут	Умеренно - медленный

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

Цель первой части - 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 является появление первых капель пота. Соответственно, продолжительность данной части 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 "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 первой части следует основная (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. При этом они могут соединяться в простейшие связки или следовать один за другим по принципу линейной прогрессии. Если аэробная часть разминки достаточно интенсивна, то в организме происходят следующие процессы:

- повышается частота сердечных сокращений;
 - повышается частота дыхания
 - увеличивается систолический и минутный объем крови;
 - 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, переходу в процессе разминки к аэробному механизму энергообеспечения организма. Продолжительность основной части 15 – 20 минут.

Следующей частью занятия является stretch (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.

Stretch 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. По желанию детей можно провести игру. Это необходимо для создания у занимающихся ощущения законченности занятия. После этого следует поблагодарить детей за занятие. Разработанная методика поможет педагогу строить занятия на основе методов, приемов и принципов специфических для оздоровительной аэробики в условиях образовательного учреждения, выбирать оптимальную нагрузку.

3.3.3. Особенности методики проведения занятий оздоровительной степ - аэробикой.

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком

длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение. На первом занятии детям предлагаются элементарные комплексы упражнений аэробики, объясняется их суть, 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.

Отсутствие оздоравливающего эффекта при занятиях физическими упражнениями чаще всего связано с ошибками в методике этих занятий и наиболее распространенной из них является или недостаточная, или чрезмерная доза физической нагрузки. Нагрузка должна быть оптимальной. Это положение можно выделить в качестве основного принципа оздоровительной направленности занятий физическими упражнениями.

Отклонения от методических норм проведения занятий оздоровительной аэробикой ведут к нарушению восприятия упражнений, расплывчивости содержания занятий. Чтобы избежать ошибок в обучении, необходимо проводить учебно-тренировочный процесс по определенной методике.

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.

4. Метод музыкальной интерпретации.

1) Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.) 2) Вариации движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. При повторении музыкальной темы повторяются ранее выполненные упражнения, в которые вводятся дополнения (акценты, другой темп или ритм, амплитуда или др.).

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

6. «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.

Правила, которые необходимо выполнять, занимаясь степ – аэробикой:

- подъем на платформу осуществлять за счет работы ног, а не спины;
- ступню ставить на платформу полностью;
- спину всегда держать прямо;
- не делать резких движений, а также движений одной и той же ногой или рукой больше одной минуты;
- во время занятий ногу ставить на середину ступеньки, на всю ступню; пятка не должна свисать;

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

- выполнять упражнения под музыку в среднем темпе;

Методический инструментарий:

Форма занятий.

- групповая;
- традиционная
- игровая;
- переключения с одной деятельности на другую;
- поощрения;
- общеразвивающие упражнения;
- общеукрепляющие упражнения в положении стоя, сидя, лёжа, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног;
- дыхательные упражнения;
- упражнения для формирования правильной осанки;
- упражнения для развития координации движений;

Дидактические методы.

1.Методы использования слова:

- рассказ
- объяснение
- указания

2.Метод наглядного воздействия:

- показ
- степ – платформы
- мячи малого размера
- телевизор
- ноутбук

Методическое обеспечение программы дополнительного образования детей

В ДОУ проводится внутренняя и внешняя оценка качества реализации программы. Система оценки позволяет определить эффективность обучения по программе, проанализировать результаты, внести коррективы в образовательный процесс; детям, родителям, педагогу увидеть результаты общего труда.

Система оценки качества реализации программы

Вид оценочного инструментария	Сроки проведения оценки		
	Начало уч.года (сент.)	Конец 1 полугодия	Конец уч.года (май)
1. Мониторинг развития основных физических качеств.	+		+
2. Анализ физкультурно-спортивных танцев.		+	+
3. Открытые мероприятия, конкурсы.		+	+
4. Опрос родителей «Ожидания от реализации программы «Занимательные тренажеры».	+		
5. Анкетирование родителей: «Удовлетворенность деятельностью и результатами детей в освоении программы «Занимательные тренажеры».			+

Приложение 1

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае). В проведении мониторинга участвуют педагоги, инструктор по ФК и медицинские работники. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Мониторинг образовательного процесса осуществляется через отслеживание результатов освоения образовательной программы, а **мониторинг детского развития** проводится на основе оценки развития интегративных качеств ребенка.

С помощью средств мониторинга образовательного процесса можно оценить степень продвижения дошкольника в образовательной программе.

Форма проведения мониторинга преимущественно представляет собой наблюдение за активностью ребенка, анализ продуктов детской деятельности и специальные педагогические пробы, организуемые педагогом.

Мониторинг детского развития (мониторинг развития интегративных качеств) осуществляется педагогами и медицинским работником. Основная **задача** этого вида мониторинга – выявить индивидуальные особенности развития каждого ребенка и наметить при необходимости индивидуальный маршрут образовательной работы для максимального раскрытия потенциала детской личности.

Мониторинг детского развития включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей: познавательных, коммуникативных и регуляторных. Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, критериальных диагностических методик и тестовых методов. Диагностические тесты подбираются с учётом:

- развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей;
- способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

Диагностические тесты представлены на рисунке.

Оценка уровня физической подготовленности детей 5-7 лет



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 также оценивается характер балансировки.

пол	5	6	7
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 лет	6-7 лет
мальчики	высокий	7 см	6 см
	средний	2 – 4 см	3 – 5 см
	низкий	Менее 2 см	Менее 3 см
девочки	высокий	8 см	8 см
	средний	4 – 7 см	4 – 7 см
	низкий	Менее 4 см	Менее 4 см

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.

V. Быстрота

	пол	5	6	7
10 м/с хода (сек)	мальчики	2,5 – 2,1	2,4 – 1,9	2,2 – 1,8
	девочки	2,7 – 2,2	2,5 – 2,0	2,4 – 1,8
30 м/с со старта	мальчики	9,2 – 7,9	8,4 – 7,6	8,0 – 7,4
	девочки	9,8 – 7,3	8,9 – 7,7	8,7 – 7,3

VI. Координационные способности

	пол	5	6	7
Челночный бег	мальчики	12,7	11,5	10,5
	девочки	13,0	12,1	11,0

Приложение №2

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.

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

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

Вот первое задание: ходьба по залу врассыпную между степами. Шагом марш. Ходьба врассыпную между степами. Затем, по команде педагога, бег между степами, ходьба и восстановление дыхания после бега, перестроение к степам.

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 вперёд и назад.

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

4. И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз. 1 – шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх; 2 – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз; 3 – правую руку вниз, левой ногой встать на степ; 4 – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой; 5 – 8 – то же, что на счёт 1 – 4, но в другую сторону.

5. И.п.: шаг со степа правой ногой, левая на степе. 1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью 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, пальцами 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 ковры. **Заключительная часть:**

1. Упражнения на расслабление «На полянке», 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 ад 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 ковры. **Заключительная**

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

Комплекс № 4

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

1. Логоритмическое упражнение «Снежная баба».

2. Наклон головы вправо – влево.

3. Поднимание плеч вверх – вниз.

4. Ходьба обычная на месте на степе.

5. Приставной шаг вперед со степа на пол и обратно на степ. 6. Приставной шаг назад.

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

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

9. Ногу назад, за степ – руки вверх, вернуться в и.п.

10. Выпад ногой вперед, руки в стороны.

Основная часть

Комплекс ору без предметов

1 «разминка стопы» -4 раза

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

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

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

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

5 «Приставной шаг» на степе с полуприседанием.

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

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

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

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

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

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 ковры. **Заключительная часть** 1. Упражнения на расслабление «Лентяи» 2. Упражнение на дыхания «Подуй на снежинку».

«Веселая степ- аэробика»

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

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

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

Ход : Дети входят в зал. Построение в шеренгу.

Педагог: Здравствуйте. Я очень рада встрече с вами! По порядку становитесь, подтянитесь, не ленитесь! Внимание! Внимание! Спешу вам сообщить. На степ - аэробику хочу вас пригласить. Ну - ка дружно выходите и меня вы удивите! Педагог: Ребята, на электронную почту детского сада пришло письмо. Давайте прочитаем его.

Слайд 1 (текст письма): «Я, ребята, заболел. Целый день не пил, не ел. Не играл, не веселился... Прошу вашей помощи». Клоун Клепа.

Педагог: Клепа просит вашей помощи. У него что-то случилось. Хотите узнать что? У нас есть возможность связаться с ним. (беседа с Клепой по видеосвязи) Клепа: Вы получили моё сообщение?! Это просто замечательно!

Педагог: Что же у тебя произошло?

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

Педагог: Ребята, как вы думаете, почему заболел клоун Клепа? Вы правы, ребята, Клепа заболел, потому что мало двигался, не занимался физкультурой. И без всякого сомнения есть хорошее решение. Чтоб здоровым быть сполна физкультура всем нужна. От занятий физкультурой будет стройная фигура. Вы ребятки помогите, всему Клепу научите. Поможем? Ну-ка, Клепа, не зевай и за нами повторяй. Пусть не сразу всё даётся, постараться всем придётся! Клепа: Обещаю постараться с вами вместе заниматься. Педагог: Все собрались? Все здоровы? Заниматься вы готовы? Ну, тогда не ленись, на разминку становись! (Музыка) Ходьба «змейкой» между рядами степов. Ходьба на пятках, руки на поясе. Ходьба на носках, руки на поясе. Ходьба, обходя «змейкой» каждый степ. Бег с захлёстыванием голени назад (покажи пятки).

Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд (покажи носочки). Ходьба по кругу, вокруг степов. 2 часть (на степах).

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

1 «разминка стопы» 4 раза

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

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

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

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

5 «Приставной шаг» на степе с полуприседанием.

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

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

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

Подвижная игра «Пингвины на льдине».

Подвижная игра «Мышка продай уголок».

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре. Заключительная часть 1. Упражнения на расслабление «Лентяи»

2. Упражнение на дыхания «Подуй на снежинку».

Клепа : ребята спасибо, у меня для вас тоже игра есть «Цирковые лошадки» Правила игры. Круг из степов – это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая

колени(« как лошадки на учении») , затем по сигналу воспитателя переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и после остановки музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2-3 меньше, чем участников игры. (Игра повторяется 3 раза.) Дети убирают степы в определённое место, берут коврики, раскладывают их по кругу и садятся на них. 3 часть. Релаксация «На берегу моря». Занимались мы, играли и немножечко устали. Сядем дружно мы в кружок, отдохнём с тобой дружок. (Музыка) Представим себя на берегу моря, волны плещут, чайки кричат, солнышко пригревает, позагораем. Мы легли на бережок, закрывай глаза, дружок (дети слушают шум моря). Клепа: Мне очень понравилось заниматься с вами аэробикой. Сразу я повеселел. Силы прибавляется, здоровье добавляется .Спасибо вам дети.

Комплекс № 5

Вводная часть

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

Основная часть Комплекс ору с мячами

- 1.И.п.: стоя на степе, мяч в правой руке. Шаг со степа вперед, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
- 2.И.п.: то же. Шаг со степа назад, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
- 3.И.п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, мяч перекладывать над головой из руки в руку.
- 4.И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с мячом; вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку. 5.И.п.: о.с. Выполняется то же движение вправо (влево) от степа.
- 6.И.п.: о.с. То же – назад от степа.
- 7.И.п.: о.с. на степе, руки в стороны, мяч в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.
- 8.И.и.: о.с. на степе. Выпад правой (левой) ногой вперед за степ; руки вперед; переложить мяч; вернуться в и.п.
- 9.Ходьба на степе, «растирая мяч в ладонях.
- 10.И.п.: правая нога - на степе, левая – на полу, слева от степа, руки в стороны, мяч в левой руке. Прыжком сменить положение ног, мяч переложить в другую руку.
- 11.Ходьба обычная , дети убирают мячи в корзину и переходим к разучиванию шагов. Разучивание основных и базовых шагов сначала 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.

Захлѣст. И.П.- о.с. 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа; 2-левую ногу согнуть в колене и постараться ступней коснуться ягодич «захлѣст»; 3-разогнуть левую ногу поставить на пол; 4-опустить со степа правую ногу; 5-встать на степ левой ногой, на правый край степа; 6-правую ногу согнуть в колене и постараться ступней коснуться ягодич «захлѣст»; 7-разогнуть правую ногу поставить на пол; 8-опустить со степа левую ногу.

Соединить с разученными шагами

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

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре. Заключительная часть 1. Упражнения на расслабление «Снежная баба» 2. Упражнение дыхания «Подуй на снежинку».

Комплекс № 6

Вводная часть

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

Основная часть

- 1.И.п.: стоя на степе, кубик в правой руке. Шаг со степа вперед, кубик переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
- 2.И.п.: то же. Шаг со степа назад, кубик переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
- 3.И.п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, кубик перекладывать над головой из руки в руку.
- 4.И.п.: о.с. на степе, кубик в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с кубиком; вернуться в и.п., кубик переложить в другую руку.
- 5.И.п.: о.с. Выполняется то же движение вправо (влево) от степа.
- 6.И.п.: О.с. То же – назад от степа.
- 7.И.п.: о.с. на степе, руки в стороны, кубик в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., кубик переложить в другую руку.
- 8.Ходьба на степе.

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

Ходьба на месте, восстановление дыхания. Обычная ходьба за ведущим . убираем кубики на место в корзину и переходим к разучиванию. Разучивание нового шага Тап- даун с начало без степа, а затем со степами.

Приставной шаг со сменой ноги с касанием внизу на 8 счетов (Tap Down). Шагом правой встать на платформу, левую приставить к правой, тяжесть тела переносится на две ноги. Шагом правой сойти с платформы назад, приставить левую на полупальцы, не перенося на нее тяжесть тела. Шагом левой встать на платформу, приставить правую, шагом левой назад сойти с платформы. Возможно выполнение упражнения с левой ноги.

Повторить связку разученных шагов

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

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковры. **Заключительная часть** 1. Упражнения на расслабление «Бубенчик» 2. Упражнение на дыхания «Сдуем снежок».

Игровое итоговое занятие «Путешествие в зимний лес»

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

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

Ход :

Дети входят в зал. Построение в шеренгу.

Педагог: ребята, посмотрите, сколько у нас сегодня гостей, давайте их поприветствуем. - Физкульт - привет! Сегодня я вам предлагаю отправиться на прогулку в зимний лес, где нас ждёт много интересного. Направо! Шагом, марш! Игровая гимнастика Перед нами ребята сугробы Поднимаем повыше ноги. (Ходьба с высоким подниманием бедра) .С вами мы пойдём на лыжах Снег холодный лыжи лижет. (Скользкий шаг) Снегу много под снежком Лед блестит не смело. Заскользили мы по льду Ловко и умело. (Скользкий шаг, делая стопами полукруг, руки за спиной) Начался снегопад, Снегу каждый очень рад. Побежим ловить снежинки, Побежим ловить пушинки. (Легкий бег, в колонне по одному с хлопками над головой).

Восстановление дыхания: «Погреем руки». (Долгий вдох через нос. Выдох на руки растирая их.)

Дети перестраиваются к степ – платформам в колонну по 2 .

Педагог: Ребята, вот мы и пришли с вами на заснеженную полянку. Предлагаю вам в первую очередь слепить снеговика.

Самомассаж «Лепим мы снеговика». Раз и два, раз и два - Лепим мы снеговика. (Имитируют лепку снежков). Мы покатаем снежный ком Кувырком, кувырком. (Поочередно проводят ладонями по шее справа и слева). Мы его слепили ловко. (Проводят пальцами по щекам сверху вниз). Вместо носа есть морковка, (Потирают указательными пальцами крылья носа). Вместо глазок - угольки, (Прикладывают ладони ко лбу "козырьком" и энергично растирают лоб) Ручки - веточки нашли. (Трут ладонями друг о друга) А на голову – ведро. (Раздвигают указательный и средний пальцы «вилочкой» и растирают точки перед ушами и за ними) Посмотрите, вот оно! (Кладут обе ладони на макушку и покачивают головой).

Педагог: Снеговика мы слепили, и чтобы не замёрзнуть давайте разомнёмся на степ – платформах.

Комплекс ОРУ на степ – платформах.

1и. п.: стоя перед степ – платформой. Обычная ходьба, руки на поясе. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, настроиться)

2«Носочек»- и.п.: стоя возле степа, правой (левой) ногой коснуться степа, вернуться в и.п. (по 2 раза в каждую сторону)

3«Пяточка» - и.п.: стоя возле степа, правой (левой) пяткой коснуться степа, вернуться в и.п. (по 2 раза в каждую сторону)

4и.п.: основная стойка на степ – платформе, руки на поясе. Наклон головы вперед – назад – вправо – влево. (2 раз).

5и. п.: стоя перед степ – платформой, шаг на степ со степа, мах руками. (4 – 5 раз)

6и. п.: стоя перед степ – платформой, шаг правой ногой на степ, левой выполнить мах назад. Повторить то же, но с другой ногой. (4 – 5 раз)

7и. п.: стоя перед степ – платформой, подняться на степ – платформу, спуститься, обойти степ - платформу справа(слева).

8и. п.: стоя перед степ – платформой, руки на поясе. Наклониться, коснуться ладонями степа, выпрямиться; вернуться в и. п. (4 – 5 раз).

9и. п.: сидя перед степ – платформой держась за края степа. Встать не отпуская руки. Вернуться в и. п. (4 – 5 раз).

10 и. п.: сидя на степ – платформе держась за края, ноги согнуты в коленях. Вытянуть ноги вперед и потянуть носочки. Вернуться в и. п. (4 – 5 раз)

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

12 Прыжки на степ - платформу чередуя ноги. (4 – 5 раз) 13 Восстановление дыхания «Ха!»

Педагог: Снова мы идем по лесу, а вокруг так интересно!

Основные виды движений -Вот ледяные глыбы на пути, надо по ним нам обязательно пройти. (Ходьба перешагивая степ – платформы) -Замела зима все дороги, все пути Ни проехать, ни пройти. (Прыжки по степ - платформам) -Мы пролезем в снежный лаз, Ребята ловкие у нас. (Подлезание под дуги по степ – платформам)

Подвижная игра «Мороз». Выбирается ребенок «Мороз», сугроб – степ – платформа на каждого ребёнка. «Мороз»: - Я Морозушка-мороз Берегите уши, нос. Взрослый: - Эй, ребята, не зевайте Вы на лыжи быстро встаньте.

(изображают ходьбу на лыжах между степ - платформами)

Взрослый: - Вы ребята не зевайте И в сугроб скорей ныряйте. (дети прячутся в сугроб (на степ - платформу) Мороз пытается догнать детей и заморозить их, дотронувшись до них рукой.

Взрослый: - Эй, ребята не зевайте, Снежный ком скорей катайте. (изображают катание снежного кома) Вы ребята не зевайте И в сугроб скорей ныряйте. (дети прячутся в сугроб (на степ - платформу)

Взрослый - Эй ребята не зевайте В снежки весело играйте. (изображают игру в снежки) Вы ребята не зевайте И в сугроб скорей ныряйте. (дети прячутся в сугроб (на степ - платформу)

Заключительная часть. Релаксация «Зимний лес» (звучит спокойная музыка). Закройте глаза, послушайте музыку и мои слова: В зимнем лесу дует легкий ветерок. Морозец слегка пощипывает ваши щеки. В воздухе кружатся снежинки, и в красивом плавном танце медленно укладываются на землю. Сделайте медленный, глубокий вдох носом и спокойный, ровный выдох. Почувствуйте, как бодрящий аромат зимнего леса наполняет весь ваш организм силой, красотой и здоровьем. А теперь откройте глаза.

Итог занятия Построение в шеренгу.

Педагог: Вот и настала пора возвращаться в наш детский сад. Надеюсь, вам понравилось наше путешествие в зимний лес. Дети, что вам запомнилось, понравилось на занятии? (Дети отвечают) Я вижу вы устали, а обратная дорога у нас длинная. Предлагаю вам сесть на паровоз и отправиться обратно в детский сад.

Музыкальная игра «Паровоз» (дети садятся на паровоз и под весёлую музыку уезжают в группу).

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); 6. Ходьба на месте, поворот к степам.

Основная часть .

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

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

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

4.И.п.: о.с. на степе, лента в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с лентой; вернуться в и.п., ленту переложить в другую руку. 5.И.п.: о.с. Выполняется то же движение вправо (влево) от степа.

6.И.п.: О.с. То же – назад от степа.

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

8.Ходьба на степе.

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

10.Ходьба на месте, на степе. Повторение всех разученных шагов по схемам Подвижная игра «Маланья». Игра повторяется 2-3 раза. 1-2 неделя Подвижная игра «Бездомный заяц». Игра повторяется 2-3 раза. 3-4 неделя Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковры.

Заключительная часть 1. Упражнения на расслабление «Воздушные шары» 2. Упражнение на дыхания «задувай свечу».

Комплекс № 8

Степы расположены в хаотичном порядке.

Вводная часть 1. Логоритмическое упражнение «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 враспынную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения. (Повторить 2 раза).
 6. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.
 7. И.П. – то же. Взмахнув руками вперед, быстро встать, вернуться в исходное положение.
 8. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в исходное положение.
 9. Ходьба на степе, бодро работая руками.
 10. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение.
 11. Ходьба на степе с восстановлением дыхания.
- Соединить все разученные шаги в танцевально ритмической композиции «Флешмоб»
- Подвижная игра «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 ковры. **Заключительная часть** . 1. Упражнения на расслабление «Птички» 2. Упражнение на дыхания «Филин».

«Встреча с друзьями мультяшками»

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

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

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

Ход 1. Вступительная часть (до 5 мин.)

Дети заходят в зал и становятся в шеренгу.

Педагог: Всем, всем добрый день! На меня все посмотрите, И друг другу улыбнитесь. - Дети, посмотрите, сколько гостей пришло к вам на занятия! Давайте с ними поздороваемся. Дети, вы любите смотреть мультфильмы? А хотите встретиться с друзьями мультяшками? Ну, что же давайте попробуем. (Дети расходятся по залу и садятся на пол).

- Дети, закройте глаза и представьте, что мы лежим на берегу моря, солнышко играет. Чтобы попасть в страну Мультяшек - надо сделать магическое движение - сидя, обернуться вокруг себя, отрывая ноги от пола. Дети открывают глаза (в это на стене появляется изображение из м / ф «Львенок и черепаха») - В каком мультфильме вы встречались с этими героями? - Представьте, что мы и есть герои этого мультфильма.

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

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

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

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

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

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

(Дети после разминки выстраиваются в колонну по одному)

- Дети, очень хорошую песенку нам спел львенок и черепаха. Но нас ждет очень интересное путешествие. Для этого нам нужно попасть в другой мультфильм.

Дети снова делают оборот вокруг себя и попадают в другой мультфильм. На экране появляется герой мультфильма «Лунтик»

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

2. Основная часть (15 мин.) «Полоса препятствий»

-Друзья Лунтика живут в лесу, чтобы их найти надо проползти под деревьями и кустами. (Ползание на четвереньках между ориентирами «змейкой»)

- Дальше на пути ещё одно препятствие – узкий мостик, давайте пройдем по нему (ходьба приставным шагом по канату) - упражнение на профилактику плоскостопия.

- Перед нами появилась река, чтобы её перейти, не намочив ног надо прыгать с кочки на кочку. (Прыжки с продвижением вперед с обруча в обруч) Полосу препятствий повторить 2-3 раза.

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

- Дети, чтобы продолжить наше путешествие дальше нам нужно попасть в другой мультфильм.

(Дети снова делают поворот вокруг себя и попадают в другой мультфильм - «Маша и Медведь», на экране - Маша)

Что это за песенка звучит, кто её поёт? (Звучит песня «Зверя по следам любого»)

- Дети, давайте поможем Маше найти медведя.

Комплекс упражнений на степ-платформах.

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

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

2. Ходьба на цыпочках вокруг степ-платформ, чередуются с бегом по кругу.

3. Ходьба на пятках руки в замке на голове вокруг степ-платформ (чередуются с бегом).

4. Ходьба на месте у степ-платформ. 5. Приставной шаг назад из степ-платформ на пол и обратно на равнину с правой ноги, бодро работая руками.

6. Ходьба через степ-платформы и обратно с правой ноги.

7. Ходьба на месте на степ-платформе.
 8. Приседания у степ-платформ, руки кладут на степ-платформы.
 9. Перешагивание через степ-платформу левым боком приставным шагом.
 10. Ходьба обычная у степ-платформ. (Дети с помощью взрослого убирают степ-платформы и становятся в круг).
- (На экране появляются герои мультфильма «Маша и Медведь»)
- Давайте поиграем с нашими героями: подвижная игра «Найди себе место»
3. Заключительная часть. - Дети, вы ничего не слышите? (раздается звонкий смех, на экране появляется изображение солнышка) Посмотрите, как красиво улыбается нам солнышко и приглашает нас отдохнуть. Давайте представим, что мы маленькие лучики (дети ложатся вокруг обруча в виде лучей) .
- Релаксация «Позови друга» (упражнение на восстановление дыхания) Надо всем нам отдыхать, Все ложимся осторожно, выпрямляя спинку Расслабляя пяточки, носочки, плечи и ручки. Глаза закрывайте и отдыхайте. Дети лежат с закрытыми глазами, педагог подходит к одному ребенку и тихонько называет ее по имени, ребенок поднимается и зовет по имени другого ребенка. Игра продолжается пока не поднимутся все дети. - Вот и закончилось наше путешествие, понравилась оно вам, что понравилось больше? До новых встреч!

Комплекс № 9

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

Вводная часть.

1. Ходьба обычная на месте (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, настроиться).
 2. Логоритмическое упражнение «Радуга - дуга».
 3. Ходьба на степе.
 4. Приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, правой ноги, бодро работая руками.
 5. Приставной шаг назад со степа, вперед со степа.
 6. Ходьба на степе; руки поочередно вперед, вверх, вперед, вниз. Основная часть.
- Комплекс упражнений 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 «Цветок».
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 колени; вернуться в и.п.
9. Ходьба обычная на месте.
10. Шаги попеременно вперед и назад со степа и на степ. 1

1. 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.п.: о.с. на степе. Выпад правой (левой) ногой вперед за степ; руки вперед; переложить мяч; вернуться в и.п.
- 11.И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести назад за степ и поставить на носок; руки поднять вверх, переложить мяч; вернуться в и.п.
- 12.И.п.: о.с. перед степом, мяч в правой руке. Шаг на степ, мяч переложить над головой; вернуться в и.п.
- 13.Ходьба на степе, «растирая мяч в ладонях.
- 14.И.п.: правая нога - на степе, левая – на полу, слева от степа, руки в стороны, мяч в левой руке. Прыжком сменить положение ног, мяч переложить в другую руку.
- 15.Ходьба на месте, на степе. Закрепление шагов из различных подходов к платформе: И.п. – в поперечной стойке лицом к платформе, у края ее И.п.- в продольной стойке боком к платформе, у края ее

Повторение разученных шагов по схемам.

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

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

правой ногой, на правый край степа; 6- левую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх, подскок; 7-разогнуть левую ногу и поставить на пол, в и.п.;

8-опустить на пол правую ногу, в и.п. То же начинать с левой ноги, на правый край степ.

Музыкально – ритмическая композиция «Эй, вы не ленитесь»

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

Подвижная игра «Пингвины на льдине». Игра проводится 2-3 раза, 3-4 неделя

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковры. **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.п.: 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».

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 под «Богатырскую силу»:

1упр. «Вдох – выдох» Вступление	И.п.: о.с, около платформы, руки опущены вниз В:-1-вдох, 2 – выдох. Д-4раза. Т – медленный.
2упр. «Марш» Проигрыш	И.п.: о.с. около платформы В: - ходьба на месте, около степа.
3упр. «Разминаем руки». 1к. То не грозное небо	И.п.: о.с, руки на поясе. В: 1 – шаг правой ногой на степ в середину, правую руку за голову, 2 – левой ногой, левую руку за голову, 3 – спуск правой со
хмурится. Не сверкают в степи клинки. Это батюшки Ильи Муромца. Вышли биться ученики	степа, 4 – спуск левой (повт. 8 раза)
4упр. «Поворот» Проигрыш 5упр. «Разминаем ноги» За победу их ветры молятся Ждут их тернии и венцы. Разгулялись добры молодцы Распотешились молодцы	И.П.: о.с., , руки на плечах. В: 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. И.П.: о.с., стоя лицом к степу, руки на поясе . В: 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.
6упр. «Ловко шагаем» Проигрыш	И.П.: о.с., боком к степу, руки на поясе В: 1 – шаг правой ногой на степ, 2 – правую на пол, 3 – шаг левой ногой на степ, 4 – приставить левую ногу к правую на пол, 5 – 8 тоже с левой ноги.
7 упр. «Выпады» Эх да надобно жить красиво. Эх да надо нам жить раздольно . Богатырская наша сила. Сила духа и сила воли .	о.с., стоя лицом к степу, руки на поясе .И.П.: , 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
8 упр. «Поворот» Проигрыш	И.П.: о.с., , руки на плечах. В: 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
9 упр. «Захлест» Богатырское наше правило Надо другу в беде помочь Отстоять в борьбе дело правое Силой силушку превозмочь	И.П.: о.с., стоя лицом к ступу, руки на поясе . В: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 ступа.
10 упр. «Мах ногой» Проигрыш	И.П.: стоя лицом к ступу, руки на поясе. В: 1 – шаг правой на степ, руки вперед 2 – мах левой, правая рука к плечу, левая в сторону, 3 – 4 – левая нога со ступа на пол – правая – со ступа на пол.
11 упр. «Перескок» Проигрыш	И.П.: стоя , правым боком к ступу, правая нога на ступе, руки на поясе. В: 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.

- Шагают на месте - 8 р.
- 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.
- Бейсик – степ. Делаем шаг на платформу правой ногой, приставляем к ней левую, затем спускаемся со ступа, вначале правой, а затем левой ногой. -8 р. Затем меняем ногу – 8 р.
- Бейсик - ступа, 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.
- 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.
- Шаг-колени. Делаем шаг правой ногой на степ, левую, сгибая в колене, необходимо подтянуть к животу. – 8 р. Меняем ногу. – 8 р.
- 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 ступа; 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 ступа; 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 ступы в определенное место и рассаживаются на ковры. Заключительная часть. 1. Упражнения на расслабление «Шалтай - Балтай»

2. Упражнение на дыхания «Сдуем снежок».

Игровое итоговое занятие «Физкультура всем нужна»

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

Задачи: • Познакомить детей с нетрадиционным оборудованием (степ платформами).

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

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

Ход: Вводная часть. Дети входят в зал. Построение в шеренгу.

Педагог: Здравствуйте. Я очень рада встрече с вами! По порядку становитесь, подтянитесь, не ленитесь! Внимание! Внимание! Спешу вам сообщить. На степ - аэробику хочу вас пригласить. Ну - ка дружно выходите и меня вы удивите!

Педагог: Ребята, посмотрите, кто к нам пришел. Заходит Карлсон Карлсон: «Я, ребята, заболел. Целый день не пил, не ел. Не играл, не веселился... Прошу вашей помощи».

Педагог: Ребята, Карлсон просит нашей помощи, что же у тебя произошло? Карлсон: У меня настроение пропало, и здоровье вдруг не стало. Кто же сможет мне помочь, как болезнь мне превозмочь?

Педагог: Ребята, как вы думаете, почему заболел Карлсон? Вы правы, ребята, Карлсон заболел, потому что мало двигается, не занимается физкультурой. И без всякого сомненья есть хорошее решение. Чтоб здоровым быть сполна физкультура всем нужна. От занятий физкультурой будет стройная фигура. Инструктор: Карлсон, ты к нам присоединяйся и за нами повторяй. Пусть не сразу всё даётся, постараться всем придётся! Карлсон: Обещаю постараться с вами вместе заниматься. В благодарность от меня подарю подарки я.

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

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

1. Шагают на месте - 8 р.
2. Степ – тач. Приставной шаг, выполняемый на полу без степ - платформы. Легко сгибая ноги в коленях, выполняются пружинистые шаги из стороны в сторону, приставляя одну ногу к другой. Руки активно работают -8 р.
3. Бейсик – степ. Делаем шаг на платформу правой ногой, приставляем к ней левую, затем спускаемся со степа, вначале правой, а затем левой ногой. -8 р. Затем меняем ногу – 8 р.
4. Бейсик - степа, в котором задействованы руки. В исходном положении руки на поясе. Шаг левой ногой на степ, левая рука вперед, во время шага правой ногой, правая рука вперед. Спускаясь со степ - платформы, поочередно отпускаем руки на талию, вначале с левой ногой спускаем левую руку, а с правой - правую. По 8 р.

5. Шаг-колени. Делаем шаг правой ногой на степ, левую, сгибая в колене, необходимо подтянуть к животу. – 8 р. Меняем ногу. – 8 р.
6. Выпады на степ, руки в стороны. Встать лицом к степ - платформе. Правую ногу поставьте на нее, делайте выпады на нее. Выполнять по 8 выпадов каждой ногой.
7. Выпады со степа в сторону, руки в стороны. Встаньте на степ. Выпады осуществляются ногой на пол в сторону. Повторяем по 8 раз с каждой ногой.
8. Сидя на степ-платформе, держась руками за края степ-платформы, ноги прямые, носки вытянуты вперед. Попеременно поднятие прямых ног вверх. Повторяем по 4 раза на одну ногу.
9. Сидя на степ-платформе, держась руками за края степ-платформы, ноги прямые, носки вытянуты вперед. Попеременно поднятие ног, согнутых в колене. Повторяем по 4 раза на одну ногу.
10. Сидя на степ-платформе, держась руками за края степ-платформы, ноги прямые, носки натянуты на себя. Наклоны вперед, касаясь руками пальцев ног.
11. Стоя на четвереньках, руки находятся на степ-платформе. Поднятие ног, согнутых в коленях(стопой вверх). Повторяем 8 раз
12. Дыхательное упражнение.

Педагог: Ребята, мы с вами восстановили дыхание, а сейчас сделаем массаж биологически активных точек.

Чтобы горло не болело
Мы его погладим смело.
Чтоб не кашлять, не чихать,
Надо носик растирать.
Лоб мы тоже разотрем,
Ладошку держим козырьком
«Вилку» пальчиками сделай,
Массируй ушки, ты умело,
Знаем, знаем – да – да – да! –
Нам простуда не страшна!

*Поглаживают ладонями шею
мягким движениями сверху вниз
Указательными пальцами растирают
крылья носа.
Прикладывают ко лбу ладони «козырьком» и
растирают его движениями в стороны – вместе.
Раздвигают указательный и средние
пальцы и растирают точки перед и за ушами
Потирают ладони друг о друга.*

Педагог: Чтоб проворным стать атлетом проведём мы эстафету. Вы в колонны становитесь и немножко подтянитесь. Все готовы? В добрый час, посоревнуемся сейчас!

Степы поставлены в 2 ряда по 5 степов.

Дети выстраиваются в 2 колонны.

Под задорную музыку играют в игры – эстафеты: «Попрыгунчики».

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

Бег змейкой между степов с мячом в руках, обратно прямо, мяч передать следующему и встать в конец колонны. «Бегущий по волнам».

Сидя на степах друг за другом, мяч передавать вперед -назад над головой. Педагог: Чтобы ловкость испытать, надо срочно поиграть.

Степы поставить по кругу и встать на них. Игра «Весёлые пчёлки»

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

Заключительная часть. Релаксационная игра на расслабление всего организма с использованием массажных мячей. Дети садятся по кругу на степ – платформы. Выполняют массаж с помощью мячей.

Педагог: Ребята, вам интересно было заниматься на степах? Молодцы, все старались! А всё ли у нас сразу получалось? Чему новому научились? Значит надо ещё тренироваться! Ребята, давайте узнаем, понравилось ли Карлсону заниматься степаэробикой. Карлсон: Мне очень понравилось заниматься с вами степ-аэробикой. Сразу я повеселел. Силы прибавляются, здоровье добавляется. Педагог: Вот и Карлсону понятно, что здоровым быть приятно. Карлсон дарит детям подарки: массажные мячи. Карлсон: Занимайтесь с мячами с удовольствием! А мне пора! До свидания детвора!(улетает) Под бодрую музыку дети выходят из зала.

Комплекс № 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.п.: о.с. на степе. Выпад правой (левой) ногой вперед за степ; руки вперед; переложить ленту; вернуться в и.п.
11. И.п.: о.с. на степе, лента в правой руке. Правую (левую) ногу вынести назад за степ и поставить на носок; руки поднять вверх, переложить ленту; вернуться в и.п.
12. И.п.: о.с. перед степом, лента в правой руке. Шаг на степ, ленту переложить над головой; вернуться в и.п.
13. Ходьба на степе.

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

15.Ходьба на месте, на степе.

Повторить шаги .

Мах ногой назад или «Ласточка» .И.П.- о.с. 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа; 2-мах левой ногой назад, руки поднять вверх, прогнуться назад; 3-на пол поставить левую ногу; 4-опустить на пол правую ногу; 5-встать на степ левой ногой, на правый край степа; 6-мах правой ногой назад, руки поднять вверх, прогнуться назад; 7-на пол поставить правую ногу; 8-опустить на пол левую ногу.

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

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

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

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

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

Дети убирают ступы в определенное место и рассаживаются на ковры. 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 ступами и перепрыгиванием (перешагиванием)
4. Логоритмическое упражнение «Весна - весна красна».
5. Перестроение в три колонны к ступ - платформам (заранее разложенным);
6. Ходьба на месте, поворот к ступам.

Основная часть. Комплекс с флажками.

1.И.п.: стоя на ступе, флажок в правой руке. Шаг со ступа вперед, флажок переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.

2.И.п.: то же. Шаг со ступа 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 ступе, флажок в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед ступом, 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 ступа.

6.И.п.: О.с. То же – назад от ступа.

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

8.И.п.: о.с. на ступе, 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 ступе, лента в правой руке.

Правую (левую) ногу вынести назад за ступ и поставить на носок; руки поднять вверх, переложить флажок; вернуться в и.п.

10.И.п.: о.с. перед ступом, флажок в правой руке. Шаг на ступ, флажок переложить над головой; вернуться в и.п.

11. Ходьба на ступе.

12.И.п.: правая нога - на ступе, левая – на полу, слева от ступа, руки в стороны, флажок в левой руке. Прыжком сменить положение ног, флажок переложить в другую руку.

13. Ходьба на месте, на ступе.

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».

Игровое итоговое «Путешествие в страну здоровья»

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

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

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

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

Дети: Да .

Педагог: За здоровьем отправляемся?

Дети: Да

Педагог: Впереди препятствий много Будет трудная дорога! Чтоб ее преодолеть Нам придётся попотеть Но не будем терять время зря Отправляемся в путь друзья! Равняйсь, смирно! На право, за направляющим в «Страну здоровья» шагом марш!

Ходьба обычная друг за другом. Через камни мы шагаем (ходьба с высоко поднимая колен через модули, руки Посмотрите, вот бревно! Данным – давно нас ждет оно Руки в стороны мы отведем,Быстро по нему пойдём (ходьба по гимнастическому бревну) .Мы в пещеру проползем, Много нового найдём (ползание на четвереньках с опорой на колени и ладони. Сейчас быстро мы пойдём,(быстрым шагом).

Обычный бег продолжительностью до 1 минуты.(бег в среднем темпе) Дружно весело бежали, И опять теперь шагаем! Ходьба друг за другом. (Упражнение на восстановление дыхания)

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

Педагог:Какую дорогу вы выберете? Дети: Направо пойдём – цветок здоровье найдём.

Педагог: К коврикам гимнастическим вы подходите и по одному себе займите. (Дети садятся на гимнастические коврики) Что – то бы путь нам продолжать мышцы нужно все разогревать. (упражнения на растяжку «стретчинг») .

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

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

Комплекс упражнений (дозировка 4-6 раз) .

1. Ходьба на степе. Руки рисуют поочерёдно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа. Кисти рук поочерёдно рисуют маленькие круги
3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперёд – опускаются вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.
5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степ – со степа с подниманием прямых рук вверх и опусканием вниз.
7. Одновременно с ходьбой на степе обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой – правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи.
8. Шаг на степ со степа; одновременно энергично разгибать вперёд согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки). Отводить руки назад и выпрямлять в стороны из положения – руки перед грудью.
9. Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками круговые движения вперёд и назад попеременно и вместе.
10. Шаг со степа на степ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, руки на поясе.
11. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги.

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

Педагог: Все мы дружно танцевали, Очень весело играли, и немножечко устали. Что бы силы нам вернуть, нужно дружно отдохнуть.(дети ложатся на гимнастические коврики) Релакс (под классическую музыку).

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

Педагог: Ребята посмотрите, в сундучке есть подарок для каждого из вас, это маленькие цветочки. Но они не простые «Цветок здоровья» осыпал их своей пылью, видите как она

блестит. Если вы вдруг простудитесь, понюхайте цветочек и болезнь сразу пройдет. Все вы были молодцы справились со всеми испытаниями. И теперь пора прощаться, до свидания. Равняйся, смирно! На право! За направляющим на лево, на выход, шагом марш! Дети выходят из спортивного зала.

Приложение №3

Базовые шаги в степ - аэробике

Упражнение 1. 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. Увеличьте темп шага в два раза. Затем снова снизьте темп и начните выполнять приставные шаги, не отрывая ног от пола - скользя по нему. Руки должны активно работать - они опущены вдоль тела, а при каждом шаге выпрямляем их перед собой. Упражнение выполняется в течение трех-пяти минут.

Упражнение 2

Шаги "захлест" выполняются также без степа. В основе или пружинистые или скользящие шаги на ваш вкус или их чередование. Делается два приставных шага, а на третий пятку подтягивайте к ягодице.

Упражнение 3

Похоже на предыдущее, только за двумя приставными шагами следует приведение колена к грудной клетке. Приставные шаги могут быть пружинистыми, а могут быть скользящими. Это зависит либо от личных предпочтений, либо от выбора музыки. Чем четче ритм, тем более пружинистыми могут быть шаги. Это упражнение также готовит мышцы бедер к дальнейшему выполнению высоких нагрузок.

Упражнение 4

В основе упражнения лежит простой шаг. Выполняем два шага (по одному каждой ногой), делаем большой шаг в сторону, в этой позиции выполняется четыре основных шага, и снова боковой шаг другой ногой. В течении упражнения желательно увеличивать темп упражнения, причем шаг в сторону менять на прыжок вправо или влево. При некоторой тренированности время выполнения упражнения увеличивайте с пяти до десяти минут. Благодаря этому упражнению тренируется ловкость, координация движений.

Упражнение 5. Бейсик степ

Это основной шаг на степ-платформе, имитация ходьбы по лестнице. Делаем шаг на платформу правой ногой, приставляем к ней левую, затем спускаемся со степа, вначале правой, а затем левой ногой. Через 3-5 минуты ногу можно сменить. Необходимо добиться максимальной естественности, выполняя основной шаг, корпус не стоит наклонять назад, а колени выгибать. Упражнение желательно делать в максимально возможном темпе.

Вариация Бейсик-степа, в котором задействованы руки. В исходном положении руки на поясе. Шаг левой ногой на степ, левая рука поднимается к левому плечу, во время шага правой ногой, к правому плечу поднимается правая рука. Спускаясь со скамейки, поочередно отпускаем руки на талию, вначале с левой ногой спускаем левую руку, а с правой - правую. Положение рук можно разнообразить. После того, как упражнение будет выполняться с легкостью, для усиления его можно взять в руки гантели.

Упражнение 6. Степ-ап

С помощью этого упражнения можно отдыхать, когда вы устанете, оно не является слишком интенсивным, поэтому его можно вставлять в качестве очередной связки после очередной активной порции движений. Сделайте шаг правой ногой, приставьте к ней на носок левую ногу, и сразу же верните ее на пол, вслед за ней спустите правую ногу. Выполнив упражнение в течение 3-5 минут, смените ногу. Во время движений следите, чтобы пятка не свисала со степа, а таз не перекашивался.

Упражнение 7. Шаг-колени

Делаем шаг правой ногой на степ, левую, сгибая в колене, необходимо подтянуть к животу. Корпус можно подать чуть вперед, нога должна быть направлена прямо, колено не стоит выворачивать наружу. Меняем ногу.

Упражнение 8. Шаг-бэк

Правой ногой делаем шаг на степ, а левую ногу отводим назад, используя напряжение ягодичной мышцы. Затем начинаем движения с другой ноги. Благодаря этому упражнению укрепляются ягодичные мышцы и задняя поверхность бедер.

Упражнение 9. Шаг-кик

Правой ногой делаем шаг на степ, левую выбрасываем перед собой, как будто выполняем удар. После цикла упражнений необходимо сменить ногу.

Упражнение 10. Шаг-кёл

Шагаем на степ правой ногой, а левую сгибаем в коленном суставе, пятку подтягивая к ягодице. Движения должны быть довольно энергичными, без пауз, замираний. Следующий цикл движений делаем с другой ноги.

Упражнение 11. Бейсик-овер

Делаем шаг на платформу с правой ноги, приставляем к ней левую, после этого спускаемся со степ-платформы с другой стороны, поворачиваемся снова лицом к платформе. Повторите упражнение, вернувшись в исходное положение. Спускаться со степа можно с помощью небольшого прыжка. Упражнение делается не меньше четырех минут или выполняется 8-10 повторений.

Эти переходы можно выполнять из разного исходного положения - по диагонали, со стороны узкой стороны, со стороны широкой, можно комбинировать их. Во время перехода можно использовать шаг через степ или одной ногой или двумя, используйте разнообразные движения руками.

Упражнение 12. 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. Движения ногами напоминают букву V. Через несколько минут выполнения упражнений, повторите его с другой ноги.

Упражнение 13. Мамбо

Наступаем на степ-платформу правой ногой, приставляем к ней левую - делаем точку, и сразу спускаем ее на пол, приставляем к ней правую (делаем точку), и снова шагаем правой ногой на степ и т.д. Поменяем ногу.

Упражнение 14.

Необходимо встать лицом к скамейке, руки на поясе. После этого сделайте два шага в сторону платформы, после чего шаг на степ, соскочите со степа с другой стороны. Повернитесь к платформе лицом, повторите с другой стороны. Темп упражнения для начала не должен быть высоким, постепенно наращивайте его. Для усложнения упражнения подключайте повороты корпуса, то в одну сторону, то в другую. Также к упражнению можно добавлять чередование хлопков перед собой и над головой. Упражнение укрепляет икроножные мышцы, бедра.

Упражнение 15

Встаньте лицом к ступу на расстоянии двух-трех шагов, руки опущены, несколько согнув в локтевых суставах. Сделайте два шага к степ-платформе, два шага назад, снова шаг вперед и постарайтесь запрыгнуть на степ двумя ногами. Если степ находится далеко, можно перед прыжком сделать два шага. Во время прыжка сделайте глубокий вдох и взмах руками. Со степа сделайте шаг назад, при этом не поворачивайтесь. Сделайте 12 повторений, темп зависит только от вас. Со временем упражнение можно усложнить увеличением его темпа и подъемом платформы на большую высоту, включение разнообразных движений руками. С помощью этого упражнения улучшается состояние мышц бедер, икр, а также брюшного пресса.

Упражнение 16

Становимся на степ-платформу, руки на талии. Спрыгиваем сначала правой ногой на пол, затем возвращаемся обратно на степ, затем спрыгиваем левой ногой по другую сторону платформы. Упражнение выполняется в энергичном темпе, старайтесь подпрыгивать повыше. Увеличит интенсивность упражнения подъем степа на более высокий уровень. При выполнении этого упражнения нужно быть внимательным, чтобы не поскользнуться и не упасть с платформы

Упражнение 17

Встаньте боком к степ-платформе. В сторону, противоположную от платформы, сделайте шаг, затем прыжок двумя ногами, снова возвращаемся к платформе: прыжок и шаг. После этого запрыгиваем на степ-платформу двумя ногами, спрыгиваем с нее, но уже с другой стороны и повторяем движения: шаг и прыжок двумя ногами от скамейки, прыжок и шаг в сторону степа, запрыгиваем на него двумя ногами, и затем возвращаемся в исходное положение. Упражнение повторяем 3-5 раз в каждую сторону. Для увеличения нагрузки прыжки выполняются на чуть согнутых ногах, в легком приседе, также можно увеличить темп упражнения и поднять платформу на большую высоту. Данное упражнение улучшает форму бедренных мышц, улучшает ловкость и координацию движений.

Упражнение 18

Встаньте лицом к степу на расстоянии одного-двух шагов, руки оставьте на талии. Делаем шаг назад, затем шаг вперед, двумя ногами запрыгиваем на скамейку. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение не меньше четырех раз.

Упражнение 19

В зависимости от физической подготовки степ поднимается на максимальную высоту. Встаньте боком к скамейке, двумя ногами запрыгните на нее, на скамейке делаем прыжки вокруг своей оси с максимально возможным оборотом до возвращения в исходное положение на степе. Для начала это может быть четыре оборота, затем за три, два. Повторяйте упражнение меня ось поворота - по часовой стрелке, затем против. Усложнить упражнение можно выполнением прыжков поочередно то на одной ноге, то на другой - запрыгиваем на степ и делаем повороты вокруг себя на степе вначале на левой ноге, затем на правой. При выполнении упражнения будьте внимательны, не отвлекайтесь.

Упражнение 20

Исходное положение лицом к степу, к его узкой стороне. Сделайте шаг на степ правой ногой, затем левой, спрыгните со степа, ноги по его обе стороны (степ находится между ногами), затем вновь запрыгните на степ двумя ногами, после чего спуститесь с платформы, вначале правой ногой, затем левой. Повторите упражнение. Для усложнения упражнения добавляйте движения рукам, увеличивайте темп упражнения.

Приложение №4

Упражнения на расслабления и релаксацию

«Снежная баба»

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

«Облака»

Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым 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.

«Разноцветный мячик»

По залу расставлены степы. Выбирается водящий. Дети передают мяч по кругу, произнося слова игры: «Разноцветный мячик По дорожке скачет. По дорожке, по тропинке, По тропинке, до осинки, От осинки поворот, Прямо к ... (имя ребёнка, у кого в руках оказался мяч) в огород». После слов «Раз, два, три – лови!» игроки перебегают с пенёка на пенек, а водящий бросает мячом в них. Если он попадает мячом в игрока, находившегося на полу, то тот становится водящим. Долго стоять на степе нельзя. «Паук» В одном из углов зала обозначается обручем место, где живет «паук» (водящий). В другой стороне зала расположены степы. Остальные дети изображают мошек, степы – домики мошек. Мошки стоят напротив паука и читают стихотворение: «Раз, два, три, четыре, Жили мошки на квартире, К ним повадился сам друг, Крестовик - большой паук, Пять, шесть, семь, восемь, Паука мы все попросим, Ты, паук, к нам не ходи, Лучше всех нас догони». По сигналу мошки бегут к степам, стараясь занять домик, паук догоняет.

Баба-Яга

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

«Пингвины на льдине»

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

«Уголки»

Дети – мышки находятся в своих домиках – уголках (стоят на стенах). Один из играющих, оставшийся в середине, подходит к одному из них и говорит: «Мышка, мышка, продай мне свой уголок» Ребенок отказывается, водящий идет к другому. В это время мышки меняются местами, а водящий старается занять освободившееся место. Если это удастся, оставшийся без уголка, занимает его место в кругу. Если водящему не удастся долго занять уголок, по сигналу «кошка!», все одновременно меняются местами. Мышкам нельзя долго сидеть в своем уголке до перебежки можно договориться с тем, с кем хочешь поменяться местами. «Физкульт - ура!» Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны площадки. На одной стороне на один - два степа меньше. Сами становятся туда, где степов больше. Это линия старта. На противоположной стороне – финиш. Дети говорят: «Спорт, ребята, очень нужен. Мы со спортом крепко дружим, Спорт – помощник! Спорт – здоровье! Спорт – игра! Физкульт – ура!» С окончанием слов дети бегут наперегонки к финишу. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занял степ.

«Быстро в домик»

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

«Маланья»

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

«Бездомный заяц»

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

«Космонавты»

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

«Пчелка»

В этой игре со степами участвуют 8-9 детей («пчелки»). Количество степов – домиков на один меньше. Степы ставят по кругу. Играющие идут по внешнему кругу, проговаривая: Только солнышко проснется – Пчелка кружит, пчелка вьется Над цветами, над рекой На травую 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 виделся сто лет (дети хлопают друг друга по плечам) Спасибо вам, спасибо вам! Спасибо вам, друзья! (детижимают 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 улетаю» - 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 №6

Упражнения на восстановления дыхания

«Воздушный шар»

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

«Филин»

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

«Рубим дрова»

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

«Пароход»

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

«Запах цветка»

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

«Задуй свечу»

Сделайте один большой вдох и сразу выдохните весь воздух

«Задуй большую свечу»

Сделайте один большой вдох и выдохните тремя небольшими выдохами

«Задуйте три свечи»

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

«Подуй на снежинку»

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

«Сдуем снежок»

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

«Шарик лопнул»

Дети соединяют ладошки рук в небольшой комочек. Медленно делают вдох и проговаривают: Надуваем быстро шарик, Он становится большой. Вдруг шар лопнул, Воздух вышел, Стал он тонкий и худой. При выдохе произносим звук: С-с-с-с-с... «Мяч» И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, делаем носом вдох. Выдыхаем, опускаем руки вниз, наклоняемся и говорим «мяч».

«Бегемотики»

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

«Дерево на ветру»

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

«Потягушечки»

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

Приложение №7

Опрос родителей «Ожидания от реализации программы «Занимательные тренажеры».

1.ФИО родителя.
2.Возраст ребенка.
3.Почему вы выбрали степ –аэробику?
4.Что вы ожидаете от занятий степ-аэробикой?

Приложение №8

Анкета для определения удовлетворенности родителей работой педагога дополнительного образования.

№п/п	Вопрос	Да	Иногда	Нет
1.	Ваш ребёнок с удовольствием посещает степ аэробику?			
2.	Вас устраивает качество проведения занятия?			
3.	Отношение педагога к вашему ребёнку доброжелательное?			
4.	Вы получаете какие-либо рекомендации, советы, консультации по физическому воспитанию ребенка от педагога?			
5.	Вы довольны результатами физического воспитания и развития вашего ребёнка ?			

Список использованной литературы:

1. Громова, О.А. Подвижные игры для детей. / Громова, О.А.-Москва. ТЦ Сфера,2018. -121 с.
2. Кузина, И.Н. Степ-аэробика для дошкольников / И.Н. Кузина. // Дошкольное образование, 2008. – С.12-13
3. Кузина, И.Н «Степ-аэробика не просто мода» / И.Н Кузина // Обруч ,2005. – С.8-9.
4. Машукова, Ю.М. Степ-аэробика в детском саду / Ю.М Машукова// «Инструктор по физической культуре» № 4, 2016. С-25-26.
5. Е.В. Сулим Детский фитнес «Физическое развитие детей 5-7 лет» М.: ТЦ Сфера, 2016
- 6.Сулим, Е.В. Занятия физкультурой / Е. В. Сулим -Москва. ТЦ Сфера,2018. -107 с.
- 7.Прищепа, С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. С.С.Прищепа –М, ТЦ Сфера,2009. -С.111