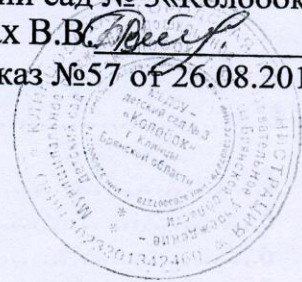


Согласовано  
на педагогическом совете  
Протокол №1  
от 26.08.2019г

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ –  
детский сад №3 «Колобок»  
Булах В.В. *В.В. Булах*  
Приказ №57 от 26.08.2019



**Дополнительная общеразвивающая программа  
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного  
учреждения детского сада №3 «Колобок»  
физкультурно-спортивной направленности  
секции «Занимаемся на степях»  
возраст детей 5-7 лет**

Автор-составитель

Воспитатель:

Трушко М.Г.

г.Клинцы

2019г.

# Содержание

## I. Целевой раздел программы

<b>Введение</b> .....	3
1. Пояснительная записка.....	4
1.1. Цели и задачи реализации программы.....	5
1.2 . Принципы и подходы к формированию программы.....	6
1.3. Физическое развитие детей 5-7 лет.....	8
1.4. Планируемые результаты.....	9
1.5. Система оценки результатов.....	10

## II. Содержательный раздел программы

2. Содержание программы .....	13
2.1. Формы, способы, методы и средства реализации программы .....	14
2.2. Способы и направления поддержки детской инициативы.....	17
2.3. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.....	20

## III. Организационный раздел программы

3.1. Учебный план.....	21
3.2. Тематическое планирование.....	22
3.3. Требования к технике безопасности.....	28
3.4. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.....	29
3.5. Материально-техническое обеспечение.....	30

<b>Литература</b> .....	31
-------------------------	----

### Приложение:

1. Комплексы упражнений.....	32
2. Конспект физкультурного досуга «Физкультура всем нужна».....	38
3. Игровые задания на ступах.....	41
4. Упражнения.....	42
5. Базовые шаги.....	46
6. Силовой комплекс и упражнения на растяжку.....	49
7. Подвижные игры.....	51
8. Дыхательная гимнастика.....	53
9. Упражнения на релаксацию и дыхание.....	54
10. Комплекс упражнений для самомассажа.....	58
11. Сценарий сказки «Теремок». Мастер-класс для родителей.....	59
12. Физкультурное развлечение «Путешествие в Спортландию».....	61

# Введение

**«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным - сделайте его крепким и здоровым. Пусть он работает, действует, бегаёт, пусть он находится в постоянном движении»**

**Ж.Ж.Руссо**

Главной ценностью для человека является его здоровье. Дошкольный возраст в развитии ребёнка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребёнка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Проблема снижения показателей здоровья воспитанников ставит задачу поиска современных подходов к решению задач по изменению сложившейся ситуации. С нашей точки зрения наиболее эффективный путь – это использование современных оздоровительных программ и новейших технологий, применение нетрадиционного оборудования.

Среди множества форм физического воспитания подрастающего поколения на сегодняшний день особое место занимает определённый вид фитнеса - степ-аэробика – эффективная физкультурно-оздоровительная методика.

Для разработки программы по дополнительному образованию спортивно - оздоровительной направленности « Занимаемся на степах» послужила задача здоровьесбережения с целью профилактики плоскостопия и нарушения осанки у детей.

Образовательная программа дополнительного образования разработана с учетом методических рекомендаций по физическому воспитанию дошкольников. Фитнес – данс Фирилева Ж.Е. СПб.:

# I. Целевой раздел

## 1. Пояснительная записка

Детский сад - первая ступень общей системы образования, главной целью которой является всестороннее развитие ребенка. Одна из задач дошкольного образования на современном этапе - создание максимально благоприятных условий для укрепления здоровья, гармоничного физического развития ребенка. Представление дополнительных образовательных услуг является неотъемлемой частью деятельности современного дошкольного образовательного учреждения. Дополнительные образовательные услуги физкультурно - оздоровительного направления не заменяют, а расширяют и обогащают программу ДОО по физическому воспитанию, что благоприятно отражается на воспитательно - образовательном процессе в целом.

В настоящее время детские сады посещает много детей с ослабленным здоровьем, часто болеющие. В основном это заболевания органов дыхания, сердечно - сосудистые, нарушение осанки и плоскостопие. Все это заставляет педагогов быть в постоянном поиске новых современных технологий по сохранению и укреплению здоровья дошкольников. Этому способствуют занятия со степ-доской, т.к. упражнения на ней формируют у дошкольников осанку, укрепляют и развивают сердечно - сосудистую, дыхательную и костно - мышечную системы.

Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной 25 см, длиной 40 см, легкая. Снаряд очень полезен в работе с детьми.

Аэробика — это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. Для достижения эффекта продолжительность выполнения этих упражнений должна составлять не менее 20—30 минут. Занятия аэробикой доставляют малышам большое удовольствие. Для того чтобы сделать их еще более интересными и насыщенными придумали индивидуальный снаряд — степ - доску. Степ - аэробика - это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Однако в ДОО высота степ - доски постоянна.

Степ - аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие.

Первый плюс — это огромный интерес ребятшек к занятиям степ-аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года.

Второй плюс — у детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры.

Третий плюс — это развитие у ребенка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений. Четвертый плюс — воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др. Повышается выносливость, а вслед за этим и сопротивляемость организма. Но самое главное достоинство степ - аэробики — ее оздоровительный эффект.

## 1.1 Цели и задачи реализации программы.

Цель : создать условия для формирования у детей старшего дошкольного возраста потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании через организацию секции «Занимаемся на степах».

### Задачи:

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

## 1.2 Принципы и подходы:

Ведущая идея программы заключается в организации комплексной деятельности: оздоровительной, образовательной и воспитательной направленности, через организацию двигательной активности на занятиях по степ - аэробике.

Образовательная программа дополнительного образования рассчитана на 2 года для воспитанников 5-7 лет, не имеющих медицинские и иные противопоказания к двигательной активности.

Продумывая содержание занятий, учитываются морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдаются 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 и основной 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.

## Методические принципы

1. Сознательности и активности занимающихся - сознательность представляет собой категорию, отражающую способность человека правильно разбираться в объективных законах, понимать их и в соответствии с ними осуществлять свою деятельность, активность – это мера или величина проявляемой человеком деятельности, степень его включения в работу. Активность обучаемого является главным показателем меры его сознательного отношения к учебному процессу. Важнейшими признаками активности являются инициатива, самостоятельность и творчество.
2. Наглядности - предполагает широкое использование в процессе обучения и воспитания зрительных ощущений, восприятий, образов, а также всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный контакт с действительностью.
3. Систематичности - физическое воспитание надо осуществлять регулярно, при оптимальном чередовании допустимых нагрузок с необходимым отдыхом.
4. Доступности и индивидуализации - обучения выражается в дифференциации учебных заданий и способов их решения (средств, методов, форм организации занятий и пр.) в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся.

## Педагогические принципы

- Систематичности и последовательности. Для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях.
- Оздоровительной направленности. При проведении занятий необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку и обеспечить рациональную двигательную нагрузку.
- Доступности и индивидуализации. Планируя занятия, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, его интересы и возможности.
- Гуманизации. Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с взрослым и сверстниками.
- Творческой направленности, результатом, которого является самостоятельное создание ребёнком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта.
- Наглядности. Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребёнком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

### 1.3 Физическое развитие детей 5 – 7 лет

Возраст 5—7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной к школе группы. 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 см<sup>3</sup>, 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 степен подтверждено опытом коррекционных медицинских центров Европы.

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

В соответствии с вышеизложенным, мной разработана программа работы физкультурно-оздоровительной секции «Занимаемся на степен».



## 1.4 Планируемые результаты освоения программы

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

- У детей сформированы навыки правильной осанки.
- Сформировано правильное речевое дыхание.
- Развита двигательные способности детей и физические качества (быстрота, сила, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координация движений и функция равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- Сформировано умение ритмически согласованно выполнять степ - шаги под музыку.
- Выработана четкость координированных движений во взаимосвязи с речью.
- Развито эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

## 1.5 Система оценки результатов

### **Цель:**

-Выяснить сформированность навыков правильной осанки и физических качеств (быстрота, сила, гибкость, ловкость, равновесие)

- Проверить уровень сформированности умений выполнять основные элементы (базовые шаги) и называть их.

-Установить, скоординированы ли у детей движения во взаимосвязи с речью, соответствие ритма движений ритму музыки.

- Выявить эмоциональное отношение к занятиям физической культурой у детей и морально-волевые качества: выдержку, внимание, уверенность, инициативность, чувство товарищества, настойчивость в достижении положительных результатов.

### **Упражнения на равновесие с использованием степ-платформ:**

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

2. «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.

3.Ходьба по выстроенным (в разных положениях) степ-платформам.

### **Упражнения на развития гибкости.**

Наклоны вперед, назад, в сторону (вправо, влево) с максимальным напряжением(из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опоры). Наклоном назад мост на обеих ногах и на одной ноге. Движение ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленными движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

### **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»

И.П. сидя на коврик, ноги вытянуты вперед, носки вытянуты, руки лежат на коврик по сторонам, спина прямая, плечи расправлены. На 4 счёта плечи собираются вперед, голова опускается в низ, но спина не наклоняется (черепашка влезла в свой панцирь), на следующие 4 счёта возвращаемся в исходное положение.

### **Упражнения для туловища, шеи, спины.**

Наклоны головы вправо, влево, вперед, назад; поворот головы вправо, влево, одновременно с поворотом наклон головы вверх и вниз. Наклоны туловища вперед, назад, в сторону(вправо, влево) с максимальным напряжением(из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опоры), движения по кругу, скручивание вправо, влево, смещение туловища вправо, влево, прогиб вперед, 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 Выпады вперед, назад, в сторону. 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. 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).

### **Силовой комплекс и упражнения на растяжку**

Упражнение 1. Отжимание

Встаньте на колени лицом к степу, 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.

### **Логоритмическое упражнение**

*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)

### **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.

### **Подвижная игра:**

«Цирковые лошадки».

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.

### **Игровые задания на степях**

«Птички на ветке» - сидение на корточках на степе.

«Самолет» - стоя на степе, ноги вместе руки в стороны на высоту плеч, руки – крылья самолета, который при полете делает наклон то вправо, то влево.

«Пингвины» - спрыгивание, запрыгивание на степ.

«Перебрось мяч» - парное упражнение. Перебрасывание мяча, стоя на степях.

«Аист на крыше» - стойка на одной ноге с открытыми глазами.

«Стойкий оловянный солдатик» - стойка на степе на одной ноге, вторая согнута в колене, отведена назад.

### **Игры на умение узнавать и выполнять основные элементы (базовые шаги)**

«Повтори точь в точь»

«Угадай, как называется»

### **Музыкально – ритмические композиции**

«Робот Бронислав»

«Шуточный степ»

### **Эстафета**

«Физкультура всем нужна»

## 2. Содержательный раздел

### 2.Содержание программы:

Курс программы секции « Занимаемся на степах» рассчитан на 2 года при проведении занятий по 2 р. неделю.

Длительность занятия:

для детей 5-6 лет-25 минут.

для детей 6-7 лет-30 минут

#### *Расписание занятий:*

Вторник:15.45-16.10

Четверг: 15.45-16.10

#### **Структура занятий**

*Подготовительная часть:*

-занимательная разминка - 3 минуты;

*Основная часть:*

-общеразвивающие упражнения, дыхательное упражнение-5 минут

-упражнения для развития разных групп мышц – 12-15 минут

- подвижные игры – 3-5 минут

*Заключительная часть:*

-веселый тренинг, стретчинг, релаксация – 2 минуты.

## 2.1 Формы, способы, методы и средства реализации программы по дополнительному образованию

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

Цель разминки - подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе.

Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. Критерием эффективности разминки является появление первых капель пота. Соответственно, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды и составлять 3 минуты.

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
- перераспределяется кровоток: кровь отливает от внутренних органов и приливает к мышцам;
- усиливается деятельность дыхательных ферментов в мышцах, т.е. повышается способность мышц потреблять кислород.
- 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 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 музыкальное произведение лирического характера.

В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. Это необходимо для создания у занимающихся ощущения законченности занятия. После этого следует поблагодарить детей за занятие. Разработанная методика поможет педагогу строить занятия на основе методов, приемов и принципов специфических для оздоровительной аэробики в условиях образовательного учреждения, выбирать оптимальную нагрузку.

## **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 оздоровительной направленности занятий физическими упражнениями.

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

1. Метод сходства. При подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений.

2. Метод усложнения. Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

3. Метод повторений.

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

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

6. «Калифорнийский стиль». Комплексное проявление требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях

## **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
- Стретчинг
- Интегрированная деятельность
- Сюрпризные моменты

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

- Показательные выступления
- Спортивные досуги и соревнования

### **Средства:**

общеразвивающие упражнения;

- -общеукрепляющие упражнения в положении стоя, сидя, лёжа, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног;
- -дыхательные упражнения;
- -упражнения для формирования правильной осанки;
- -упражнения для развития координации движений;
- -просмотр видеофильмов.



## 2.2 Способы и направления поддержки детской инициативы.

Основным принципом дошкольного образования согласно ФГОС является построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится полноценным участником (субъектом) образовательных отношений, а так же поддержка **инициативы** детей в различных видах деятельности.

### **Создание условий для свободного выбора детьми деятельности, а так же участников совместной деятельности:**

- Развивающая предметно-пространственная среда должна быть разнообразна по своему содержанию. Должно быть отведено время на занятия по выбору — так дети учатся сознательно делать выбор и реализовывать свои интересы и способности. Умение детей осуществлять выбор, решать проблемы, взаимодействовать с окружающими людьми, ставить и достигать цели - вот, что является наиболее важным для освоения образовательной программы в ДОУ.
- образовательная и игровая среда, должна стимулировать развитие поисково-познавательной деятельности детей. Не следует забывать, что особенно легко запоминается и долго сохраняется в памяти тот материал, с которым ребёнок что-то делал сам: ощупывал, вырезал, преодолевал, строил, составлял, изображал. Дети должны приобретать опыт творческой, поисковой деятельности, выдвижение новых идей, актуализации прежних знаний при решении новых задач.
- содержание развивающей среды должно учитывать индивидуальные особенности и интересы детей. Это значит, что все материалы и оборудование должны соответствовать индивидуальным и возрастным особенностям детей.
- Не все дети занимают активную позицию, не могут определиться с видом деятельности и тогда задача воспитателя оказать помощь поддержать его посильную инициативу.

### **Оказание не директивной помощи детям.**

Важно наличие партнерской позиции взрослого, взаимное уважение между воспитателями и детьми. Когда педагоги проявляют уважение к каждому ребенку в группе, дети учатся принятию всех остальных детей – и тех, кто отлично прыгает, и тех, кто медленно бегает и даже детей с необычным и конфликтным поведением. Когда дети видят и чувствуют, что каждого из них принимают и уважают, они начинают ощущать себя комфортно и могут вести себя свободно, в соответствии с собственными интересами, делать выбор, т.е. проявлять инициативу.

Задача педагога – создание ситуации, побуждающей детей активно применять свои знания и умения, нацеливать на поиск новых творческих решений. Не нужно при первых же затруднениях спешить на помощь ребенку, лучше дать совет, задать наводящие вопросы, активизировать имеющийся у ребенка прошлый опыт, нацеливать на поиск нескольких вариантов решения, тем самым вызывать у детей чувство радости и гордости от успешных инициативных действий.

Забота о физическом здоровье ребёнка и его психическом благополучии - это первостепенная задача дошкольного образовательного учреждения. Педагоги так же должны создавать такую среду, которая обеспечивала бы безопасность ребёнка, его физическое развитие, укрепление здоровья, способствовала бы двигательной активности детей.

Одним направлением работы с детьми является развитие самостоятельности в двигательной деятельности. В.С. Мухина определяет «самостоятельность» как способность поступать в соответствии со своими знаниями и убеждениями.

Т.И. Бабаева даёт такое определение самостоятельности – умение действовать по собственной инициативе, выполнять привычные дела без образца, помощи и контроля взрослых.

Формирование самостоятельности проводится в несколько этапов:

- **первый этап** - побуждение детей к выделению составных частей физического упражнения, запоминанию последовательности двигательного действия и пониманию взаимосвязи различных элементов ( например: взмах руками для увеличения силы толчка). Главное достижение на этом этапе - произвольное управление работой отдельных частей тела и их согласование, умение действовать по плану, предложенному взрослым.

- **второй этап** - знакомство с различными способами выполнения одного и того же движения. Главное достижение этого этапа - понимание стоящей двигательной задачи, умение руководствоваться в своих действиях определенным планом, предвидеть результат.

- **третий этап** - формирование самостоятельности при выполнении движений, умении ставить двигательную задачу по собственной инициативе и выбирать нужный способ для ее решения. Главное достижение на этом этапе - движение осознается как средство решения различных игровых задач, а не как самоцель выполнения.

- **четвёртый этап** – происходит овладение выбором способа двигательного действия в зависимости от условий, ситуации и индивидуальных особенностей (роста, скоростных способностей). Сначала в специально созданных условиях, а затем в игровой обстановке и жизненных ситуациях ребенок приобретает опыт действия известными способами в измененных обстоятельствах, включая и ситуации соревнования.

В ходе такого обучения дети учатся:

- ставить задачу
- передавать направления движения
- планировать
- оценивать себя и других
- называть упражнения в целом и его элементы
- сравнивать

В результате чего, появляется интерес к физическим упражнениям и проявляется самостоятельность дошкольника в их выполнении.

На каждом занятии находится место для творческих заданий, для самовыражения каждого ребенка, для проявления инициативы, выдумки, импровизации. Дети становятся старше, возрастает их общий и двигательный опыт. Это дает большую свободу педагогического общения, позволяет побуждать детей к инициативным действиям уже на уровне формирования игрового замысла. На этом этапе ребята любят экспериментировать с движениями, видоизменять их в зависимости от ситуации.

Например, можно дать такие задания:

- представьте, что вы идете по горячему песку босиком, покажите, как можно идти, чтобы песок не сильно обжигал ноги;
- подумайте и постройте с помощью своего тела высокий и низкий мостики;
- вы - грациозные кошки, лакающие из миски молоко.

Во время упражнений можно прибегнуть к такому приему: только назвать знакомое упражнение, давая детям возможность вспомнить. Еще ребятам нравится, когда им предлагают самим придумывать упражнения (однако, надо подсказать, для какой части тела они должны быть). Порой дети удивляют и даже поражают своей выдумкой, находчивостью. Но для того, чтобы старшие дети успешно справлялись с подобными заданиями, уже в младших группах надо предлагать во время выполнения упражнений последний повтор сделать самостоятельно, при этом выделяя, похваливая тех детей, у которых получается лучше. Стараться никого вниманием не обойти.

Основные движения: прыжки, метание, лазание, упражнения в равновесии – стержень любого типового физкультурного занятия. Осваивать их нужно не только посредством прямого обучения (используя показ и объяснение), но и через игровые задания. Можно заинтересовать детей интригующими задачами, зрелищностью, возможностью по-разному манипулировать предметами, оборудованием.

Вот примеры некоторых задач:

- кто дальше бросит мешочек через голову назад;
- кто устоит на одной ноге после кружения с закрытыми глазами;
- доберитесь до лесенки любым возможным способом, но не шагом и не прыжками;
- выберете любой предмет, который можно забросить в корзину, но сделать это безопасным способом и так далее.

Сразу после занятия подвести с детьми итог. Выяснить, как еще можно было выполнить задания другими способами.

Подвижные игры – самый популярный у детей, самый востребованный вид физической нагрузки и необъятный простор для всяких фантазий. Игра, особенно подвижная, является для ребят радостью. Скучным просто объявлять в конце занятия название игры. Можно сделать начало игры захватывающим, будоражащим веселые мысли.

- для малышей предложить найти заранее спрятанную маску-шапочку и когда дети находят, например, шапочку кота, называют возможные игры с этим персонажем и выбрать игру;
- рассказать короткий стишок про козленка, который потерялся. Ребята находят игрушку и козленок их догоняет;
- старшим детям предложить попробовать изменить правила знакомой игры, усложнить ее, ввести новые персонажи;
- напомнить, что нужно совершенствовать прыжки в длину, и дети сами называют игры, где используется это движение.

Таким образом, в игре дети незаметно для себя, без принуждения, учатся правильно ходить, быстро бегать, высоко и далеко прыгать, ловко лазать, метко бросать. Они совершенствуются не только в двигательном развитии, но и в умении вести себя в коллективе.

Итак, самостоятельность — постоянно развивающееся личностное качество, первоосновы которого закладываются в дошкольном возрасте. В условиях целенаправленной педагогической деятельности, направленной на развитие самостоятельности, дети-дошкольники достигают выраженных показателей самостоятельности в двигательной деятельности.

Самостоятельность – это ценное качество, необходимое человеку в жизни, воспитывать его необходимо с раннего детства. Очень часто дети стремятся выполнять различные действия самостоятельно. И нам, взрослым, важно поддержать их в этом.

Самостоятельность является важной предпосылкой успешного обучения ребенка в школе и формирования личности в целом.

## 2.3 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

- Интернет-технологии - активное использование информационного сайта для тесного контакта с родителями (законными представителями);
- Наглядно-информационные технологии - создание и демонстрация видеофильмов, презентаций.
- Мастер-класс для родителей. «Сказка теремов на степах»
- Выступление на спортивных праздниках в детском саду.
  
- Весёлые старты, эстафеты. Физкультурное развлечение «Путешествие в Спортландию» ,» Физкультура всем нужна».
- Отчётные концерты.
- День открытых дверей «Степ – класс»

### 3. Организационный раздел

#### 3.1 Учебный план.

##### *Первый год обучения.*

	<i>Разделы</i>	<i>Количество часов</i>
1	Диагностика. Вводное занятие.	4
2	Степ-шаги	21
3	Комплексы упражнений	16
4	Игровая деятельность	7
5	Спортивно-танцевальный комплекс	15
6	Физкультурно-оздоровительный комплекс.	2
7	Упражнения	3
8	Отчётные концерты, выступления.	2
		<i>Всего:70</i>

##### *Второй год обучения*

	<i>Разделы</i>	<i>Количество часов</i>
1	Диагностика	4
2	Степ-шаги	12
3	Комплексы упражнений	17
4	Игровая деятельность	5
5	Спортивно-танцевальный комплекс	17
6	Физкультурно-оздоровительный комплекс.	3
7	Упражнения	5
8	Отчётные концерты, выступления.	6
		<i>Всего:69</i>

## 3.2 Тематическое планирование.

### *Первый год обучения*

Месяцы	Тема	Задачи	Кол-во часов
сентябрь	Диагностика	Выявить уровень личностных возможностей ребёнка	3
	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях.	Познакомить со степ- доской. Рассказать о технике безопасности на занятиях.	1
	Игровая деятельность	Разучить подвижную игру на степах « Паук и мухи». Развивать равновесие, выносливость.	1
октябрь	Степ-шаги Разучивание	Разучить шаги: ви-степ, открытый шаг, страддел, шоссе-подскок отбив ногу - без степов.  Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. Развивать мышечную силу ног	7
	Игровая деятельность	Разучить подвижную игру на степах «Встань на скамейку»	1
	Упражнения	Развивать выдержку в выполнении упражнений на растяжку и силовой комплекс	1
ноябрь	Комплекс №1 на степ – платформах ( разучивание)	Разучить комплекс №1 на степ – платформах. Учить правильному выполнению степ шагов на степах (подъём, спуск; подъём с оттягиванием носка)	3
	Степ-шаги Повторение	Повторить шаги: ви-степ, открытый шаг, страддел, шоссе-подскок отбив ногу на степах	2
	Игровая деятельность	Разучить подвижную игру на степах «Рыбки»	1
	Спортивно-танцевальный комплекс	Разучить танцевальную композицию « Делайте зарядку»	2

декабрь	Комплекс № 1 на степ – платформах. (закрепление)	Закреплять разученные упражнения с добавлением рук.	3
	Степ-шаги Разучивание	Разучить новые степ- шаги (кни- ап, шаг-кик)	2
	Спортивно-танцевальный комплекс	Продолжать совершенствовать разученную танцевальную композицию «Делайте зарядку»	4
январь	Степ-шаги Повторение	Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке . Развивать умение твердо стоять на платформе Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук.	2
	Спортивно-танцевальный комплекс	Совершенствовать разученную танцевальную композицию «Делайте зарядку ».	2
	Игровая деятельность	Разучить подвижную игру на степах «Уголки»	1
	Показательные выступления	Подготовить к показательному выступлению. Закрепить полученные знания и умения, изученный материал посредством концертной деятельности.	1
февраль	Комплекс №2 на степ – платформах ( разучивание)	Разучить комплекс №2 на степ – платформах	3
	Игровая деятельность	Разучить подвижную игру на степах « Бездомный заяц» Развивать быстроту.	1
	Степ-шаги Разучивание	Разучить новый шаг мамба. Развивать выносливость, гибкость.	1
	Спортивно-танцевальный комплекс	Разучить танцевальную композицию «Шуточный степ »	2
март	Комплекс № 2 на степ – платформах. (закрепление)	Совершенствовать комплекс № 2 на степ – платформах	2
	Упражнения	Развивать выдержку в выполнении упражнений на растяжку и силовой комплекс	1

	Степ-шаги Повторение	Продолжать закреплять степ шаг мамба. Совершенствовать точность движений	2
	Физкультурно-оздоровительный комплекс.	Подготовить к проведению эстафеты. Проведение эстафеты «Физкультура всем нужна»	2
	Спортивно-танцевальный комплекс	Продолжать разучивание танцевальной композиции «Шуточный степ»	2
апрель	Комплекс №3 на степ – платформах ( разучивание)	Разучить комплекс № 3	3
	Степ-шаги Повторение	Совершенствовать разученные шаги. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног	2
	Спортивно-танцевальный комплекс	Совершенствовать разученную танцевальную композицию «Шуточный степ».	3
	Показательные выступления	Выступление с танцевальной композицией на празднике. Подготовить к показательному выступлению.	1
май	Диагностика		1
	Комплекс № 3 на степ – платформах. (закрепление)	Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту в комплексе № 3	2
	Степ-шаги Повторение	Повторение комплексов. Закреплять разученное	3
	Игровая деятельность	Разучить подвижную игру на стечах « Лиса и тушканчик»  Повторить разученные игры	1
	Упражнения	Развивать выдержку в выполнении упражнений на растяжку и силовой комплекс	1



*Второй год обучения*

Месяцы	Тема	Задачи	Кол-во часов
сентябрь	Диагностика	Выявить уровень личностных возможностей ребёнка	3
	Техника безопасности на занятиях	Напомнить о технике безопасности на занятиях.	
	Игровая деятельность	Разучить подвижную игру на стечах « Медведи и пчёлы». Развивать равновесие, выносливость.	1
	Упражнения	Развивать равновесие, выносливость в игропластике на платформе.. Учить синхронно выполнять логоритмические упражнения	2
октябрь	Степ-шаги Разучивание	Разучить комплекс №4 на степ – платформах. Учить правильному исполнению степ шагов на стечах (Шаги "захлест, Степ-тач", Шаг- )	3
	Комплекс №4 на степ – платформах (разучивание)	Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. Развивать умение работать в общем темпе с предметами – лентами.	3
	Спортивно-танцевальный комплекс	Разучить танцевальную композицию «Новый год, ёлка, шарики, хлопушки»	2
	Игровая деятельность	Развивать умение выполнять игровые задания на стечах. Учить синхронно выполнять логоритмические упражнения	1
ноябрь	Комплекс №4 на степ – платформах (Закрепление)	Закрепить комплекс №4 на степ – платформах. Закреплять разученные упражнения с добавлением рук	2
	Степ-шаги Разучивание	Разучивание новых шагов (Бейсик степ, Шаг-колени)	2
	Игровая деятельность	Подвижные игры на стечах «Рыбки», «Встань на скамейку»	1

	Спортивно-танцевальный комплекс	Продолжать совершенствовать разученную танцевальную композицию «Новый год, ёлка, шарики, хлопушки»	2
декабрь	Комплекс № 5 на степ – платформах. (Разучивание)	Разучить комплекс №1 на степ – платформах. Развивать выдержку в выполнении упражнений на растяжку и силовой комплекс .	2
	Степ-шаги Разучивание	Разучить новые степ- шаги ( Шаг-кик, Шаг-кёл. ,Бейсик-овер).	2
	Спортивно-танцевальный комплекс	Совершенствовать разученную танцевальную композицию «Новый год, ёлка ,шарики, хлопушки»	4
	Отчётный концерт	Подготовить к концерту. Закрепить полученные знания и умения, изученный материал посредством концертной деятельности.	1
январь	Степ-шаги Повторение	Развивать умение твердо стоять на платформе Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук.	2
	Комплекс № 4,5 на степ – платформах ( повторение)	Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног .	2
	Игровая деятельность	Развивать равновесие, выносливость в игропластике на платформе.. Учить синхронно выполнять логоритмические упражнения	2
февраль	Комплекс №6 на степ – платформах ( разучивание)	Разучить комплекс №6 на степ – платформах	3
	Упражнения	Развивать выдержку в выполнении упражнений на растяжку и силовой комплекс	1
	Физкультурно-оздоровительный комплекс.	Подготовить к проведению Физкультурного развлечения « Путешествие в Спортландию» Проведение развлечения.	3
март	Комплекс № 6 на степ – платформах. ( повторение)	Совершенствовать комплекс № 6 на степ – платформах	2
	Степ-шаги Повторение	Совершенствовать точность движений	1

	Показательные выступления	Разучить сказку на степ-платформах  Подготовка к выступлению. Мастер – класс для родителей . Сказка «Теремок» на степ – платформах.	4
	Спортивно-танцевальный комплекс	Разучить танцевальную композицию « Чунга-чанга»	2
апрель	Комплекс №6 на степ – платформах ( закрепление)	Совершенствовать комплекс № 6 на степ – платформах Продолжать закреплять степ шаги.	3
	Упражнения	Развивать равновесие, выносливость в игропластике на платформе. Учить синхронно выполнять логоритмические упражнения.	2
	Спортивно-танцевальный комплекс	Совершенствовать разученную танцевальную композицию « Чунга-чанга» ».	4
май	Диагностика	Выявить уровень личностных возможностей ребёнка	1
	Спортивно-танцевальный комплекс	Совершенствовать разученную танцевальную композицию « Чунга-чанга» ».	3
	Показательные выступления	Выступление с танцевальной композицией на празднике. Закрепить полученные знания и умения, изученный материал посредством концертной деятельности	1
	Степ-шаги Повторение	Закреплять разученное	2

### 3.3 Требования к технике безопасности

В спортивном зале созданы условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей:

- а) все оборудование: гимнастическая стенка, комплексы, лесенки, надежно закреплены; всевозможное оборудование размещено с учетом их полной безопасности и устойчивости, исключая возможность падения;
- б) помещение, в котором организуется физкультурная деятельность чистое, хорошо проветриваемое, проводится влажная уборка. Спортивный инвентарь протирается влажной ветошью, маты – с использованием мыльно-содового раствора. Освещенность соответствует установленным санитарно-гигиеническим нормам.
- г) у детей подобрана удобная одежда и обувь, не сковывающая движения. Волосы у девочек подобранные на резинку или в косу.

### Требования к методике руководства физкультурной деятельностью в детском саду

При организации занятия следить за тем, чтобы дети самовольно не использовали снаряды и тренажеры.

Не допускать нахождения детей в зале без присмотра педагога, следить за организованным входом и выходом детей из зала.

При проведении занятия следить за правильным выбором места проведения так, чтобы в поле зрения находились все дети.

При выполнении упражнений с предметами (*палки, обручи и т.д.*) следить за достаточным интервалом и дистанцией между детьми.

Воспитатель в обязательном порядке знакомит детей с правилами поведения и техникой безопасности и систематически контролирует их выполнение.

#### *Основные правила техники выполнения степ – тренировки:*

- Держать плечи развёрнутыми, грудь вперёд, колени расслабленными;
- Избегать перенапряжения в коленных суставах;
- Избегать излишнего прогиба спины;
- При подъёме или опускании со степ - платформы всегда использовать безопасный метод подъёма;
- Держать степ-платформу близко к телу при её переносе.
- Выполнять шаги в центр степ - платформы;
- Ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъёме, а, спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
- Опускаясь со степ - платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней. Не отступать больше, чем на длину ступни от степа - платформы;
- Не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног;
- Не подниматься и не опускаться со степ - платформы, стоя к ней спиной;
- Делать шаг с лёгкостью, не ударять по степ - платформе ногами.

### 3.4 Особенности организации развивающей предметно-пространственной образовательной среды:

- Игровые атрибуты
- Альбомы и иллюстрации о видах спорта

#### Картотеки:

Дидактические игры

Подвижные игры со степ-доской

Логоритмические упражнения

Игропластика

Дыхательная гимнастика

Стретчинг

#### Комплексы и упражнения:

Силовой комплекс

Упражнения на растяжку

Комплексы упражнений

Упражнения для ног и рук

Упражнения для туловища, спины, шеи.

Упражнения на развитие осанки, гибкости.

### 3.5 Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал (хорошо проветриваемый, оборудованный)
- степ-доска на каждого ребенка
- гимнастические маты
- Мячи малого размера
- Гантели
- Обручи, флажки, султанчики, платочки, ленточки
- спортивная форма
- костюмы для выступлений
- магнитофон или ноутбук для воспроизведения музыкального сопровождения
- CD и аудиозаписи.

## Литература

1. Кузина И. Степ – аэробика не просто мода // Обруч. – 2005. - № 1. – С. 40
2. Погонцева Л. Скамейка – степ // Обруч. – 2003. - № 2. – С. 33
3. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду. – М., 2006
4. Стрельникова Н. В. «Степ – Данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика. – 2011. - № 1. – С. 6

### Авторские технологии:

5. Фирилева Ж. Е, Сайкина Е. Г. // «Лечебно - профилактический танец Фитнес – Данс»
6. Вареник Е. Н. // «Физкультурно – оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет»
7. О. Н. Моргунова О. Н. // «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ»

## Приложение

### 1. Комплексы упражнений.

#### 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 Steptouch = 8 счетов

2 V-step = 8 счетов

2 Step line = 8 счетов

4 Openstep = 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 поочередно 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.



## 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 Steptouch = 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 степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»).

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

### Комплекс № 3.

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

Подготовительная часть.

Игроритмика:

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

2. Ходьба с перешагиванием через степы.

3. Выполнение различных заданий на степах с бегом врассыпную.

4. Разминка без степов:

4 Кни-ап, шаг-кик = 8 счетов

2 Шаг страдел = 8 счетов

2 Stepline = 8 счетов

4 Openstep = 8 счетов

Комбинация = 32 счета

Основная часть.

1. И.п.: упор присев на степе.

1 – 2 – ноги поочерёдно (правую, затем левую) отставить назад, упор лежа;

3 – 4 – поочерёдно сгибая ноги, вернуться в и.п. Руки должны быть прямыми, плечи не опускать.

2. И.п.: упор присев на правой ноге на степе, левую – назад на носок.

1 – 4 – пружинить на ноге;

5 – подтянуть левую ногу к степ-платформе, поднять руки вверх, потянуться. То же левой ногой.

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

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

5. И.п.: сидя на степе, ноги врозь, руки согнуты и сплетены перед грудью (пальцами левой руки обхватить правый локоть, а пальцами правой руки – левый локоть).

1 – 3 – три пружинистых наклона вперёд, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать;

4 – вернуться в и.п.

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.

#### **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 Steptouch = 8 счетов

2 Мамба = 8 счетов

2 Шаг страдел = 8 счетов

4 Openstep = 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.

## Комплекс № 5

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 хлопками. Приставной шаг вперед с пружинкой и хлопками перед собой. Шаг вперед, назад, в сторону.

Разминка без степов:

4 Stepline = 8 счетов

2 Шаг страддел = 8 счетов

2 Stepline = 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).

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).

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.

## Комплекс № 6.

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

Подготовительная часть.

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.

2. Ходьба с перешагиванием через степы.

Разминка без степов:

4 Stepline = 8 счетов

2 Шаг страддел = 8 счетов

2 Stepline = 8 счетов

4 Step «захлест» = 8 счетов

Комбинация = 32 счета

Основная часть.

1. И.п.: шаг со степы правой ногой, левая на степе.

1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху;

2 – вернуться в и.п.;

3 – 4 – тоже в другую сторону.

2. Стоя на коленях на степе, руки в стороны.

1 – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пяток;

2 – и.п.;

3 – 4 – то же в другую сторону.

3. И.п.: сидя, руками держаться за края степы.

1 – 2 – поднять тело и прогнуться;

3 – 4 – вернуться в и.п.

4. И.п.: сидя на степе, ноги врозь, руки согнуты и сплетены перед грудью (пальцами левой руки обхватить правый локоть, а пальцами правой руки – левый локоть).

1 – 3 – три пружинистых наклона вперёд, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать;

4 – вернуться в и.п.

5. И.п.: стоя на степе, 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 степе. Шаг вправо со степы, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево (по 5 раз).

7. И.п.: стоя на степе, 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 степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (5 – 6 раз).

9. Сидя на степе скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом.

10. И.п.: основная стойка на степе. Взмахивать прямой ногой вперёд, делать под ногой хлопок. (5 – 6 раз).

11. Прыжки на степ и со степы чередуются с ходьбой.

12. Подвижная игра «Скворечники».

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

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

## 2. Конспект физкультурного досуга с использованием степ - платформ

### «Физкультура всем нужна»

#### Задачи:

Продолжать обучать детей технике степ-аэробики.

Развивать у детей координацию движений, ловкость, быстроту в подвижных играх и эстафетах.

Развивать у детей чувство ритма и умение согласовывать свои движения с музыкой.

Воспитывать у детей морально-волевые качества: выдержку, внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов.

#### Формы организации:

1. Построение в колонну.

2. Расположение детей в шахматном порядке во время занятия на степах.

3. Построение в две колонны для эстафеты.

#### Оборудование:

Конверт с письмом.

Мячи.

Степ-платформы.

«Сборник степ-аэробики», музыка для релаксационной игры

Музыкальный центр.

#### Ход совместной двигательной деятельности:

**1 часть.** Дети входят в зал. Построение в шеренгу.

**Инструктор:** Здравствуйте. Я очень рада встрече с вами!

По порядку становитесь, подтянитесь, не ленитесь!

Внимание! Внимание! Спешу вам сообщить.

На степ - аэробику хочу вас пригласить.

Ну – ка, дружно выходите и меня вы удивите!

**Инструктор:** Ребята, на электронную почту детского сада пришло письмо. Давайте прочитаем его.

Инструктор читает текст письма:

*«Я, ребята, заболел.*

*Целый день не пил, не ел.*

*Не играл, не веселился...*

*Прошу вашей помощи». Карлсон*

**Инструктор:** Ребята, Карлсон просит вашей помощи. У него что-то случилось. Хотите узнать, что произошло?

У нас есть возможность связаться с ним.

*(беседа с Карлсоном по телефону)*

**Карлсон:** Вы получили моё сообщение?! Это просто замечательно!

**Инструктор:** Что же у тебя произошло?

**Карлсон:** У меня настроение пропало, и здоровье вдруг не стало.

Кто же сможет мне помочь, как болезнь мне превозмочь?

**Инструктор:** Ребята, как вы думаете, почему заболел Карлсон?

Вы правы, ребята, Карлсон заболел, потому что мало двигается, не занимается физкультурой. И без всякого сомненья есть хорошее решение.

Чтоб здоровым быть сполна физкультура всем нужна.

От занятий физкультурой будет стройная фигура.

**Инструктор:** Карлсон к нам ты прилетай и за нами повторяй.

Пусть не сразу всё даётся, постараться всем придётся!

**Карлсон:** Обещаю постараться с вами вместе заниматься.

В благодарность от меня подарю подарки я.

**Инструктор:** Все собрались? Все здоровы? Заниматься вы готовы?

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

Ходьба «змейкой» между рядами степов.

Ходьба на пятках, руки на поясе.

Ходьба на носках, руки на поясе.

Ходьба, обходя «змейкой» каждый степ.

Бег с захлестыванием голени назад (покажи пятки).

Бег с выбрасыванием прямых ног вперед (покажи носочки).

Ходьба по кругу, вокруг степов.

**2 часть** (на степах).

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

Ходьба на степе. (4 раза)

Ходьба на степе с движениями рук вперед, вверх, в стороны, вниз. (2 раза)

Ходьба на степе, руки на поясе, наклон головы вправо-влево. (По 2 раза)

Ходьба на степе, руки опущены, вращательные движения плечами  
вверх-вперед, вверх-назад. (По 4 раза).

Ходьба на степе, круговые движения руками вперед-назад. (По 4 раза).

Шаг со степа вперед, руки на поясе. 2р. правой ногой, 2р. левой.

Шаг со степа назад, руки на поясе. 2р. правой ногой, 2р. левой.

Шаг со степа в сторону, руки в сторону, и.п. руки к плечам. 2р. вправо, 2р. влево.

Шаг на степ, руки вверх, шаг со степа, руки вниз. (По 2 раза с каждой ноги)

Одна нога на степе, прыжки со сменой ног. (8раз)

Бег с захлестыванием голени назад вокруг степа. (1раз)

Шаг на степ + колено «ни-ап», руки на поясе. (По 2 раза с каждой ноги)

Шаг на степ мах ногой в сторону, руки в стороны. (По 2 раза с каждой ноги)

Шаг на степ за хлест голени назад, руки на поясе. (По 2 раза с каждой ноги)

Стоя коленями на степе, руками опереться на пол перед степом,  
прямую ногу вытянуть назад. (4 маха вверх правой ногой, 4 левой)

Сидя на степе, опираясь сзади руками, поочередно  
поднимать и опускать вытянутые ноги. (8раз)

**Инструктор:** Чтобы было веселее, мяч возьмём мы поскорее.

(На паузе звучит музыка)

Ходьба перед степом, мяч зажат между ладонью правой руки  
и тыльной стороной левой руки, перекатываем мяч.

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, в правой руке мяч.

1,2. Левая нога, согнутая в колене, выносится вперед, мяч переложить в левую руку, левая  
нога на пол, вернуться в.п.

И.п. – то же. 1, 2. встать на степ, руки вверх, переложить мяч, встать на носки. 4,5. и.п.

И.п. – то же.

1,2. встать на степ, руки в стороны; 3. поворот влево, переложить мяч в левую руку. 4,5. и.п.

И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу, перед собой.

1,2. встать на степ, руки вверх; 3,4. наклон вправо-влево; 5,6. и.п.

И.п. – то же, мяч лежит на степе.

1- наклон вперед, взять мяч, 2- выпрямиться, руки вверх. 3- наклон, положить мяч на степ,  
и.п.

И.п. – ноги на ширине плеч, на расстоянии шага от степа, мяч в правой руке.

1 - поставить правую ногу на степ. 2- наклон, переложить мяч за коленом в левую руку; 3-  
выпрямиться; 4 - и.п.

И.п. – лежа на спине, руки за головой, ноги на степе, мяч между стоп. 1 - поднять ноги с  
мячом вверх. 2 - и.п.

Прыжки, стоя боком на степе, руки с мячом у груди,  
ноги врозь – на пол, ноги вместе на степ. (8раз)

Мяч между колен, передвигаться прыжками вокруг степа. (1раз)

Мяч между колен, дойти до корзины и положить мячи.

**Инструктор:**

Чтоб проворным стать атлетом проведём мы эстафету.

Вы в колонны становитесь и немножко подтянитесь.

Все готовы? В добрый час, посоревнуемся сейчас!

*Степы поставлены в 2 ряда по 4 ступа.*

Девочки встают в одну колонну, мальчики в другую.

Под задорную музыку играют в игры – эстафеты:

«Попрыгунчики». Прыжки через ступы с мячом в руках, обратно катить мяч по полу и передать следующему, встать в конец колонны.

«По извилистой дорожке». Бег змейкой между ступов с мячом в руках, обратно прямо, мяч передать следующему и встать в конец колонны.

«Бегущий по волнам». Сидя на ступах друг за другом, мяч передавать назад над головой.

*Степы поставить по кругу и встать на них.*

**Инструктор:** Чтобы ловкость испытать, надо срочно поиграть.

**Игра «Если все мы встанем в круг, мяч тебе Я брошу, друг»**

(закрепление умения ориентирования (справа — слева), развитие ловкости, внимания, словесного обозначения действия)

Дети становятся в круг на ступы на некотором расстоянии друг от друга и перекидывают мяч, говоря при этом: «Мяч бросаю вправо, Лене. Лена, лови!», «Мяч бросаю влево, Саше. Саша, лови!»

**3 часть.**

**Релаксационная игра на расслабление всего организма.**

**«Передай по кругу»**

Дети садятся по кругу на степ-платформы так, чтобы с легкостью могли дотянуться друг до друга. Инструктор передаёт по кругу воображаемый предмет: горячую картошку. Предмет должен пройти весь круг и вернуться к водящему не изменившись (картофелина не должна остыть).

**Инструктор:** Ребята, вам интересно было заниматься на ступах?

Молодцы, все старались! А всё ли у нас сразу получалось? Чему новому научились? Значит надо ещё тренироваться!

Ребята, давайте узнаем, понравилось ли Карлсону заниматься степ-аэробикой.

**Карлсон:** Мне очень понравилось заниматься с вами степ-аэробикой.

Сразу я повеселел. Силы прибавляются, здоровье добавляется.

**Инструктор:** Вот и Карлсону понятно, что здоровым быть приятно.

Карлсондарит детям подарки: мячи.

**Карлсон:** Занимайтесь ребята с удовольствием! А мне пора! До свидания детвора!(улетает)

Под бодрую музыку дети выходят из зала.



### **3. Игровые задания на степях**

«Птички на ветке» - сидение на корточках на степе.

«Флюгер на крыше» - кружение в обе стороны на степе. Одна рука отведена в сторону.

«Самолет» - стоя на степе, ноги вместе руки в стороны на высоту плеч, руки – крылья самолета, который при полете делает наклон то вправо, то влево.

«Пингвины» - спрыгивание, запрыгивание на степ.

«Перебрось мяч» - парное упражнение. Перебрасывание мяча, стоя на степях.

«Аист на крыше» - стойка на одной ноге с открытыми глазами.

«Стойкий оловянный солдатик» - стойка на степе на одной ноге, вторая согнута в колене, отведена назад.

«Стоп - кадр» - имитация фотографических изображений (варианты).

«Египетский шаг» - стоя на степе (по длине степа) – носок одной ноги касается пятки другой.

«Великан» - стоя на носочках на степе, потянуть руки вверх.

«Кран» - стоя на степе ноги на ширине плеч, руки к плечам, выдвинуты вперед. Поднять правую ногу, согнутую в колене, прикоснуться коленом к левому локтю, вернуться в и.п. то же – левой ногой.

«Стрекоза» - стоя на степе на носках, руки на поясе, локти назад.

### **Игропластика**

#### **Поза горы**

Стоя прямо, пятки и носки соединены вместе, руки опущены. Выпрямить спину, слегка сблизив лопатки и подтянув живот. Вес тела распределяется равномерно на обе ноги. Руки начинают самопроизвольно подниматься вверх. Представить себя в образе горы с прочным основанием и вершиной, далеко уходящей в облака.

#### **Поза дерева**

Поднять правую ногу, прижав ее подошвой к внутренней поверхности левого бедра. С вдохом поднять руки вверх, соединив ладони. Дыхание глубокое. Удерживать равновесие, стоя на левой ноге. Представить себя в образе дерева: ноги как корни, глубоко уходящие в землю; руки и ладони как ветки и листья дерева.

#### **Поза кошки**

Стоя на четвереньках, ладонями упереться в пол возле груди, опустить голову между рук и выгнуть спину вверх, вдохнуть через рот. Колени и носки прижаты к полу. Вдохнув, прогнуть позвоночник как можно глубже, поднять голову и посмотреть вверх

#### **Поза саранчи**

Лежа на животе, руки вытянуть вдоль тела, ладони на полу. Поднять правую ногу, стараясь не сгибать в колене, затем опустить. Поднять левую ногу, опустить. Поднять обе ноги вместе, опираясь о пол руками, опустить ноги и расслабить мышцы.

## **4. Упражнения.**

### **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 различными 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 с 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 отягощениями, Упражнения с гантелями.

## **Логоритмические упражнения**

### **Дует ветер нам в лицо.**

(махать руками ладошками 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.

(ладошками имитировать умывание)

Чтобы глазки блестели,

(дотрагиваться до глазок по-очереди)

Чтобы щечки покраснели,

(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 выставляя 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)

## **5. 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 желательнее 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 желательнее 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 колени, необходимо подтянуть к животу. Корпус можно подать чуть вперед, нога должна быть направлена прямо, колени 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 степу 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 ступе 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 ступе. 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 ступе вначале на левой ноге, затем на правой. При выполнении упражнения будьте внимательны, не отвлекайтесь.

### Упражнение 20

Исходное положение лицом к ступе, 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.



## 6. 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.

### Упражнение 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 подошвы.

### *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.

## **7. Подвижные игры со степ- доской.**

### **Подвижная игра «Физкульт – ура!»**

Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны площадки. На одной стороне на один степ меньше. Сами становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне – финиш. Ребята говорят:

«Спорт, ребята, очень нужен.  
Мы со спортом крепко дружим,  
Спорт – помощник!  
Спорт – здоровье!  
Спорт – игра!  
Физкульт – ура!»

С окончанием слов дети бегут наперегонки к финишу. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занял степ. (Игру повторить 3 раза).

### **Подвижная игра «Цирковые лошадки».**

Круг из степов – это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затее по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затее на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло», степов должно быть на 2-3 меньше количества детей). Игра повторяется 3 раза.

**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)

### **«Рыбки»**

Задачи: учить бегать врассыпную, запрыгивать и спрыгивать с возвышенности.

По залу в произвольном порядке расставляют скамейки. Звучит музыка, дети стоят на скамейках, затем спрыгивают на пол и, изображая рыбок, бегают вокруг скамеек. Музыка останавливается, дети запрыгивают на любую скамейку. Варианты игры.

Педагог может убирать по одной скамейке;

Педагог может назначить водящую «щуку», которая после остановки музыки будет ловить «рыбок».

### **«Встань на скамейку»**

Задачи: учить бегать по залу от ловящего, спрыгивать.; запрыгивать. Дети убегают от ловящего. Если ребенок встал на скамейку, его нельзя осаливать.

### **«Сделай фигуру»**

Задачи: учить бегать врассыпную, действовать по сигналу, развивать равновесие.

По сигналу воспитателя дети разбегаются по залу. При следующем сигнале все играющие становятся на скамейки и принимают какую-либо позу.

### **«Медведи и пчелы»**

Задачи: способствовать развитию равновесия, учить бегу врассыпную.

Играющие делятся на две команды: «пчелы» и «медведи». На одной стороне - зала находится «улей», на другой — «луг». В стороне располагается «берлога медведей». По сигналу «пчелы» вылетают из улья (слезают со скамеек, стенки и т. д.), жужжат и летят на «луг» за медом. Как только пчелы улетают, «медведи» выбегают из берлоги и забираются в улей (едят мед). Воспитатель подает сигнал «Медведи!», и пчелы летят к ульям, стараясь ужалить (дотронуться). Медведи убегают в берлогу (слезают с возвышения).

#### **«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»).

#### **«Уголки»**

Дети – мышки находятся в своих домиках – уголках (*стоят на стенах*). Один из играющих, оставшийся в середине, подходит к одному из них и говорит:

«Мышка, мышка,  
продай мне свой уголок»

Ребенок отказывается, водящий идет к другому. В это время мышки меняются местами, а водящий старается занять освободившееся место. Если это удастся, оставшийся без уголка, занимает его место в кругу. Если водящему не удастся долго занять уголок, по сигналу **«кошка!»**, все одновременно меняются местами. Мышкам нельзя долго сидеть в своем уголке до перебежки можно договориться с тем, с кем хочешь поменяться местами.

#### **«Бездомный заяц»**

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

#### **«Лиса и тушканчик»**

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

#### **«Паук и мухи»**

В одном из углов зала обозначается обручем место, где живет «паук» (водящий). Остальные дети изображают мух, ступы – домики мух. По сигналу играющие разбегаются по всему залу – мухи летают, жужжат. Паук в это время находится в своем домике. По сигналу «Паук!» мухи разбегаются по своим домикам и замирают. Паук выходит, смотрит. Того, кто пошевелится, паук отводит к себе в дом. Подсчитывают количество проигравших, выбирается другой водящий, и игра возобновляется.

## **8. Дыхательная гимнастика**

**Упражнение "Ладшки"** можно делать стоя, сидя и лежа.

И.п.: станьте прямо, кисти рук сожмите в кулаки и прижмите к животу на уровне пояса. В момент вдоха резко толкайте кулаки вниз к полу, как бы отжимаясь от него (плечи напряжены, руки прямые, тянутся к полу). Затем кисти рук возвращаются в и.п. на уровень пояса. Плечи расслаблены - выдох "ушел". Выше пояса кисти рук не поднимайте. Сделайте подряд 8 вдохов-движений. Затем отдых 3-4 секунды и снова 8

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Погончики" можно делать стоя, сидя и лежа.

**"Насос"** ("Накачивание шины")

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища (основная стойка - о.с.). Сделайте легкий поклон (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно - шумный и короткий вдох носом во второй половине поклона. Вдох должен кончиться вместе споклоном. Слегка приподняться (но не выпрямляться), и снова поклон и короткий, шумный вдох "с пола". Возьмите в руки свернутую газету или палочку и представьте, что накачиваете шину автомобиля. Поклоны делаются ритмично и легко, низко не кланяйтесь, достаточно поклона в пояс. Спина круглая, а не прямая, голова опущена.

"Накачивать шину" нужно в темпоритме строевого шага.

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Насос" можно делать стоя и сидя.

Поклон делается едва заметно, но обязательно с шумным и коротким вдохом через нос.

Выдох делается после каждого вдоха самостоятельно (пассивно) через рот, но не открывая его широко.

**"Кошка"** ("Приседание с поворотом")

И.п.: Станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч (ступни ног в упражнении на должны отрываться от пола). Сделайте танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо - резкий, короткий вдох. Затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий, шумный вдох носом. Вправо - влево, вдох справа - вдох слева. Выдохи происходят между вдохами сами, произвольно. Коленки слегка сгибаются и выпрямляются (приседание легкое, пружинистое, глубоко не приседать). Руками делайте хватательные движения справа и слева на уровне пояса.

Спина абсолютно прямая, поворот - только в талии.

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Кошка" можно делать также сидя на стуле и лежа в постели

**"Обними плечи"** (вдох на сжатии грудной клетки)

И.п.: станьте, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Бросайте руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи. И одновременно с каждым "объятием" резко "шмыгайте" носом. Руки в момент "объятия" идут параллельно друг другу (а не крест на крест), ни в коем случае их не менять (при этом все равно, какая рука сверху - правая или левая); широко в стороны не разводить и не напрягать. Освоив это упражнение, можно в момент встречного движения рук слегка откидывать голову назад (вдох с потолка).

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Обними плечи" можно делать также сидя и лежа.

## **9. Упражнения на релаксацию и дыхание**

### **"Драка"**

Цель: расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

"Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!"

Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.

### **"Воздушный шарик"**

Цель: снять напряжение, успокоить детей.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: "Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарик."

Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представляла огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу". Упражнение можно повторить 3 раза.

### **"Корабль и ветер"**

Цель: настроить группу на рабочий лад, особенно, если дети устали.

"Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер."

Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать как шумит ветер!" Упражнение можно повторить 3 раза.

### **"Штанга"**

Цель: расслабить мышцы спины.

"Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, бросьте штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз".

### **"Сосулька"**

Цель: расслабить мышцы рук.

"Ребята, я хочу загадать вам загадку:

У нас под крышей

Белый гвоздь висит,

Солнце взойдет,

Гвоздь упадет. (В. Селиверстов)

Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает им эту загадку, а вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимете руки над головой, а на третью, четвертую — уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем... А теперь выступаем. Здорово получилось!"

### **"Шалтай-Болтай"**

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди.

"Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется "Шалтай-Болтай".

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне. (С. Маршак)

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова "свалился во сне"— резко наклоняем корпус тела вниз".

### **"Винт"**

Цель: снять мышечные зажимы в области плечевого пояса.

"Ребята, давайте попробуем превратиться в винт. Для этого поставьте пятки и носки вместе.

По моей команде "Начали" будем поворачивать

корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки будут свободно следовать за

корпусом в том же направлении. Начали! ...Стоп!" Этюд

может сопровождаться музыкой Н. Римского-Корсакова "Пляска скоморохов" из оперы "Снегурочка".

## **Релаксационное растягивание**

### **1. «Потянулись».**

И.п.: лежа на спине; правую руку вытянуть за головой, левую – вдоль туловища.

Вдох – тянуть правую руку вверх, выдох – расслабиться.

Вдох – расслабиться, выдох – тянуть руку вверх.

Пауза – расслабиться. Повторить упражнение со сменой положения рук.

### **2. «Растишка».**

И.п.: лежа на спине, обе руки вытянуть за головой.

Вдох – максимально тянуть руки и ноги, выдох – расслабиться.

Вдох – расслабиться, выдох – максимально тянуть руки и ноги.

Пауза – расслабиться.

### **3. «Аист».**

И.п.: лежа на спине, руки вытянуть вдоль туловища.

Вдох – правую ногу тянуть с напряжением мышц, носок на себя; выдох – расслабиться.

Вдох – расслабиться, выдох – тянуть ногу с напряжением мышц, носок на себя.

Пауза – расслабиться. Выполнять упражнение левой ногой.

### **4. «Гвоздик».**

И.п.: лежа на спине, руки вытянуть за головой.

Вдох – руки и ноги с усилием тянуть, носки ног на себя; выдох – расслабиться.

Вдох – расслабиться, выдох — руки и ноги с усилием тянуть, носки ног на себя. Пауза – расслабиться.

### **5. «Надуй шарик».**

И.п.: лежа на спине, руки согнуть в локтях, ладони сложить на животе.

Вдох – напрягая мышцы пресса, живот надуть; выдох – живот втянуть.

Повторить упражнение 3-4 раза

## Релаксация

### «На берегу»

Удобно расположиться на степах, закрыть глаза. Представьте, что вы находитесь на берегу красивой реки. Перед вами течет голубая, прозрачная, чистая вода. Она немного прохладная, но в такой теплый день вам приятно ощущать холодок от реки. Постарайтесь почувствовать речную прохладу... На вдохе набираем в руки воображаемый песок. Постарайтесь почувствовать тепло от него – ведь песок грело летнее солнышко! Сильно сожмите кулаки, удерживайте песок в руках – задержите свое дыхание. Теперь резко выдохните и на выдохе посыпьте колени песком, постепенно раскрывая пальцы. А теперь стряхиваем песок с рук, расслабляя пальцы и кисти. При этом дышим спокойно, ровно, дыхание не задерживаем. Теперь бессильно уроните руки вдоль тела: лень двигать тяжелыми руками. По волнам гуляет ветерок, он шевелит волосы у вас на голове, а ласковое солнышко пригревает вас своими лучиками. Вам становится спокойно и уютно. Вы чувствуете себя отдохнувшими и с новыми силами готовы продолжать свой день. Медленно потягиваемся и открываем глаза.

### “Цветок”.

Дети становятся на колени на степ и закрываются, спина смотрит вверх, растягивая мышцы спины, голова касается степа, руки обхватывают голову.

Педагог рассказывает, что они цветы, которые на ночь закрываются, а когда наступает утро, цветы раскрываются и тянут к солнышку свои лепестки.

При словах: “наступает утро”, дети должны лечь на спину на пол, раскрыть в стороны руки и ноги. На словах “тянут к солнышку лепестки”, поднимают поочередно ноги и руки вверх – при этом должны ими немного потрясти.

### «Маленькое зёрнышко»

Становимся в круг и внимательно слушаем мою инструкцию. По моему сигналу (хлопок в ладоши) садимся на корточки на степ, сжимаемся в комочек, закрываем глаза, опускаем голову на руки. Представьте себе, что вы – маленькое зернышко, которое осенью спряталось в земле, чтобы не замерзнуть в зимнюю стужу. Но вот наступила весна, появилось солнышко, прогрело своими лучами землю, и зернышко стало прорастать.

Поднимаем голову, вытягиваем вверх ручки! Греет солнышко – растёт наше зернышко, превращаясь в цветок! Потихоньку поднимаемся на ноги, потягиваемся. Расправляем воображаемые лепестки. Опускаем ручки, ставим их на пояс. А теперь поворачиваемся к солнышку то левым, то правым боком, влево-вправо, чтобы наш воображаемый цветок подставил каждый лепесток под теплые лучи. Опускаем ручки вниз, встаем ровно.

### «Солнечный лучик»

Располагайтесь как можно удобнее. Слушайте меня внимательно.

В нашу комнату заглянул солнечный лучик – это младший сынок солнца. Сейчас он светит нам в глаза. Закрываем их. Теперь он движется дальше по лбу, щекам, носу, губам, подбородку... погладьте лучик на лбу, на щеках, на носу, на губах, на подбородке.

Поглаживайте его аккуратно, чтобы не спугнуть! Сейчас он перебрался на макушку (гладим голову, затем на шею, живот, руки, ноги. Солнечный лучик пробежал по нам с головы до пяток и выскользнул в окно. Но тепло и свет, которые он принес, остались с нами. Делаем три глубоких вдоха-выдоха и открываем глаза.



## **Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног:**

### **«Спящий котёнок»**

Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали...начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2 – 3 раза).

### **«Шишки»**

Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама – медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах.

Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама – медведица снова кидает шишки медвежатам... (повторить 2 – 3 раза).

### **«Холодно – жарко»**

Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились... Но вот снова подул холодный ветер (повторить 2–3 раза).

### **«Солнышко и тучка»**

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе). Повторить 2 – 3 раза.

### **«Драгоценность»**

Представьте себе, что вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче...ещё крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать... Но вот обидчик ушёл, а вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях... они отдыхают... (повторить 2-3 раза).

### **«Игра с песком»**

Представьте себе, что вы сидите на берегу моря. Наберите в руки песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удерживать песок в руках (задержка дыхания). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела, лень двигать тяжелыми руками (повторить 2-3 раза).

### **«Муравей»**

Представьте себе, что вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. С силой натянуть носки на себя, ноги напряжены, прямые. Прислушаемся, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Сбросим муравья с ног (на выдохе). Носки идут вниз – в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают (повторить 2-3 раза).

## 10. Комплекс упражнений для самомассажа

### **1. "Мытье головы".**

А. Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении: 1) ото лба к макушке; 2) ото лба до затылка; 3) от ушей к шее.

Б. Пальцы слегка согнуть, чтобы поверхность ногтей и первых фаланг плотно соприкасалась с поверхностью головы за ушами. Массаж производить обеими руками навстречу друг другу от ушей к макушке.

**2. "Обезьяна расчесывается".** Пальцами правой руки массировать голову от левого виска к правой части затылка и обратно. Затем пальцами левой руки – от правого виска к левой части затылка. В более сложном варианте руки перекрещиваются у линии роста волос (большие пальцы – по средней линии). В такой позе интенсивно массировать голову ото лба к шее и обратно,

**3. "Ушки".** Растирать уши ладонями, как будто они замерзли; разминать три раза сверху вниз (по вертикали); растирать возвратно-поступательным движением в другом направлении (по горизонтали). Пальцы, исключая большие, соединены и направлены к затылку, локти вперед. Затем уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку, сблизив их. Указательными пальцами слегка постукивать по затылку до трех раз. Это упражнение уменьшает ощущение шума в ушах, головную боль, головокружение.

**4. "Глазки отдыхают".** Закрыть глаза. Межфаланговыми суставами больших пальцев сделать 3–5 массирующих движений по векам от внутренних к наружным уголкам глаз. Повторить то же движение под глазами. После этого помассировать брови от переносицы к вискам.

**5. "Веселые носики".** Потереть область носа пальцами, затем ладонями до появления тепла. Повращать кончик носа вправо и влево 3–5 раз. После этого проделать 3–5 поглаживающих вращательных движений указательными пальцами обеих рук вдоль носа, сверху вниз, с обеих сторон. Это упражнение защищает от насморка, улучшает кровообращение верхних дыхательных путей.

**6. "Рыбки".** Рот немного приоткрыть. Взять пальцами правой руки верхнюю губу, а левой – нижнюю. Выполнять одновременные и разнонаправленные движения рук, растягивая губы вверх, вниз, вправо, влево. Закрыть рот, взять руками обе губы и вытягивать их, массируя, вперед.

**7. "Расслабленное лицо".** Руками проводить по лицу сверху вниз, слегка нажимая как при умывании (3–5 раз). Затем тыльной стороной ладони и пальцев рук мягкими движениями провести от подбородка к вискам; "разгладить" лоб от центра к вискам.

**8. "Гибкая шея, свободные плечи".** Массировать шею сзади (сверху вниз) двумя руками: поглаживающими, похлопывающими, пощипывающими, спиралевидными движениями.

А. Правой рукой массировать левое плечо в направлении от шеи к плечевому суставу, затем левой рукой – правое плечо.

Б. Правой рукой взяться за левое плечо и сделать 5–10 вращательных движений по часовой стрелке и против нее; то же – левой рукой, затем обеими руками одновременно.

**9. "Сова".** Поднять вверх правое плечо и повернуть голову вправо, одновременно делая глубокий вдох.левой рукой захватить правую надкостную мышцу и на выдохе опустить плечо. Разминать захваченную мышцу, выполняя глубокое дыхание и глядя как можно дальше за спину. То же – с левым плечом правой рукой.

**10. "Теплые ручки".** Поднять правую руку вверх, двигая ее в разных направлениях. Левая рука при этом придерживает плечо (предплечье) правой руки, оказывая сопротивление движению и одновременно массируя. Затем руки меняются.

Растирать и разминать пальцы рук и всей кисти от кончиков пальцев к основанию и обратно. Особое внимание следует уделить большим пальцам.

## 11. Сценарий сказки «Теремок» на степ - платформах

### Мастер – класс для родителей

Уважаемые родители, представьте, что мы с вами попали в сказку.

Идём, оглядываемся вокруг и удивляемся м-м-м. (упражнение для верхних дыхательных путей).

Затем сели в игрушечный оранжевый паровозик и поехали мимо кочек и берёз, мимо ёлок и дубов чух -чух - чух (упражнение для верхних дыхательных путей) Смотрим, а впереди стоит терем – теремок. Подойдите каждый к своему теремку.

Стоит в поле теремок – теремок (делаем крышу над головой)

Он не низок, не высок, не высок. (руки к плечам и тянемся на носочках)

Вот по полю-полю Мышка бежит (бежим вокруг степов на носочках)

У дверей остановилась и стучит.

Кто, кто в теремочке живёт? (наклоны с прямыми ногами и стучим)

Кто, кто в невысоком живёт? по степу, выпрямляясь качаем головой)

А ей никто не отвечает. (пожимаем плечами)

Правой лапкой Мышка дверь толкнула (шаг на степ с рукой вперёд)

Левой лапкой Мышка дверь толкнула (шаг на степ с другой рукой)

Никак! (пожали плечами)

А потом коленочкой вот так (шаг на степ и махи коленом)

И ещё коленочкой вот так. (то же с другой ноги)

Никак! (пожали плечами)

Видно заперта ключом, (шаг на степ боком)

Я сейчас её бочком. (то же другим боком)

Дверь со скрипом распахнулась (разводим руки и произносим а-а-а)

Наша Мышка улыбнулась. (улыбаемся)

Лишь закрыла дверь Нарушка,

Скачет по полю Лягушка. (прыжки на степ и назад)

Ква-ква-ква-ква-ква-ква

Вот залезла на крыльцо (шаг на степ и со степа с приседом)

Лапкой дёрнула кольцо.

Мышка двери отворила, (шаг на степ, руки в стороны)

И Лягушку внутрь впустила.

Куст разросся на опушке (присед на степе, руки вверх)

Чьи там серенькие ушки? (повороты туловища в приседе)

Зайка из лесу прыг-скок (прыжки на степ попеременно)

Увидел он теремок.

Барабанит в двери Зайка, (наклоны к степу и выпрямиться)

Тук-тук-тук, открой, хозяйка!

Мышь с Лягушкой отворили (выпады в сторону с руками)

Зайку в теремок впустили.

Вот и рыжая Лиса, (сидя на степе, выпрямляем ноги)

Всем на зависть хороша. и сгибаем, обхватывая руками)

Сама собой любитесь (сидя на степе колени в одну и

Хвостом своим красуется. другую сторону)

Я такая гибкая, («кошечка», упор рук на степ)

Прогибаю спинку я.

Сяду – лапку протяну, (сидя на степе тянемся к одной и другой ноге)

Я гимнастику люблю.  
Это что там на пригорке? (сидя на степе тянемся вперед)  
Теремок стоит пол ёлкой?  
Ей хозяйева открыли (сидя поднимаем ноги и разводим их  
И Лису в свой дом впустили в стороны)  
Вот зубами щёлк-да-щёлк, (сидя на степе вертикальные «ножницы»)  
Выглянул из чащи Волк.  
Лапки сильно разомну, (выпады с покачиванием на степе)  
Бегать быстро я смогу.  
Всем в лесу известно – он (бег высоко поднимая колени)  
В беге лучший чемпион.  
Звери Волка уважают,  
К себе в гости приглашают.  
(звук: рычание)  
Кто же может так реветь?  
Ну, конечно же, Медведь!  
Мишка с детства был прилежным (массаж живота по часовой стрелке)  
Он питался лишь полезным.  
Отжимания по утрам (отжимания от степа)  
Выполнял он и тут и там.  
Стал в лесу сильнее всех (приседания «со штангой»)  
Ждёт Топтыгина успех.  
Звери Мишку увидали ( шаг на степ и повороты туловища)  
Ему громко закричали:  
Мишка, вот какой конфуз,  
Ты ж не мелкий карапуз,  
В теремок наш не войдёшь (соединяем пальцы рук, руки вверх  
Только крышу разнесёшь! и разъединяем)  
Мишка, ты не обижайся (стоя на степе выпады ногой вниз)  
Во дворе располагайся  
Стал и Мишка с ними жить (подскоки вокруг степа, на удар  
Теремок тот сторожить Бубна меняют направление)  
Жили дружно, не скучали  
Пели песни, танцевали.  
А теперь мы превратимся с вами в зверей из сказки. Кто-то будет  
осторожной Мышкой, кто-то прыгучей Лягушкой. Кто-то весёлым Зайкой или  
гибкой Лисой. Кто-то быстрым Волком или сильным Мишкой. Давайте  
заглянем под степ.  
Одеваем маски на голову и танцуем под музыку как  
звери.  
Эй, вы, звери, в круг вставайте,  
И ладошки доставайте. (в кругу соединяем ладони)  
Будем вместе дружно жить,  
Спорт и музыку любить. (поднимаем руки, не отрывая ладоней)

## 12. Физкультурное развлечение с использованием степ-платформ «Путешествие в Спортландию».

Цель: сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, повышение интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

- Вызвать положительный эмоциональный настрой у детей, используя песни, танцы, стихи спортивной тематики. Способствовать активизации двигательной деятельности детей.
- Совершенствовать у детей в игровой форме навыки выполнения физических упражнений.
- Развивать быстроту, ловкость, координацию движений.
- Воспитывать дружеское отношение друг к другу, самостоятельность, взаимопомощь, умение согласованно работать в коллективе, интерес к двигательной деятельности и занятиям физкультуры.

Оборудование: степ – платформы по количеству детей, батут, приставная лестница, гимнастическое бревно, 4 колпака для эстафет, 1 большая гимнастическая палка, 2 клюшки, 2 малых резиновых мяча (шайбы), 2 средних мяча, 2 обруча, 2 мата, аудиозаписи и музыкальный центр.

Ход развлечения:

Инструктор: Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас необычное развлечение - путешествие. Мы отправимся в Спортландию. Знаете ли вы, что такое спорт? А какие виды спорта вы знаете! Кто такие спортсмены? Как спортсмены достигают высоких результатов (Ответы детей). Все спортсмены, которые достигли победы в разных видах спорта, собираются в одном месте и проводят соревнования. Один раз в четыре года спортсмены всего мира приезжают на Олимпиаду для того, чтобы посоревноваться: кто самый сильный, кто самый смелый, кто самый быстрый и ловкий. Они соревнуются и живут в настоящем Олимпийском городе Спортландии. Вот и мы с Вами представим, что мы побываем в этом городе и вспомним различные виды спорта в играх – эстафетах. Отправляемся в путь.

Приготовьтесь, ждет игра, в путешествие пора.

Новым играм старт даем, в путешествие идем.

Пусть на каждой остановке станем сильны мы и ловки.

Дети маршируют по залу под песню гр. «Непоседы» «Олимпийские надежды».(4 мин)

Выполняется: ходьба обычная – 2 круга ;

Боковой галоп – 2 круга;

Бег с захлестом голени – 2 круга;

Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе (2 круга);

Бег с подскоками, руки на поясе – 2 круга;

Боковой галоп – 2 круга;

Ходьба обычная – 1 круг. Остановка.

ОСТАНОВКА №1- станция «Силовых упражнений»

1. Перепрыгивание через барьер(через степ-платформы)

2. Лазанье по наклонной приставной лестнице. (к батуту)

3. Прыжок вверх на батуте.

4. Ходьба боком по гимнастическому бревну.

Выполняется поточно, по кругу, 2 раза.

Инструктор: Молодцы, справились с заданием. Перед началом соревнований все спортсмены делают разминку. Давайте и мы подготовим свой организм к занятиям спортом. Мы попали на вторую остановку города «Спортландия».

ОСТАНОВКА №2-Площадь «Степ - аэробика» Под песню гр. «Непоседы» «Герои спорта» дети выполняют упражнения на степ-платформах:

1. . и.п. – стоя за степом, руки на пояс «Степшаги прямо»Ходьба на степ вперёд – вверх , назад- вниз (ходьба поочередно ногами на счёт 1-2), по 2 раза.

2. «Степшагибокком»Ходьба боком вправо – вперёд, влево – вниз. (по 2 раза)

3. и.п. – сед на степе, хват рук сзади . «Ножницы». (по 3 раза)

4. и.п. - то же, «Велосипед».(по 3 раза)

5. и.п. – лёжа животом на степе, руки и ноги касаются пола. Приподнимание рук, ног и головы – «Звёздочка» (4 раза)

6. и.п. – стоя за степом, руки на пояс. «Балеринки». Ставить на степ поочередно правую и левую ногу на носок. (по 4 раза)

Не устали? Движемся дальше. Дети под песню «Олимпийские надежды» складывают степы и перестраиваются в ходьбе в 2 колонны.

ОСТАНОВКА №3- улица «Весёлых игр»

Инструктор: А теперь самая главная остановка, где мы можем посоревноваться и вспомнить различные виды спорта.

Эстафета «Хоккей».

Довести клюшкой резиновый мяч до колпака, обогнуть колпак, вернуться, передать эстафету (мяч и клюшку) следующему участнику.

Эстафета «Баскетбол»

Добежать с мячом до обруча, ударить мячом в обруч из положения «низкая стойка» (полуприсед), поймать мяч, вернуться бегом, передать эстафету (мяч) следующему.

Эстафета «Гимнастика»

Добежать до мата, лечь на него, сделать «Берёзку», вернуться обратно, передать эстафету рукой.

Инструктор: Со всеми заданиями вы справились отлично. Вы провели время в спортивном городе и почувствовали себя настоящими спортсменами. Понравилось вам? А какие виды спорта мы с вами вспомнили? Наше путешествие подходит к концу. Пора возвращаться в детский сад.

Полюбуйтесь, поглядите,

На веселых дошколят.

Наши юные спортсмены,

Нынче ходят в детский сад.

Олимпийские надежды

И мужают, и растут,

Олимпийские надежды

Скоро в школу все пойдут.

Дети маршируют под песню «Олимпийские надежды» и выходят из зала.