

Согласовано

на заседании педагогического совета

«Детский сад № 22»

Протокол № 3

от «28» февраля 2017 г

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 22»

_____ Е. Ю. Андреева

Приказ № 133 от «28» февраля 2017 г.

Программа кружка дополнительного образования

«Непоседы»

(степ-аэробика для дошколят)

Образовательная область «Физическое развитие»

Составила инструктор по

физической культуре МБДОУ

«Детский сад № 22» Соколова Е. А.

Содержание

I. Пояснительная записка

1.1 Актуальность

1.2 Новизна

1.3 Возрастные и индивидуальные особенности детей 5 – 7 лет

1.4 Цель и задачи программы

1.5 Возраст детей и срок реализации программы.

1.6 Принципы и подходы по формированию программы

II. Содержание и реализация программы

2.1 Формы организации образовательной области «Физическая культура»

2.2 Материально-технические (пространственные) условия организации физической культуры

2.3 Структура занятия

2.4 Особенности методики проведения занятий оздоровительной (степ) аэробикой

III. Планируемый результат освоения программы

IV. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов

освоения программы

4.1 Планируемые промежуточные результаты освоения Программы

4.2 Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов

Программы

Список литературы

Приложение

1. Комплексы занятий

2. Базовые шаги

Программа по степ - аэробике имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на детей старшего дошкольного возраста 5 – 7 лет.

Цель программы: укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости организма.

Все комплексы степ - аэробики носят оздоровительно-тренирующий характер.

Занятия по программе проводятся 2 раза в неделю по 25-30 минут в старшей (5 -6 лет) и подготовительной (6-7 лет) группе.

Форма проведения занятий – групповая.

Число участников – .

Срок реализации программы 2 года.

Составитель: инструктор по физической культуре Соколова Е.А

Пояснительная записка

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №22» работает по физическому направлению. Система воспитательно-оздоровительной работы МБДОУ наряду с другими современными здоровьесберегающими факторами включает в себя блок дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Данная рабочая программа является нормативно - управленческим документом образовательного учреждения.

Рабочая программа показывает как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста создается индивидуальная педагогическая модель образования в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

В условиях дошкольного образования и с учетом его специфики данная система (модель) представляет собой оптимальные психолого-педагогические условия, обеспечивающие становление общечеловеческих ценностей, базиса личностной культуры, социальную успешность ребенка дошкольного возраста. Составляющими этих условий являются:

- содержательные условия;
- организационные условия;
- технологические условия (принципы, методы, приемы);
- материально-технические условия (развивающая среда);
- социо-культурные условия (взаимодействие с родителями, социальными партнерами различных социо-культурных институтов);
- контрольно-диагностические условия.

Рабочая программа разработана с учетом методических рекомендаций по физическому воспитанию дошкольников.

В данной рабочей программе представлены занятия, разработанные на основе следующих положений:

Физкультурно – оздоровительное направление является частью всей воспитательно-образовательной работы в ДООУ и взаимосвязана со всеми ее направлениями. Особенно, важное, значение для воспитания и развития ребенка имеет связь занятий физической культуры с игрой. Такая разносторонняя связь повышает интерес детей к занятиям физической культуры и к игре.

Для развития физической культуры необходимо создавать развивающую среду, постепенно вовлекая в этот процесс детей, вызывая у них радость, удовольствие, от материала в физкультурных уголках. Большое значение имеет удачный подбор материалов для занятий, удобное и рациональное размещение, доброжелательное отношение педагога к каждому ребенку; эмоционально – положительная атмосфера занятий.

1.1 Актуальность

В настоящее время проблема оздоровления детей дошкольного возраста занимает центральное место в современном обществе. Именно в этом периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, формируются двигательные способности, интерес к занятиям любимым делом.

Забота о здоровье ребёнка взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей.

Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. По мнению специалистов – медиков, 75 % всех болезней человека заложено в детские годы.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

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. Заболеваемость детей, посещающих детские сады, продолжает оставаться высокой.

Здоровье ребёнка зависит от ряда факторов – биологических, экологических, социальных, гигиенических, демографических, климатических условий, а именно:

наследственность;

неблагоприятная экологическая обстановка;

«электронно-лучевое» и «металло-звуковое» облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеofilьмов, постоянно звучащая рок-музыка);

образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья);

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.

По степени влияния на детский организм все виды оздоровительной физической культуры (в зависимости от структуры движений) можно разделить на две большие группы: упражнения циклического и ациклического характера. Циклические упражнения это такие двигательные акты, в которых длительное время постоянно повторяется один и тот же законченный двигательный цикл. К ним относятся ходьба, бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание.

В ациклических упражнениях структура движений не имеет стереотипного цикла и изменяется в ходе их выполнения. К ним относятся гимнастические и силовые упражнения, прыжки, метания, спортивные и подвижные игры. Ациклические упражнения оказывают преимущественное влияние на функции опорно-двигательного аппарата, в результате чего повышаются сила мышц, быстрота реакции, гибкость и подвижность в суставах, лабильность нервно мышечного аппарата.

К видам с преимущественным использованием ациклических упражнений можно отнести утреннюю гимнастику, ритмическую гимнастику, аэробику и степ аэробику.

Утренняя гимнастика способствует быстрому приведению организма в рабочее состояние, поддержанию высокого уровня работоспособности в течение дня, совершенствованию координации нервно мышечного аппарата, деятельности сердечно сосудистой и дыхательной системы.

Аэробика это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. Опыт работы с детьми дошкольного возраста показывает, что все формы оздоровительной физической культуры положительно влияют на организм ребенка. Но наиболее эффективно аэробика.

К аэробике можно отнести любые упражнения, от которых ваше сердце начинает биться быстрее, а дыхание становится тяжелее. Плавание, бег,

быстрая ходьба, длительная прогулка что угодно, просто надо разнообразить свою двигательную активность, поскольку каждое упражнение тренирует разные группы мышц. Чем более разнообразные движения включает оздоровительная программа, тем меньше будут скучать, и получать травмы дети.

Особенности ритмической гимнастики состоит том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения.

Умелое и выразительное выполнение движений под музыку приносит ребенку удовлетворение, радость. Музыка, хорошо подобранная к движениям, помогает закрепить мышечное чувство, а слуховым анализаторам запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Все это постепенно воспитывает музыкальную память, закрепляет привычку двигаться ритмично, красиво. Овладевая новыми, все более сложными музыкальными движениями дети стремятся соразмерить их во времени и пространстве, подчинять ритмическому рисунку, требованиям пластики и внешней выразительности.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на занятии по физической культуре может дать волю, энергии заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности степ - аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

1.2 Новизна

Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ – аэробике, а также логоритмические упражнения. Оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволяет решать не только задачи по физическому воспитанию но и развивать координацию движений и речь.

У детей, занимающихся оздоровительной аэробикой повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым).

Степ аэробика популярна во всем мире. Этот вид спорта известен более 10 лет, хотя в России о нем узнали совсем недавно.

«Step» в переводе с английского языка буквально означает «шаг». Он в качестве аэробики был изобретен в США известным фитнес инструктором Джинной Миллер.

Степ аэробика это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ платформе.

Степ аэробика используется для профилактики заболеваний. Которые вызваны гиподинамией, т.е. недостатком движений. Она развивает подвижность в суставах. Формирует свод стопы. Тренирует равновесие и позволяет сжигать большое количество калорий. Занятия усложняется и, несмотря на внешнюю простоту, упражнения могут быть весьма непростыми для выполнения.

Степ аэробика уникальна в своем роде: особых приспособлений не надо, достаточно шаговой скамейки и мяча. Мяч подойдет любой от теннисного, до футбольного.

Степ аэробикой можно заниматься в различных вариантах:

- В форме полных занятий оздоровительно тренирующего характера с детьми младшего дошкольного возраста

продолжительностью 20 мин. и с детьми старшего дошкольного возраста продолжительностью 25-30 мин.

- Как часть занятия от 10 до 15 мин.
- В форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект.
- В показательных выступлениях на праздниках.
- Как степ развлечение.

1.3 Возрастные и индивидуальные особенности детей 5 – 7 лет

Возраст 5-7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7-10 см. Но все-таки эти показатели у детей пятого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников старшей и подготовительной к школе группы. По средним данным рост ребенка пяти лет составляет около 106,0-107,0 см, а масса тела - 17,0-18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц - 200,0 г, а роста - 0,5 см.

Каждый возрастной этап характерен, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные различия в этих показателях, а также различия их у мальчиков и девочек. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

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

Позвоночный столб ребенка пяти-семи лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии

ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа.

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.

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

Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92 - 95 ударов в минуту.

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем - 1100—1200 см³, но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту - в среднем 25.

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

Использование степ – платформ – это новое направление оздоровительной работы. Эффективность занятий на степенях подтверждено опытом коррекционных медицинских центров Европы.

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

1.4 Цель и задачи программы

Цель: укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости организма; создание условий для формирования у детей дошкольного возраста потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Задачи:

I. Укрепление здоровья:

- развивать и укреплять костно-мышечную систему организма дошкольника;
- формировать правильную осанку, стопу;
- стимулировать работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма;
- приобщать к здоровому образу жизни.

II. Развитие двигательных качеств и умений:

- развивать точность и координацию движений;
- развивать гибкость, пластичность;
- воспитывать выносливость;
- развивать умение ориентироваться в пространстве;
- обогащать двигательный опыт ребенка.

III. Развитие музыкальности.

- развивать способность слушать и чувствовать музыку;
- развивать чувство ритма;
- развивать музыкальную память.

IV. Развитие психических процессов

- развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление;
- тренировать подвижность и гибкость нервных процессов.

V. Воспитание нравственно-коммуникативных качеств личности

- воспитывать активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость;
- воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

1.5 Возраст детей и срок реализации программы.

Курс программы «Непоседы» рассчитан на 2 года. Занятия проводятся в средней и старшей группах - 2 раза в неделю (общий объём – 72 занятия в год).

График учебного времени	Продолжительность	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	количество часов в год
Группа старшая	25 мин.	2	50 мин.	25x50=21ч.
подготовительная	30 мин.	2	60 мин.	30x60=30ч.

1.6 Принципы и подходы по формированию программы

Программа опирается на **научные принципы** ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:

Принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка. Развивающий характер образования реализуется через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития;

Принцип интеграции образовательных областей

Принципы гуманизации, уважение к личности ребенка со стороны всех участников образовательного процесса.

Дифференциация и индивидуализация воспитания и обучения обеспечивает развитие ребенка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями. Осуществляется этот принцип, учитывая индивидуальные особенности развития ребенка.

Принцип последовательности и систематичности. Последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей.

При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального подхода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребёнка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребёнка. Очень важно соблюдать баланс: так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными.

Принцип оздоровительной направленности, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

Принцип - развивающий эффект. Этот принцип требует соблюдения повторяемости и постепенности педагогических воздействий (многократное выполнение нагрузки как в рамках одного занятия, так и системы занятий; постепенное наращивание развивающе-тренирующих воздействий –

планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма).

II. Содержание и реализация программы

Содержание образовательной программы основывается на положениях культурно-исторической теории Л.С.Выготского и отечественной научной психолого-педагогической школы о закономерностях развития ребенка в дошкольном возрасте и обеспечивает в целом:

- сохранение и укрепление здоровья воспитанников;
- развитие позитивного эмоционально-ценностного отношения к окружающей
- среде, практической и духовной деятельности человека;

развитие потребности в реализации собственных творческих способностей.

2.1 Формы организации образовательной области

«Физическая культура»

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

- Тематическая
- Индивидуальная
- Круговая тренировка
- Подвижные игры
- Логоритмика
- Интегрированная деятельность
- Сюрпризные моменты

В процессе реализации программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников:

Показательные выступления

2.2 Материально-технические (пространственные) условия организации физической культуры

1. Физкультурный зал
2. Мячи
3. Маты
4. Степ – платформы
5. Магнитофон;
6. CD и аудио материал

Наглядный материал

1. Игровые атрибуты;
2. «Живые игрушки»
3. Стихи, загадки;

2.5 Структура занятия

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

Части занятия	Длительность		Количество упражнений		Преимущественная направленность упражнений
	Ст.гр.	подг. гр	Ст.гр	подг. гр	
1. Вводная: <ul style="list-style-type: none"> • Строевые упражнения • Игроритмика 	3 мин.	3 мин.	6 упр.	8 упр.	На осанку, <ul style="list-style-type: none"> • Типы ходьбы, • Движения рук, хлопки в такт
2. Основная: <ul style="list-style-type: none"> • Танцевальные шаги; • Акробатические упражнения; • Гимнастический этюд 	20 мин. 6 мин. 8 мин. 6 мин	24 мин. 6 мин. 10 мин. 8 мин	7 упр. 4 упр. 8 упр.	9 упр. 6 упр. 10 упр.	<ul style="list-style-type: none"> • Для мышц шеи, • Для мышц плечевого пояса, • Для мышц туловища, • Для ног,

					<ul style="list-style-type: none"> • Для развития мышц силы, • Для развития гибкости, • Для развития ритма, такта.
3. Заключительная: <ul style="list-style-type: none"> • Самомассаж; • Дыхательные упражнения 	2 мин. 1 мин. 1 мин.	2 мин. 1 мин. 1 мин.	2 упр. 2 упр.	2 упр. 2 упр.	<ul style="list-style-type: none"> • Массаж рук; • На дыхание; • Расслабление.

Цель вводной 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 вводной части является появление первых капель пота. Соответственно, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды и составлять от 3 - 5 минут.

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

После разминки следует *аэробная часть*, которая состоит из базовых и простейших основных «шагов» степ - аэробики. Во время аэробного 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 объём крови;
- перераспределяется кровоток: кровь отливает от внутренних органов и приливает к мышцам;
- усиливается деятельность дыхательных ферментов в мышцах, т.е. повышается способность мышц потреблять кислород.
- повышаются функциональные возможности организма;
- развиваются координационные способности;
- улучшается эмоциональное состояние занимающихся.

Все это способствует увеличению возможности кардиореспираторной системы переносить кислород к мышцам, переходу в процессе разминки к аэробному механизму энергообеспечения организма.

Продолжительность основной части 15 – 20 минут.

Следующей частью урока 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.

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 19

аэробики в условиях образовательного учреждения, выбирать оптимальную нагрузку.

2.4 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 сущность, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися. Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку, в медленном темпе, затем ускоряя его. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки.

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 оздоровления.

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

Характеристика разделов программы по степ – аэробике

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

Раздел «Строевые упражнения» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят построения, перестроения, повороты, передвижения, бег.

Раздел «Танцевальные шаги» направлен на формирование у занимающихся танцевальных движений. В раздел входят танцевальные шаги, ритмические движения, музыкально – ритмические композиции, образно – подражательные движения, танцевальные этюды.

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

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

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

Ожидаемый результат:

1. У детей сформирована правильная осанка;
2. Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
3. Наблюдается снижение заболеваемости детей, посещающих кружок;
4. Сформирован стойкий интерес к занятиям физической культурой;
5. Сформирован интерес к собственным достижениям;
6. Сформирована мотивация здорового образа жизни.

Упражнения на степ доске, совмещённые с танцевальными шагами, дают возможность координировать, сочетать работу всех групп мышц, развивают координационные способности у детей, вырабатывают точность движений, ритмичность, ловкость, умение правильно распределять силы.

Подбор музыкального сопровождения:

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

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

Применение разнообразных форм, средств, методов физического воспитания имеют единую целевую направленность – это развитие координационных способностей старших дошкольников

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

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

Упражнения, комплексы степ - аэробики направлены на развитие координации движений и формирование пространственных и временных ориентировок, силовых дифференцировок:

а) пространственные ориентировки – вправо, влево, вперед, назад, скрестно, одновременно, попеременно, поочередно в движениях туловища и конечностей (у детей дошкольного возраста лучше получается выполнять отдельные движения и одновременные);

б) временные – различаются по темпу (быстро, медленно), ритму, продолжительности удерживания позы и др. Темп и ритм возможно задавать счетом (раз-два; раз-пауза-два), музыкальной композицией. Старшие дошкольники с особым интересом выполняют упражнения со сменой ритма, при этом стараются передать в движениях не только ритмический рисунок, но и плавность, и красоту движений;

в) силовые - прыжки на степе, со степа, через степ.

Продумывая содержание занятий аэробикой необходимо учитывать морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдать при этом основные физиологические принципы: рациональный подбор упражнений; равномерное распределение нагрузки на организм; постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки.

Упражнения для степ-аэробики подбираются преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба), вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям. Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной, основной и заключительной части.

Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой.

Заканчивается комплекс аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе.

Один комплекс степ-аэробики как полного занятия выполняется детьми в течение трех месяцев; некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться. Частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 ударов в минуту.

Основной формой обучения Степ – аэробики является проведение занятий с использованием современной методики, дидактических игр, игровых приемов 2раза в неделю, во вторую половину дня.

На занятиях по физической культуре степ доска используется на каждом этапе:

1. в вводной части дети огибают степ – доски (ходят и бегают «змейкой»);
2. в общеразвивающих упражнениях, которые выполняются в виде степ – аэробики и в разных исходных положениях на степе (стоя, сидя, лежа), что развивает чувство равновесия, координацию и способствует развитию ориентировки в пространстве;
3. в основной части: это разнообразные упражнения на развитие силы, ловкости, выносливости, в том числе с различными атрибутами;
4. в подвижных играх и эстафетах.

Организуя степ – тренировку, нельзя забывать о технике безопасности и физической нагрузке для детей определенного возраста, ее распределении с учетом состояния их здоровья, уровня физической подготовленности. Так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными. Техника степ – аэробики предполагает постоянное поддержание правильной осанки. Поэтому очень важно напоминать детям о необходимости сохранения правильного положения тела. Во время всех движений.

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

Техника безопасности

для сохранения правильного положения тела

во время степ - аэробики необходимо:

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

Основные правила техники выполнения степ-тренировки

- выполнять шаги в центр степ - доски;
- ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме, а спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
- опускаясь со степ - доски, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину ступни от степ – доски;

- не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног, и не подниматься и не опускаться со степ - доски, стоя к ней спиной;
- делать шаг с легкостью, не ударять по степ - доске ногами.

Основные этапы обучения степ – аэробики:

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

Основные элементы упражнений в степ – аэробики.

- **Базовый шаг.** Шагом правой ноги на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы, и.п. Выполняется на 4 счета то же с левой ноги.
- **Шаги – ноги вместе, ноги врозь.** Из и.п. - стойка ноги врозь по сторонам платформы (вдоль), шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги, поочередно шагом правой, левой сойти с платформы. Движение выполняется на 4 счета.
- **Шаг через платформу.** Из и.п. – стойка ноги вместе боком к платформе. Шагом левой в сторону встать на платформу, приставить правую, шагом левой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой.
- **Шаги – ноги вместе, ноги врозь.** (и.п. стойка ноги врозь; стоя на платформе ноги вместе) И.п. может быть лицом к ступе, боком, с левой или правой стороны, а также позади. Все вышеперечисленные позиции обычно варьируются для того, чтобы упражнения задействовали как можно больше групп мышц и при этом не были бы монотонными.

Сначала разучивают шаги на степ, потом добавляют движения руками.

Все упражнения должны выполняться в одну и другую сторону (для

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

Позитивное воздействие степ – платформы.

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

1. Профилактика заболеваний сердечно – сосудистой системы.
2. Снижение лишнего веса.
3. Улучшение осанки.
4. Приобретение необходимых двигательных умений и навыков.
5. Развитие двигательной памяти.
6. Укрепление дыхательной системы.
7. Нормализует деятельность вестибулярного аппарата.

III. Планируемый результат освоения программы

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

- сформированность навыков правильной осанки;
- сформированность правильное речевого дыхания.
- развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- сформированность умений ритмически согласованно выполнять степ - шаги под музыку.
- выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.

- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

- воспитывать чувство уверенности в себе.

IV. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы

4.1 Планируемые промежуточные результаты освоения Программы

Промежуточные результаты освоения Программы формулируются в соответствии с Федеральными государственными требованиями (ФГОС) через раскрытие динамики формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы по всем направлениям развития детей.

- Антропометрические показатели в норме или отмечается их положительная динамика. Отсутствие частой заболеваемости. Владеет соответствующими возрасту основными видами движениями. Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности. Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.

- Проявляет заинтересованность в общении со взрослыми и сверстниками. В случае затруднения обращается к взрослому за помощью. Охотно демонстрирует взрослым и сверстникам результаты своей практической деятельности .

- Любит слушать новые стихотворения, загадки, потешки, участвует в обсуждениях. Участвуют в разговорах Активен при создании индивидуальных и коллективных танцевальных композиций. Интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами.

- Умеет проявлять доброжелательность, доброту, дружелюбие по отношению к окружающим. Слушая новые рассказы, стихи, следит за развитием действия, сопереживает персонажам историй, рассказов, пытается с выражением читать наизусть потешки и небольшие стихотворения. Проявляет эмоциональную отзывчивость на музыкальные произведения испытывает чувство радости.

- Способен самостоятельно выполнить элементарные поручения (убрать инвентарь, разложить материалы к занятиям). Умеет занимать себя игрой, организовать игру. Способен ставить простые цели и при поддержке и помощи взрослого реализовывать их в процессе деятельности.

- Умеет выполнять пошагово инструкцию взрослого.

Начинает овладевать умением слушать взрослого и выполнять его инструкцию. Способен самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности. В случае проблемной ситуации обращаться за помощью. Испытывает положительные эмоции от правильно решенных познавательных задач и продуктивной (конструктивной) деятельности

- У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности

4.2 Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов 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.

При организации мониторинга учитывается положение Л.С. Выготского о ведущей роли обучения в детском развитии, поэтому он включает в себя два компонента:

мониторинг образовательного процесса;

мониторинг детского развития.

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 в различные периоды пребывания в дошкольном учреждении, 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 методики

I. Равновесие

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

2. Упражнение «Ровная дорожка»

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

Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.

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).

	уровни	5-6	6 -7
мальчики	Высокий	7см	6см
	Низкий	2 – 4см	3 – 5см
	средний	Менее 2см	Менее 3см
девочки	Высокий	8см	8см
	Низкий	4 – 7см	4 – 7см
	средний	Менее 4см	Менее 4см

II. Гибкость.

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

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.

IV. Знание базовых шагов.

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов. ритму музыки. коленях.

Список литературы:

1. Вераксы Н. Е., Васильева М.А., Комарова Т.С. Программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы»// Мозайка-Синтез, М., 2010г.
2. Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005 №
3. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008г.
4. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005г.
5. Кулик , Н.Н.Сергиенко «Школа здорового человека» программа для ДОУ //Москва 2006г.
6. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г.
7. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-7 лет. – М., 2012г.
8. Прищепа «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Москва 2009г.
9. « Степ-танс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
10. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.
11. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СП . Детство-пресс., 2000.

**Перспективное планирование занятий по степ - аэробике в
подготовительной группе**

Месяцы	Задачи	Приемы
Сентябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 2. Разучивание аэробных шагов: ви-степ, открытый шаг, страдел, шоссе-подскок отбив ногу - без степов. 3. Развивать равновесие, выносливость. 4. Развивать ориентировку в пространстве. 5. Познакомить со степ-платформой. 	<p>Наблюдение и тестирование.</p> <p>Показ, объяснение, похвала, поощрение</p>
Октябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить комплекс №1 на степ – платформах. 2. Учить правильному выполнению степ шагов на степях (подъём, спуск; подъём с оттягиванием носка) 3. Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. 4. Развивать мышечную силу ног 5. Развивать умение работать в общем темпе 6. С предметами – массажными мячами. 	<p>Показ, объяснение, похвала, поощрение</p>
Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить комплекс №2 на степ – платформах. 2. Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. 4. Разучивание новых шагов (кни-ап, шаг-кик) 5. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 6. Укреплять дыхательную систему. 7. Совершенствовать разученный гимнастический этюд «Грибочки». 	<p>Показ, объяснение, похвала, поощрение</p>
Декабрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке в комплексе № 3. 2. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 3. Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (кни ап), с махом в сторону (сайд). 4. 5. Развивать умение твердо стоять на платформе 	<p>Показ, объяснение, похвала, поощрение</p>
Январь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить комплекс №4 на степ – платформах 2. Закреплять ранее изученные шаги. 	<p>Показ, объяснение,</p>

	<p>3.Разучить новый шаг мамба.</p> <p>4.Развивать выносливость, гибкость.</p> <p>5. Развитие правильной осанки.</p>	<p>похвала, поощрение</p>
Февраль	<p>1. Совершенствование комплекса №4 на степ платформе.</p> <p>2.Продолжать закреплять степ шаги.</p> <p>3.Учить реагировать на визуальные контакты</p> <p>4.Совершенствовать точность движений</p> <p>5.Развивать быстроту.</p> <p>6.Комплекс№5 разучить.</p>	<p>Показ, объяснение, похвала, поощрение</p>
Март	<p>1. Совершенствовать комплекс № 5</p> <p>2.Поддерживать интерес заниматься аэробикой.</p> <p>3.Совершенствовать разученные шаги.</p> <p>4.Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног.</p> <p>5.Воспитывать любовь к физкультуре.</p> <p>6.Развивать ориентировку в пространстве.</p> <p>7.Разучивание связок из нескольких шагов в комплексе № 6</p>	<p>Показ, объяснение, похвала, поощрение</p>
Апрель	<p>1.Совершенствовать комплекс №6</p> <p>2.Разучивание прыжков (лиап, ран-ран)</p> <p>3.Упражнять в сочетании элементов</p> <p>4.Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов</p> <p>5.Продолжать развивать мышечную силу ног.</p> <p>6. Разучить комплекс № 7</p>	<p>Показ, объяснение, похвала, поощрение</p>
май	<p>1. Повторение комплексов</p> <p>2. Закреплять разученное</p> <p>3. Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту в комплексе № 8</p> <p>4. Развивать умение действовать в общем темпе.</p>	<p>Наблюдение и тестирование</p>

Комплексы упражнений.

Октябрь – Комплекс № 1.

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

Подготовительная часть.

Игроритмика: Повороты направо, налево в движении. Хлопки на сильную долю такта впереди, вверху, справа и слева.

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

2. Разминка без степов:

4 Step touch = 8 счетов

2 V-step = 8 счетов

2 Step line = 8 счетов

4 Open step = 8 счетов

Комбинация = 32 счета

3. Ходьба на степе.

4. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.

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

6. Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

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 верх, плечи назад, плечи вниз.

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

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

Стретчинг: «Лягушонок», «Самолет», «Шпагат».

8. Подвижная игра «*Быстро в домик*». Задачи: учить бегать по кругу, развивать ловкость. Дети бегают вокруг степов, поставленных по кругу. По сигналу «в домик» участники игры садятся на любой степ. Проиграл тот, кому не хватило места.

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

Ноябрь – Комплекс № 2.

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

Подготовительная часть.

Игроритмика: Ходьба на каждый счет и через счет с притопом. Приставной шаг вперед с пружинкой и хлопками перед собой. Различные хлопки перед собой. Разминка без степов:

4 Step touch = 8 счетов

2 Герл (опен с захлестом) = 8 счетов

2 Step line = 8 счетов 4 Open step = 8 счетов

Комбинация = 32 счета

1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперед и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).

2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).

Основная часть.

1. 2 хлопка над головой, 2 хлопка по коленям.

2. Бег на месте с захлестом голени назад, работа руками, пальцы сжаты в кулаки.

3. Ходьба на месте, руки к плечам и вверх.

4. Степ-шаг, исходное положение – стоя на полу, шаг на степ, хлопок впереди, степ-шаг, хлопок сзади.

5. Степ-шаг, руки вперед, степ-шаг руки в стороны

6. Ходьба на степе с круговыми движениями рук.

7. Стоя на степе, приставной шаг вправо-влево, руки к плечам.

8. Степ-шаг с активной работой рук.

9. Стоя на степе, выпад в сторону, руки в стороны и вернуться на степ. То же в другую сторону.

10. Стоя на полу, сгруппироваться, руки на степ. Выпрямление ног из упора сидя в упор лежа.

11. Мальчики – упор руками на степ, ноги вытянуты назад, отжимание. Девочки – лежа на степе на животе, упражнение «Корзиночка».

12. Обход степа с энергичной работой рук.

13. Лежа спиной на степе, упражнение «Велосипед».

14. Стоя на степе, руки на пояс, прыжки со степа, ноги врозь, руки в стороны.

15. Степ-шаг с регулировкой дыхания.

Стретчинг: «Морская звезда», «Аист», «Бабочка».

5. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои ступы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»).

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

Декабрь – Комплекс № 3.

В хорошо проветренном зале ступы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал.

Подготовительная часть.

Игроритмика:

1. Ходьба и бег змейкой вокруг ступов, с хлопками на счет 1 вверх, на счет 2 вниз.

2. Ходьба с перешагиванием через ступы.

3. Выполнение различных заданий на ступах с бегом врассыпную.

4. Разминка без ступов:

4 Кни-ап, шаг-кик = 8 счетов

2 Шаг страдел = 8 счетов

2 Step line = 8 счетов

4 Open step = 8 счетов

Комбинация = 32 счета

Основная часть.

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

2. И.п.: упор присев на правой ноге на ступе, левую – назад на носок. 1 – 4 – пружинить на ноге; 5 – подтянуть левую ногу к ступ-платформе, поднять руки вверх, потянуться. То же левой ногой.

3. Шаг правой ногой на ступ, левой выполнить мах назад.

4. Шаг правой ногой на ступ, левую подтянуть как можно выше к груди, затем поменять ногу.

5. И.п.: сидя на ступе, ноги врозь, руки согнуты и сплетены перед грудью (пальцами левой руки обхватить правый локоть, а пальцами правой руки – левый локоть). 1 – 3 – три пружинистых наклона вперёд, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать; 4 – вернуться в и.п.

Цыганский этюд – построен в цыганском характере. Используется цыганская музыка в умеренном темпе. Применяются основные шаги при работе на ступ – платформе:

Поочередное вхождение на ступ правой и левой ногами;

Полное вхождение на ступ обеими ногами;

Повороты на месте вокруг себя на ступе влево и право;

Приставной шаг со ступа по сторонам, одна нога выносится на каблук или с небольшим ударом остается на ступе. Исполняется в обе стороны;

- Поворот на степе вокруг себя в обе стороны с быстрым выбросом ног вперед;
- Схождение со степа одной ногой назад, в сторону, вперед. Исполняется с обеих ног;
- Хождение вокруг степа, поднятие на степ с боку в медленном темпе, схождение со степа в бок в медленном темпе, прыжок с разворотом корпуса;
- «Подбивочка» из стороны в сторону на степе, схождение со степа одной ногой, другая остается на степе.

В движение ног добавляются руки, цыганская манера исполнения. Работа рук, тряска кистей по сторонам, с медленным подъемом вверх. Движение плечами отрабатывается отдельно от всех и более тщательно – включается в этюд по желанию педагога.

6. Подвижная игра для профилактики плоскостопия (*игровые действия выполняются в соответствии с текстом*) Вылез мишка из берлоги, Разминает мишка ноги. На носочках он пошёл И на пяточках потом. На качелях покачался, И к лисичке он подкрался: «Ты куда бежишь, лисица? Солнце село, спать пора, Хорошо, что есть нора!» (*каждый ребёнок бежит в свою норку – на свой степ*).

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

Январь – Комплекс № 4.

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал.

Подготовительная часть.

Игроритмика: Выполнение ходьбы с увеличением темпа, ходьба на каждый счет и хлопки в ладони через счет. Разминка без степов:

4 Step touch = 8 счетов

2 Мамба = 8 счетов

2 Шаг страдел = 8 счетов

4 Open step = 8 счетов

Комбинация = 32 счета

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

2. Ходьба на степе.

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

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

5. Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

Основная часть.

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

2. Шаг на степ – со степа. Кисти рук поочерёдно рисуют маленькие круги вдоль туловища. (№ 1-2 - повторить 3 раза).

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

4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.
5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3,4,5,6 – повторить 3 раза).
7. Подвижная игра «Цирковые лошади». Круг из степов – это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошади в цирке»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2 – 3 меньше, чем участников игры.
8. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Февраль – Комплекс № 5.

В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под бодрящую ритмичную музыку дети входят в зал.

Подготовительная часть.

Игроритмика: Ходьба на каждый счет и через счет с хлопками. Приставной шаг вперед с пружинкой и хлопками перед собой. Шаг вперед, назад, в сторону. Разминка без степов:

4 Step line = 8 счетов

2 Шаг страдел = 8 счетов

2 Step line = 8 счетов

4 Step «захлест» = 8 счетов

Комбинация = 32 счета

1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперед и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).

2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).

3. Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперед), одновременно опуская и поднимая плечи.

4. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).

(Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия).

Основная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой – правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи (5 – 6 раз).

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

3. Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками круговые движения вперед и назад попеременно и вместе (5 раз).

4. Шаг со степа на степ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, руки на поясе (5 – 6 раз). (№ 1,2,3,4 повторить 2 раза).
5. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (5 – 6 раз).
6. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (можно помогать себе руками).
7. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками.
8. Шаг со степа вправо, влево. (№5,6,7,8 повторить 2 раза).

Этюд “Ритм”. Педагог отбивает ритм бубном. При проучивании педагог должен устный счет и ритм бубна совмещать, при дальнейшем исполнении дети сами считают.

- Переложить мяч или кубик небольшого размера из руки в руку через верх;
- Разворот корпуса, ноги остаются на месте, руки раскрыты по сторонам, переложить предмет впереди себя;
- Сделать поворот на месте на степе, переложить предмет и раскрыть руки в сторону:
- Сделать шаг со степа в сторону, руки раскрыть в стороны, шаг на степ, предмет переложить в другую руку перед собой;
- Сделать шаг со степа назад, руки раскрыты в стороны, шаг на степ, предмет переложить перед собой;
- Сделать поворот на степе вокруг себя, предмет переложить над головой;
- Переложить предмет под коленом поднятой и согнутой ноги в колене, руки раскрыть в стороны;
- Подкинуть на небольшую высоту предмет и поймать.

Этюд выполняется на степе, что дает усложненность для выполнения: сохранение равновесия, координации, устойчивости.

9. Подвижная игра «Физкульт-ура!». *Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны зала. На одной стороне на один степ меньше. Самостоятельно становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне – финиш. Дети говорят:*

Спорт, ребята, очень нужен. Мы со спортом крепко дружим, Спорт – помощник! Спорт – здоровье! Спорт – игра! Физкульт-ура! С окончанием слов участники игры бегут на перегонки на противоположную сторону. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занимает степ.

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

Март – Комплекс № 6.

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

Подготовительная часть.

Игроритмика: 1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.

2. Ходьба с перешагиванием через степы. Разминка без степов:

4 Step line = 8 счетов
2 Шаг страддел = 8 счетов
2 Step line = 8 счетов
4 Step «захлест» = 8 счетов
Комбинация = 32 счета

Основная часть.

1. И.п.: шаг со стеча правой ногой, левая на стече. 1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху; 2 – вернуться в и.п.; 3 – 4 – тоже в другую сторону.
2. Стоя на коленях на стече, руки в стороны. 1 – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пяток; 2 – и.п.; 3 – 4 – тоже в другую сторону.
3. И.п.: сидя, руками держаться за края стеча. 1 – 2 – поднять тело и прогнуться; 3 – 4 – вернуться в и.п.
4. И.п.: сидя на стече, ноги врозь, руки согнуты и сплетены перед грудью (пальцами левой руки обхватить правый локоть, а пальцами правой руки – левый локоть). 1 – 3 – три пружинистых наклона вперёд, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать; 4 – вернуться в и.п.
5. И.п.: Стоя на стече, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади (5 раз).
6. И.п.: основная стойка на стече. Шаг вправо со стеча, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево (по 5 раз).
7. И.п.: стоя на стече, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (5 – 6 раз).
8. И.п.: стоя на коленях на стече, садиться и вставать, не помогая себе руками (5 – 6 раз).
9. Сидя на стече скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом.
10. И.п.: основная стойка на стече. Взмахивать прямой ногой вперёд, делать под ногой хлопок. (5 – 6 раз).
11. Прыжки на степ и сходим со стеча.
12. Подвижная игра «Скворечники».
Занимать место (только в своём) скворечнике (стече), можно по сигналу «Скворцы прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займёт степ последним, считается проигравшим.
13. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Апрель – Комплекс № 7.

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

Подготовительная часть.

Игроритмика: Ходьба в такт музыки с щелчками пальцами и хлопками в ладоши. Ходьба под музыку, боковой галоп, остановка по 3 хлопка справа-слева, 3 хлопка по коленям.

Разминка без степов:

4 Step line = 8 счетов

2 Шаг страдел = 8 счетов

2 Step «захлест» = 8 счетов

4 Greb wail (Принцесса) = 8 счетов

Комбинация = 32 счета

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

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

3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади.

4. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону).

Основная часть.

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

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

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

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

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

6. И.п.: то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п.

7. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.

8. Ходьба на степе, бодро работая руками.

Этюд “Лягушата”. Этюд усложнен тем, что в нем есть образ, который нужно изобразить ребенку. Этюд в игровой манере, что позволяет быстрее запомнить порядок движений. Исполняется под бодрую, ритмичную музыку, напоминающую кваканье лягушек. В этюде включены не только движения на степе, но и танцевальные, так всё задуманное педагогом будет гармонично сочетаться.

9. Подвижная игра «Заяц без норки». Расставить степы в двойки, стоя на степах, взяться за руки. Двое играющих берутся за руки – «норка», а третий встает без степа в норку. По сигналу, «охотник» догоняет «зайца», а тот, спасаясь, может укрыться в любой норке. А другой «заяц» выбегает и старается занять другую «норку». Для этого он вбегает в норку под руками играющих. Если охотник настигнет зайца, они меняются ролями. После 5 минут игры руководитель дает команду, по которой в круг входят вторые номера.

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

Май – Комплекс № 8.

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

Подготовительная часть.

Игроритмика: Ходьба, 1, 2, 3, на 4 – хлопок вверху над головой, то же под ногой. Шаг вперед, назад, в сторону, ходьба с хлопками у груди.

Разминка без степов:

4 Step line = 8 счетов

2 Шаг страдал = 8 счетов

2 Step «захлест» = 8 счетов

4 Greb wail (Принцесса) = 8 счетов

Комбинация = 32 счета

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

Основная часть.

1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.
2. Правую (левую) ногу вперёд перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперёд. Вернуться в и.п.
3. То же вправо-влево от степа. Назад от степа.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.
5. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на степе в полуприседанием.

Подвижная игра «Пустое место» Все дети стоят на степах по кругу. Водящий бежит вокруг круга, дотрагивается до кого-нибудь из играющих, и после бежит в другую сторону по кругу. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стараясь быстрее водящего прибежать на свой степ.

Встречаясь на пути, играющие здороваются: подают друг другу руки, приседают друг перед другом и т.д. Водит тот, кто не успел занять пустое место.

Ожидаемые результаты: - укрепилось здоровье детей; у них сформировалось устойчивое равновесие, улучшилась координация движений; - повысились физические качества; - сформировался устойчивый интерес к занятиям степ-аэробикой

КОМПЛЕКСЫ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

Послушаем свое дыхание

Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам - состояние организма.

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (как удобно в данный момент).

Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

- куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;
- какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части - волнообразно);
- какое дыхание: поверхностное (легкое) или глубокое;
- какова частота дыхания: часто происходит вдох-выдох и спокойно с определенным интервалом (автоматической паузой
- тихое, неслышное дыхание или шумное.

Данное упражнение можно проводить до физической нагрузки или после, чтобы дети учились по дыханию определять состояние всего организма.

Дышим тихо, спокойно и плавно

Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос (*повторить 5-10 раз*)

Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

Подыши одной ноздрей

Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы носоглотки и верхних дыхательных путей.

Исходное положение - сидя, стоя, туловище выпрямлено, не напряжено.

Воздушный шар (дышим животом, нижнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части легких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

Исходное положение - лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нем лежат обе ладони. В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

1. Медленный, плавный вдох, без каких-либо усилий - живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.
2. Медленный, плавный выдох - живот медленно втягивается к спине.

Повторить 4—10 раз.

Воздушный шар в грудной клетке (среднее, реберное дыхание)

Цель: учить детей укреплять межреберные мышцы, концентрировать свое внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов легких. Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание.

Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками ребра грудной клетки.

1. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирающие грудной клетки и медленно освобождают зажим.
2. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер.

Примечание. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть ребер грудной клетки. *Повторить 6-10 раз.*

Воздушный шар поднимается вверх (верхнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов легких.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плеч. *Повторить 4-8 раз.*

Ветер(очистительное, полное дыхание)

Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществляя вентиляцию легких во всех отделах.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки.
2. Задержать дыхание на 3-4 секунды.
3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. *Повторить 3-4 раза.*

Примечание. Упражнение не только великолепно очищает (вентилирует) легкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

Радуга, обними меня

Цель: та же.

Исходное положение - стоя или в движении.

1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.
2. Задержать дыхание на 3-4 секунд.
3. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи; одна рука идет под мышку, другая на плечо.

Повторить 3-4 раза.

Ежик

Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы. *Повторить 4-8 раз.*

Губы «трубкой»

1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы.
2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа.
3. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух).
4. Пауза в течение 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно. *Повторить 4-6 раз.*

Ушки

Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо-влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный.

Повторить 4-5 раз.

Пускаем мыльные пузыри

1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.
3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой.

Повторить 3-5 раз.

Язык «трубкой»

1. Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой».
2. Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки.

3. Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза - 3-5 секунд.

4. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос.

Повторить 4-8 раз.

Насос

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.

2. Выполнять наклоны вперед - вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов).

3. Выдох произвольный.

Повторить 3—6 раз.

Примечание. При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.

Приложение 3

Упражнения для релаксации

Этюд «Земля»

Исходное положение лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вверх, глаза закрыты. Словесное сопровождение: «Земля зимой застывшая, неподвижная, отдыхает после лета, накрылась теплым снежным одеялом и спит».

Дети лежат в позе расслабления 60-90 секунд.

Следующая фраза: «И вот наступила весна, земля просыпается, оживает и расцветает первыми подснежниками». Дети потягиваются, поднимают руки вверх, играют пальчиками, затем поднимаются и улыбаются друг другу.

Поза абсолютного покоя

Исходное положение - лежа на спине, руки вдоль тела ладонями вверх, глаза закрыть, пятки сомкнуть, носки ступней лежат свободно. Начать с сознательного расслабления мышц тела - от кончиков пальцев ног постепенно расслабляются ступни, голени, колени, бедра и т. д.

Сопроводительные слова под музыку: «Пальцы ног расслаблены, стопы расслабляются; голени, колени расслабляются; бедра, живот расслабляются; спина, поясница, лопатки расслабляются; пальцы рук, кисти расслабляются; предплечья, плечи, шея расслабляются. Расслабляются подбородок, щеки, губы, глаза, брови и лоб. Все тело расслаблено, ум спокоен. Переносимся в то место, которое нам нравится: берег моря или озера, зелена лужайка в лесу. Наслаждаемся теплыми лучами солнца, ароматом цветов, дуновением ветерка». Выход из позы: «Откройте глаза, пошевелите пальцами ног и рук, сделайте глубокий вдох, руки за голову, потянитесь и на выдохе сядьте». Время расслабления 3 мин. «Медуза».

Исходное положение - сидя по-турецки на пятках или лежа, глаза закрыты. Дыхание медленное. Тело расслабляется до полноты «размягчения» мышц.

«Трясучка» или «Вибрация»

(Стимулирует обменные процессы.)

Исходное положение - стоя. Полностью расслабить тело и потрясти всеми его частями, стараясь, чтобы завибрировали даже внутренние органы.

«Цветок»

(Упражнение направлено на достижение дыхательной релаксации, в результате медленного вдоха носом происходит расслабление гладкой мускулатуры бронхов.)

Исходное положение - стоя, руки опущены, глаза закрыты, делается медленный вдох, будто вдыхая аромат цветка.

Упражнения на развитие осанки.

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, острым перекатным, пружинным шагом) и бега в чередовании с остановками на носках; прыжки толчком двумя с поворотом на 180-360град.

Упр. «Черепашка»

Установка: Сидим на стуле, нас привязали к спинке стула.

И.П. сидя на коврик, ноги вытянуты вперёд, носки вытянуты, руки лежат на коврике по сторонам, спина прямая, плечи расправлены. На 4 счёта плечи собираются вперёд, голова опускается в низ, но спина не наклоняется (черепашка влезла в свой панцирь), на следующие 4 счёта возвращаемся в исходное положение; упражнение «коробочка». Упражнение «кошка», «лодочка», «мячик»: с начало подъём верхней части туловища, затем нижней части и одновременно.

Упражнения на развития гибкости.

Наклоны вперёд, назад, в сторону(вправо, влево) с максимальным напряжении(из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опоры). Наклоном назад мост на обеих ногах и на одной ноге. Шпагат, шпагат с различным наклонами вперёд, назад, в сторону с различными движениями руками. Движение ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленными движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держать 20-40 с.), Упражнения на развитие подвижности стопы: И.П. сидя на полу, спина прямая, ноги вытянуты вперёд, 6 поз. На раз – вытянуть носки, пятки прижаты к полу, стремимся пальцами коснуться пола, на два носки на себя (поочерёдно, одновременно, по кругу).

Выполнение упражнений в парах: «лягушка», «бабочка», «складочка», упр. для растяжки мышц ног: И.П. дети в паре сидят друг напротив друга, ноги 1 партнёра упираются в щиколотку второго, руки сцеплены. На раз – два первый медленно ложится назад, упираясь в ноги партнёра, на следующие 4 счёта фиксируют положение, на следующие 2 счёта возвращаются в исходное положение.

Упражнения для туловища, шеи, спины.

Наклоны головы вправо, влево, вперёд, назад; поворот головы вправо, влево, одновременно с поворотом наклон головы вверх и вниз. Наклоны туловища вперёд, назад, в сторону(вправо, влево) с максимальным напряжении(из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опоры), движения по кругу, скручивание вправо, влево, смещение туловища вправо, влево, прогиб вперёд, назад. Упражнения на пресс в различных положениях. Упражнение «кошка», «лодочка»: с начало подъём верхней части туловища, затем нижней части и одновременно.

Упражнения для ног.

Сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприсяды и присяды в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой ноги вперёд или в сторону) с опорой и без опоры.

Выпады вперёд, назад, в сторону. Пружинистые полуприседания в выпадами в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку(сериями, слитно, толчком обеими ногами или одной. Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперёд-книзу) в сторону, назад, в сторону вперёд, (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. и более). Поднимание ног в различных положениях: стоя, сидя, лёжа, в висах, упорах. Удерживание ног в различных положениях(вперёд, в сторону, назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками(на месте и в движении).

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков(20 прыжков за 8сек.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, использование скакалки и др. предметы. Пружинный шаг(10-15с.), пружинный бег(20-45с.) Приседания с отягощениями, с партнёром, поднимание на носки(в подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин.) Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах(высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком ногами с разбега с доставанием предмета. Прыжки с предметами в руках. Прыжки из глубокого приседа.

Строевые упражнения.

Понятия: «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, пол-оборота расчёт. Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперёд и обозначение шага на месте. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении(налево, направо). Перемена направления, захождение плечом. Граница площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

Упражнения для рук.

Поднимание и опускание рук вперёд, вверх, назад, в стороны; движение прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях(одновременные, поочерёдные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными предметами.

Логоритмические упражнения

Дует ветер нам в лицо.

(махать руками ладонками к себе)

Закачалось деревцо.

(руки подняты, покачивания туловищем из стороны в сторону)

Ветерок всё тише-тише,

(плавно опустить руки)

Деревцо всё выше-выше.

(поднять руки и тянуться вверх)

Физкульт-привет

На болоте две подружки,

Две зеленые лягушки

Утром рано умывались,

(имитировать умывание)

Полотенцем растирались.

(имитировать растирание спины полотенцем)

Ножками топали,

Ручками хлопали.

Вправо-влево наклонялись

И обратно возвращались.

(имитировать движения, указанные в тексте)

Вот здоровья в чем секрет:

Всем друзьям - физкульт-привет!

(резко поднять руки вверх)

Бабочка

Спал цветок

(исходное положение: присесть, спрятав голову в колени, и обхватив колени руками)

И вдруг проснулся.

(поднять голову, выпрямить руки; затем опустить руки вдоль тела)

Больше спать не захотел.

Шевельнулся, потянулся.

Взвился вверх и полетел.

(выпрямить спину, подняться; слегка покачаться вправо-влево; отвести руки назад - «вырастают крылья»)

Солнце утром лишь проснется -

Бабочка кружит и вьется.

(«летать», имитируя движения бабочки)

Водичка

Водичка, водичка,

(двумя руками по-очереди показывать, как сверху льется водичка)

Умой мое личико.

(ладонками имитировать умывание)

Чтобы глазки блестели,

(дотрагиваться до глазок по-очереди)

Чтобы щечки краснели,
(тереть щечки)
Улыбался роток
(улыбаться, гладить руками ротик)
И кусался зубок.
(стучать зубками, показывать руками, как закрывается ротик)

Кулачок

Как сожму я кулачок,
(сжать руки в кулачки)
Да поставлю на бочок.
(поставить кулачки большими пальцами вверх)
Разожму ладошку,
(распрямить кисть)
Положу на ножку.
(положить руку на колено ладонью вверх)
тук-тук
- Тук-тук-тук.
(три удара кулаками друг о друга)
- Да-да-да.
(три хлопка в ладоши)
- Можно к вам?
(три удара кулаками друг о друга)
- Рад всегда!
(три хлопка в ладоши)

Зайчики

Жили-были зайчики
(показывать на голове заячьи ушки)
На лесной опушке.
(разводить руками перед собой, описывая окружность)
Жили-были зайчики
(показывать на голове заячьи ушки)
В серенькой избушке.
(сложить руки над головой в форме домика)
Мыли свои ушки,
(проводить руками по воображаемым ушкам)
Мыли свои лапочки.
(имитировать мытье рук)
Наряжались зайчики,
(руки на бока, слегка поворачиваться в обе стороны, в полуприседе)
Одевали тапочки.
(руки на бока, поочередно выставлять вперед правую и левую ноги)

Снег

Как на горке снег, снег,
(показывать руками «горку»)
Снег, снег, снег, снег.

(двигать руками, перебирая пальцами)

И под горкой снег, снег,

(показывать руками «под горкой»)

Снег, снег, снег, снег.

(двигать руками, перебирая пальцами)

А под снегом спит медведь.

(сначала ладошки под щечку, а потом изобразить ушки медведя)

Тише, тише, не шуметь!

(пальчик ко рту, грозить пальчиком)

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 скамейке, 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 направлен прямо, колено не стоит выворачивать наружу. Меняем ногу.

Упражнение 8. Шаг-бэк

Правой ногой делаем шаг на степ, а левую ногу отводим кзади, 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 ступу 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.

Силовой комплекс и упражнения на растяжку

Упражнение 1. Отжимание

Встаньте на колени лицом к ступу, обопритесь об него руками, сделайте 12-15 отжиманий, упражнение повторите три раза.

Упражнение 2. Отжимание, используя трицепсы

Сядьте на степ, ягодицы свесьте с него, обопритесь об пол руками, ладони держите параллельно. Не следует давать усилия на ноги, работаем только с помощью мышц рук. Начните отжимания - 12-15 повторений по три подхода.

Упражнения 3

Это упражнение растягивает мышцы бедер. Встаньте лицом к скамейке, левая нога ставится на скамейку согнутая в колене, на нее переносится тяжесть тела. Попробуйте выпрямить ногу, правую при этом сгибайте и подтягивайте вверх, опускайте ее вниз. Левую ногу спустите со ступа. Поменяйте ногу. С каждой стороны повторите упражнение 3-4 раза.

Упражнение 4. Выпады на степ

Встаньте лицом к степ-платформе. Правую ногу поставьте на нее, делайте выпады на нее, при этом нога, которая остается на полу, ставится на носок, следите, чтобы колено ноги, которая стоит на ступе не выходило за кончики пальцев. Делайте по 20 выпадов каждой ногой.

Упражнение 5. Выпады со ступа

Встаньте на степ. Упражнение делается как предыдущее, только выпады осуществляются ногой на пол. Повторяем по 20 раз с каждой ногой.

Упражнение 6. Скручивание с сопротивлением

Для начала необходимо отрегулировать степ. С одного узкого края нужно поставить его на третий уровень, а с противоположного на первый. Ложитесь на спину на платформу так, чтобы голова была ниже ягодиц. Ноги нужно поставить на платформу, напрягая мышцы брюшного пресса, делайте подъемы верхней части туловища 20 раз медленно, затем 10 раз быстро. Повторите 3 раза. Затем сделайте в том же режиме боковые скручивания, направляя вначале правое плечо к левому колену, а затем левой плечо к правому колену. Для каждой стороны нужно сделать три подхода по 20 быстрых и 10 медленных подъемов. Поменяйте положение, теперь подтягивайте колени к груди 20 раз быстро и 10 раз медленно, три раза.

Стретчинг

Упражнение на растягивание. Подошвенный свод стопы

Сядьте на скамью или стул. Это упражнение можно выполнять также и на полу.

Положите одну ногу на колено другой ноги.

Противоположной рукой возьмитесь за пятку у лодыжки.

Другой рукой возьмитесь за плюсну и пальцы поднятой ноги.

На выдохе потяните пальцы ноги в направлении к голени. Выполняем разгибание пальцев.

Почувствуйте растяжение подошвенного свода стопы.

Зафиксируйте положение и постарайтесь расслабиться.

Вы должны ощущать растягивание в области подошву.

Упражнение на растягивание. Тыльная часть стопы и нижней части ног

Сядьте на скамью или стул. Это упражнение можно выполнять также и на полу.

Положите одну ногу на колено другой ноги.

Одноименной рукой возьмитесь за лодыжку.

Другой рукой захватите дистальный отдел голени.

Сделайте выдох и медленно потяните подошву ноги по направлению к животу.

Выполняем подошвенное сгибание.

Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь.

Вы должны чувствовать растяжение в области подъема и верхней части стопы.

Упражнение на растягивание. Ахиллово сухожилие и задняя нижняя часть ноги

Это упражнение можно выполнять на любой ровной поверхности, на скамье или на полу.

Ложитесь на спину, вытянув ноги.

Согните одну ногу и подтяните ее к ягодицам (поставьте в упор).

Поднимите другую прямую ногу, обеими руками возьмите ее под коленом, распрямите ногу.

Сделайте выдох и медленно сгибайте прямую ногу к голове, стопу держите перпендикулярно.

Выполняется тыльное сгибание.

Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь.

Почувствуйте растяжение в области ахиллова сухожилия.

Угол наклона прямой ноги определяете сами, ориентируясь по болевым ощущениям. Не старайтесь форсировать процесс развития гибкости.

Работайте в области ощутимых, но терпимых болевых ощущений, что обеспечивает наилучшую эффективность тренировок.

Упражнение на растягивание. Икроножная мышца и ахиллово сухожилие

Встаньте перед стеной на расстоянии вытянутой руки.

Выставьте вперед согнутую ногу. Другая нога - прямая.

Упритесь в стенку предплечьями. Голова прислонена к стене. Сохраняйте в этом положении прямую линию головы - шеи - спины - таза - прямой ноги, стоящей в упоре сзади.

Подошву находящейся сзади прямой ноги не отрываете от пола. Следим за этим.

Сделайте выдох, подайтесь вперед на согнутые руки, переместите вперед массу тела.

Сделайте выдох и гоните колено находящейся впереди ноги по направлению к стене.

Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь.

Вы должны почувствовать растяжение в области икроножной мышцы и ахиллова сухожилия.

Чтобы растянуть камбаловидную мышцу, согните в колене отставленную назад ногу.

Упражнение на растягивание. Четырехглавые мышцы (приседания)

Гимнастика для пальчиков
(пальчиковые игры для детей 5-7 лет)

1.КАПИТАН

Концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями друг к другу, слегка приоткрыв. Проговаривая стишок, показывать, как лодка качается на волнах, а затем плавными движениями рук - сами волны. Потом по тексту стиха показать чайку, скрестив руки, соединив ладони тыльной стороной и помахивать пальцами, сжатыми вместе. Выпрямленными ладонями с пальцами, прижатыми друг к другу изобразить рыбок. Плавными движениями ладоней показать, как рыбы плывут в воде.

Я плыву на лодке белой
По волнам с жемчужной пеной.

Я - отважный капитан,
Мне не страшен ураган.
Чайки белые кружатся,
Тоже ветра не боятся.
Лишь пугает птичий крик
Стайку золотистых рыб.
И, объездив чудо-страны,
Посмотрев на океаны,
Путешественник-герой,
К маме я вернусь домой.

2.ДОМИК

Проговаривая этот стишок, сопровождайте его движениями рук. Пусть ребенок подражает Вашим действиям.

Под грибом - шалашик-домик, (соедините ладони шалашиком)
Там живет веселый гномик.

Мы тихонько постучим, (постучать кулаком одной руки о ладонь другой руки)

В колокольчик позвоним. (ладони обеих рук обращены вниз, пальцы скрещены; средний палец правой руки опущен вниз и слегка качается).

Двери нам откроет гномик,
Станет звать в шалашик-домик.

В домике дощатый пол, (ладони опустить вниз, ребром прижать друг к другу)

А на нем - дубовый стол. (левая рука сжата в кулак, сверху на кулак опускается ладонь правой руки)

Рядом - стул с высокой спинкой. (направить левую ладонь вертикально вверх, к ее нижней части приставить кулачок правой руки большим пальцем к себе)

На столе - тарелка с вилкой. (ладонь левой руки лежит на столе и направлена вверх, изображая тарелку, правая рука изображает вилку: ладонь направлена вниз, четыре пальца выпрямлены)

и слегка разведены в стороны, а большой прижат к ладони)

И блины горой стоят –

Угощение для ребят.

3. **ГРОЗА**

Капли первые упали, *(слегка постучать двумя пальцами каждой руки по столу)*

Пауков перепугали. *(внутренняя сторона ладони опущена вниз; пальцы слегка согнуть и, перебирая ими, показать, как разбегаются пауки)*

Дождик застучал сильней, *(постучать по столу всеми пальцами обеих рук)*

Птички скрылись среди ветвей. *(скрестив руки, ладони соединить тыльной стороной; махать пальцами, сжатыми вместе).*

Дождь полил как из ведра, *(сильнее постучать по столу всеми пальцами обеих рук)*

Разбежалась детвора. *(указательный и средний пальцы обеих рук бегают по столу, изображая человечков; остальные пальцы прижаты к ладони).*

В небе молния сверкает, *(нарисуйте пальцем в воздухе молнию)*

Гром все небо разрывает. *(барабанить кулаками, а затем похлопать в ладоши)*

А потом из тучи солнце *(поднять обе руки вверх с разомкнутыми пальцами)*

Вновь посмотрит нам в оконце!

4. **БАРАШКИ**

Ладони обеих рук опущены вниз. Локти разведены в разные стороны.

Указательные пальцы и мизинцы обеих рук согнуты колечком и выдаются вперед, изображая рога барашков. Остальные пальцы прижаты к ладоням.

Бодаться рогами, слегка ударяя согнутыми указательным пальцем и мизинцем одной руки об указательный палец и мизинец другой руки.

Захотели утром рано

Пободаться два барана.

Выставив рога свои,

Бой затеяли они.

Долго так они бодались,

Друг за друга все цеплялись.

Но к обеду, вдруг устав,

Разошлись, рога подняв.

5. **МОЯ СЕМЬЯ**

Поднять руку ладонью к себе и в соответствии с текстом стиха в определенной последовательности пригибать пальцы, начиная с безымянного, затем мизинец, указательный палец, средний и большой.

Знаю я, что у меня

Дома дружная семья:

Это - мама,

Это - я,

Это - бабушка моя,

Это - папа,

Это - дед.

И у нас разлада нет.

6. **КОШКА И МЫШКА**

Мягко кошка, посмотри,

Разжимает коготки.

(пальцы обеих рук сжать в кулак и положить на стол ладонями вниз; затем медленно разжать кулаки, разводя пальцы в стороны, показывая, как кошка выпускает коготки; при выполнении движений кисти рук отрываются от стола, затем кулак или ладонь снова кладутся на стол)

И легонько их сжимает –

Мышку так она пугает.

Кошка ходит тихо-тихо,

(ладони обеих рук лежат на столе; локти разведены в разные стороны; кошка (правая рука) крадется: все пальцы правой руки медленно шагают по столу вперед. Мышка (левая рука) убегает: пальцы другой руки быстро движутся назад).

Половиц не слышно скрипа,

Только мышка не зевает,

Вмиг от кошки удирает.