Кучирова Елена Анатольевна

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 92 «ОБЛАЧКО»
(МБДОУ «ДС № 92 «ОБЛАЧКО»)
ул. Космонавтов, д.10, р-н Талнах, г. Норильск, Красноярский край, 663332,
телефон: (3919) 37-33-48, E-mail: mdou92@norcom.ru, http://www.mbdou92.ru
ОКПО 58801940, ЕГРЮЛ (ОГРН) 1022401630624, ИНН/КПП 2457051840/245701001

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МБДОУ «ДС №92 «Облачко»
_____ Е.А. Кучирова
«25» __02_____ 2021 г.
ПРИНЯТО
на Педагогическом Совете
МБДОУ «ДС № 92 «Облачко»
Протокол № ____
от «25» 02 2021 г.

ПРОГРАММА ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ

"Ритмическая мозаика"

Ориентирована на обучение детей 5-7 лет.
Срок обучения - 2 года.
Составила: Музыкальный руководитель
Петелина Е.А.

Норильск, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи реализации программы	4
1.3.	Принципы и подходы к реализации программы	5
1.4.	Значимые для разработки и реализации программы характеристики	6
1.5.	Возрастные и анатомо-физиологические особенности 5 – 7 лет	7
1.6.	Планируемые результаты освоение программы	8
2.	Содержательный раздел	12
2.1.	Содержание программы	12
2.2.	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы	12
2.2.1.	Методы и приемы	13
2.2.2.	Структура и методические особенности занятий	13
2.2.3.	Методические рекомендации	14
2.2.4.	Требования к одежде	15
2.2.5.	Техника безопасности	15
2.2.6.	Содержание занятий	18
2.2.7.	Учебный план	19
3.	Организационный раздел	22
3.1.	Материально-техническое обеспечение	22
	Список литературы	22
	Приложение № 1. Комплексы упражнений для детей 5-6 лет	23
	Приложение № 2. Комплексы упражнений для детей 6-7 лет	28
	Приложение № 3. Термины	35
	Приложение № 4. Расположение платформ на занятиях	40
	Приложение № 5. Игровые задания на степах	41
	Приложение № 6. Подвижные игры с использованием степов	41
	Приложение № 7. Упражнения для релаксации	44

1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по дополнительному образованию детей «Ритмическая мозаика» (далее – Программа) определяет содержание и организацию воспитательно-образовательной работы по сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении № 92 «Детский сад «Облачко».

Нормативно-правовые документы и методические материалы по обеспечению и реализации ООП ДО:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014, с изм. от 02.05.2015) «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013г., регистрационный № 30384).
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30 августа 2013 г. N 1014 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».
4. Письмо Минобрнауки России «Комментарии к ФГОС ДО» от 28 февраля 2014 г. № 08-249.
5. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций 2.4.1.3049-13 (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013г № 26).

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

Старший дошкольный возраст является наиболее важным периодом для формирования двигательной активности и благоприятным для развития многих физических способностей, в том числе координационных, а также способности длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности. В условиях возрастания объёма учебно-познавательной деятельности двигательная активность стала занимать более чем скромное место в жизни современного ребёнка-дошкольника. Он всё больше времени проводит за компьютерными играми, просмотром телепередач, игре на сотовом телефоне. На фоне прогрессирующей гиподинамии возникает настоятельная необходимость совершенствования двигательного режима дошкольного учреждения путём применения нетрадиционных средств физического воспитания, одним из которых является степ-аэробика.

Степ-аэробика для детей – это целый комплекс различных упражнений по темпу и интенсивности, идёт работа всех мышц и суставов в основе, которой ритмичные подъёмы и спуски при помощи специальной платформы – степа. Её выполняют под ритмичную музыку и сочетают с движениями различными частями тела (руками, головой). Привлекая эмоциональностью и созвучием современным танцам, степ-аэробика позволяет исключить монотонность в выполнении движений, поддерживает хорошее самочувствие ребёнка, его жизненный тонус. Ритмические движения выполняются легко и длительное время не вызывают утомления. Каждый аэробный

комплекс ведёт к достижению не одного, а нескольких результатов: стать сильным и гибким, стройным и подтянутым, получить ощущение физического и психического расслабления, улучшить координацию движений, развить чувство ритма, повысить физическую активность. Упражнения для степ-аэробики подбираются обычно преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба), вызывающие активную деятельность кровообращения и дыхания, тренирующие мышцы сердца, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре.

«Степ» в переводе с английского языка означает «шаг». Шаговая аэробика не требует излишнего сосредоточения и концентрации мыслей на правильном усвоении тех или иных движений. Всё, что нужно, - это уметь красиво двигаться. Степ-аэробика интересна и разнообразна, в движениях много элементов спуска и подъёма. В результате систематических занятий дети получают гармонично развитое тело, прекрасную осанку и вырабатывают красивые, выразительные и точные движения.

Степ-аэробикой можно заниматься в различных вариантах:

- в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста, продолжительностью 25-35 минут;
- как часть занятия (продолжительностью от 10 до 15 минут);
- в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;
- в показательных выступлениях детей на праздниках;
- как степ-развлечение.

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

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Цель: общее укрепление, оздоровление организма; сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, создание условий для удовлетворения их естественной потребности в движении; развитие и улучшение функций нервно-мышечного и опорно-двигательного аппарата; совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем; коррекция и профилактика плоскостопия, нарушений осанки.

Все комплексы степ-аэробики носят оздоровительно-тренирующий характер.

Задачи:

Образовательные:

– формировать устойчивое равновесие и правильную осанку у детей;

– научить детей ритмичным подъемам на степ-платформу и спускам с нее;

– формировать навыки выразительности, пластичности и грациозности движений;

Развивающие:

– развивать чувство товарищества, взаимопомощи;

– развивать двигательные качества: мышечную силу, выносливость, быстроту, ловкость и координационные способности;

– развивать чувство ритма, музыкальный слух, память, внимание, умения согласовывать движения с музыкой;

– совершенствовать психомоторные способности;

– формировать правильную осанку;

– тренировать носовое дыхание, развивать органы дыхания;

– развивать силу мышц, гибкость, пластичность, ритмичность;

– укрепить мышцы туловища, конечностей, корсета.

Воспитательные:

– воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;

– воспитывать коллективные движения (синхронность);

– воспитывать потребность в систематических занятиях спортом.

1.3. ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

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

– Принцип научности – подкрепление проводимых занятий на укрепление здоровья научно-обоснованными и практически апробированными методиками;

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

– Принцип интеграции образовательных областей (физическое развитие, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, художественно-эстетическое развитие, музыка) в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников;

– Принципы гуманизации, дифференциации и индивидуализации, непрерывности и системности образования.

Отражение принципа гуманизации в образовательной программе означает: признание уникальности и неповторимости личности каждого ребенка; признание неограниченных возможностей развития личного потенциала каждого ребенка; уважение к личности ребенка со стороны всех участников образовательного процесса.

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

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

– Принцип природосообразности – определение форм и методов педагогического процесса на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке, его психофизиологических особенностях.

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

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

– Принцип – развивающий эффект. Этот принцип требует соблюдения повторяемости и постепенности педагогических воздействий (многократное выполнение нагрузки как в рамках одного занятия, так и системы занятий; постепенное наращивание развивающе-тренирующих воздействий – планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма).

ПЛЮСЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СТЕП-АЭРОБИКИ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ

Первый плюс – это огромный интерес ребятишек 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 ребёнка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений.

Четвёртый плюс – воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы.

Пятый плюс – это повышение выносливости, а вслед за этим и сопротивляемость организма.

Но самое главное достоинство степ-аэробики – её оздоровительный эффект. Поэтому возникла необходимость создания программы физкультурно-спортивной направленности, которая дополняла бы программу по физическому воспитанию и способствовала оздоровлению детей.

Способ организации занятий – групповой. Группа состоит из 12 человек. В группу набираются дети с учетом запроса родителей. Учебный план включает в себя 28 занятий – первый год обучения и 28 занятий – второй год обучения, всего 56 занятий. По два занятия отводится на мониторинг в октябре и в апреле, и 26 занятий обучающего характера.

Режим занятий: 1 раз в неделю продолжительностью 25 минут в старшей группе и 30 минут в подготовительной группе детского сада. В зависимости от способностей детей материал может быть сокращен или дополнен. Срок реализации программы 7 месяцев.

1.4. ЗНАЧИМЫЕ ДЛЯ РАЗРАБОТКИ И РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Направленность на развитие личности ребенка. Воспитание свободного, уверенного в себе человека, с активной жизненной позицией, стремящегося творчески подходить к решению различных жизненных ситуаций, имеющего свое мнение и умеющего отстаивать его.

Направленность на нравственное воспитание, поддержку традиционных ценностей. В воспитание у детей стремления в своих поступках следовать положительному примеру.

Направленность на сохранение и укрепление здоровья детей. Одной из главных задач, которую ставит Программа – является забота о сохранении и укреплении здоровья детей, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание полезных привычек, в том числе привычки к здоровому питанию, потребности в двигательной активности.

Направленность на учет индивидуальных особенностей ребенка.

Программа направлена на обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка, что достигается за счет учета индивидуальных особенностей детей, способах взаимодействия с ребенком (проявление уважения к его индивидуальности, чуткости к его эмоциональным состояниям, поддержка его чувства собственного достоинства).

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Занятия по дополнительному образованию воспитанников осуществляет педагогический работник – физическое лицо, которое состоит в трудовых служебных отношениях с организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и выполняет обязанности по обучению, воспитанию обучающихся (или) организации образовательной деятельности (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 21.).

Педагог имеет: среднее профессиональное образование, соответствует квалификационным характеристикам, которые установлены: в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих (раздел «Квалификационные характеристики должностей работник образования»), утвержденном приказом Министерства здравоохранения зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 6 октября 2010 г., регистрационный № 18638), с изменениями, внесенными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г., № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384).

Педагогический работник систематически повышает свой профессиональный уровень.

Педагог умеет обеспечивать развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности.

1.5. ВОЗРАСТНЫЕ И АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ

5-6 лет

Особенности опорно-двигательного аппарата. К пяти годам соотношение размеров различных отделов позвоночника у ребенка становится таким же, как у взрослого, но рост позвоночника продолжается вплоть до зрелого возраста. Скелет ребенка-до- школьника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с этим детям 4—5 лет нельзя на физкультурных занятиях давать силовые упражнения, необходимо постоянно следить за правильностью их позы.

Длительное сохранение одной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге нарушение осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением статической позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. 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, следует строго дозировать нагрузку, в частности, для мелких мышечных групп.

Органы дыхания. Потребность организма ребенка в кислороде возрастает за период от 3 до 5 лет на 40%. Происходит перестройка функции внешнего дыхания.

Преобладающий у детей 2— 3 лет брюшной тип дыхания к 5 годам начинает заменяться грудным. К этому же возрасту несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900—1060 $см^3$), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

Сердечно-сосудистая система. Абсолютный вес сердца в этом возрасте равен 83,7 г, частота пульса — 99 ударов в минуту, а средний уровень кровяного давления 98/60 мм ртутного столба. Впрочем, наблюдаются большие индивидуальные колебания показателей сердечной деятельности и дыхания. Так, в 4 года частота сердечных сокращений (пульса) в минуту колеблется от 87 до 112, а частота дыхания — от 19 до 29.

В возрасте 5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащенном дыхании, одышке, некоординированных движениях. Важно не допускать утомления детей, вовремя менять нагрузку и характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечных сокращений быстро нормализуется, и работоспособность сердечной мышцы восстанавливается.

6-7 лет

Седьмой год жизни – продолжение очень важного целостного периода в развитии детей, который начинается в пять лет и завершается к семи годам. На седьмом году продолжается становление новых психических образований, появившихся в пять лет. Вместе с тем дальнейшее развертывание этих образований создает психологические условия для появления новых линий и направлений развития.

В шестилетнем возрасте идет процесс активного созревания организма. Вес ребенка увеличивается в месяц на 200 граммов, рост на 0,5 см, изменяются пропорции тела. В среднем рост 7-летних детей равен 113—122 см, средний вес — 21—25 кг.

Области мозга сформированы почти как у взрослого. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. Идет развитие крупной и особенно мелкой мускулатуры. Интенсивно развивается координация мышц кисти. Общее физическое развитие тесно связано с развитием тонкой моторики ребенка. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта ребенка, развития речи и подготовки к письму.

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 степах подтверждено опытом коррекционных медицинских центров Европы.

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

1.6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

- Сформированы умения ритмически согласованно выполнять степ-шаги под музыку;
- Формируется правильная осанка;
- Ребенок знает, что такое степ-аэробика;
- Знает правила безопасного поведения при выполнении упражнений
- Сформировано устойчивое равновесие, улучшена координация движений;
- Крепкие мышцы всех групп мышц, подвижность позвоночника;

– Развито чувство равновесия;

– Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;

– Ребенок умеет изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения;

– Самостоятельно выполняет перестроения на основе танцевальных композиций;

– Умеет выполнять танцевальные шаги и базовые шаги степ-аэробики;

– Наблюдается снижение заболеваемости детей;

– Сформирован стойкий интерес к занятиям физической культурой и степ-аэробикой;

– Сформирован интерес к собственным достижениям;

– Сформирована мотивация здорового образа жизни.

Целевые ориентиры

- ребенок проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности;
- ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- ребенок опирается на свои знания и умения в различных видах музыкально-художественной деятельности;
- ребенок умеет подчинять движения музыкальному ритму;
- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.
- антропометрические показатели в норме или отмечается их положительная динамика. Отсутствие частой заболеваемости. Владеет соответствующими возрасту основными видами движениями. Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности. Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ МОНИТОРИНГ

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в октябре и апреле). Мониторинг проводит инструктор по физической культуре. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения воспитанниками Программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном образовательном учреждении, на развитие ребенка.

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

Мониторинг образовательного процесса осуществляется через отслеживание результатов освоения Программы, а **мониторинг детского развития** проводится на основе оценки развития целевых ориентиров воспитанников.

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

Форма проведения мониторинга преимущественно представляет собой наблюдение за активностью ребенка в различные периоды пребывания в дошкольном образовательном учреждении, анализ продуктов детской деятельности и специальные педагогические пробы, организуемые педагогом.

Мониторинг детского развития (мониторинг развития целевых ориентиров воспитанников) осуществляется педагогом. Основная **задача** этого вида мониторинга – выявить индивидуальные особенности развития каждого ребенка.

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

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

ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МЕТОДИКИ

I. Равновесие

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

2.Упражнение **«Ровная дорожка»**
Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.
Фиксируется все в секундах, а также оценивается характер балансировки.

пол	5	6	7
мальчики	8,7 - 12	12,1 – 25,0	25,1 – 30,2
девочки	7,3 – 10,6	10,7 – 23,7	23,8 - 30

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

II. Гибкость

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

	Уровни	**5-6 лет**	**6 -7лет**
мальчики	высокий	7 см	6см
	средний	2 – 4 см	3 – 5 см
	низкий	Менее 2 см	Менее 3 см

девочки	высокий	8 см	8 см
	средний	4 – 7 см	4 – 7 см
	низкий	Менее 4 см	Менее 4 см

III. Чувство ритма

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

Высокий – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.

Средний – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

Низкий – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

IV. Знание базовых шагов

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

V. Быстрота

	пол	5	6	7
10 м/с хода (сек)	мальчики	2,5 – 2,1	2,4 – 1,9	2,2 – 1,8
	девочки	2,7 – 2,2	2,5 – 2,0	2,4 – 1,8
30 м/с со старта	мальчики	9.2 – 7,9	8,4 – 7,6	8,0 – 7,4
	девочки	9,8 – 7,3	8,9 – 7,7	8,7 – 7,3

VI. Координационные способности

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

Показатели и индикаторы успешности развития детей.

	ФИ ребёнка	
	октябрь	апрель
Ребенок правильно выполняет все виды основных движений. Выполняет упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции. Сохраняет правильную осанку. Активно участвует в играх. Проявляет дисциплинированность, выдержку, самостоятельность, творчество в двигательной деятельности, демонстрирует красоту, грациозность.		

Критерии оценки:

3 балла – проявляет осознанность, активность, самостоятельность, систематичность, целенаправленность.

2 балла – проявляет ситуативный интерес, частично делает с помощью взрослого.

1 балл – проявляет слабый интерес, не обходиться без помощи взрослого.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программы определяется в соответствии с направлениями развития ребёнка, соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач.

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

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

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

Срок реализации программы – 7 месяцев.

Способ организации занятий – групповой. Группа состоит из 12 человек. В группу набираются дети с учетом запроса родителей. Учебный план включает в себя 28 занятий, 2 из которых отводятся на мониторинг в октябре и в апреле, и 26 занятий обучающего характера. Занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 25 минут в старшей группе и 30 минут в подготовительной группе детского сада.

Обучение детей осуществляется в игровой форме, учитывая психофизиологические особенности детей 5-7 лет. Основа результативного обучения – ориентация на личность ребёнка, его способности и возможности.

2.2. ОПИСАНИЕ ВАРИАТИВНЫХ ФОРМ, СПОСОБОВ, МЕТОДОВ И СРЕДСТВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Организация занятий:

Занятия построены на чередовании различных видов деятельности (ходьба, прыжки, бег) и проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 25 минут в старшей группе и 30 минут в подготовительной группе детского сада (28 занятий).

Форма занятий – групповая.

По особенностям коммуникативного взаимодействия – игра, соревнования, развлечения. Предлагая выполнение задания в парах, учитываются симпатии дошкольников, уровень их игровых навыков, темперамент.

2.2.1. МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ

1. Организационные:

– ***Наглядные*** (показ педагога, пример, помощь, информационно-рецептивный);

– ***Словесные*** (описание, объяснение, название упражнений);

– ***Практические*** (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);

– ***Поточный*** (при котором каждая группа одна за другой без пауз выполняет упражнение);

– ***Игровой*** *(*исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование).

– ***Метод строго регламентированного упражнения*** (заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой).

– ***Круговая тренировка:***

Разновидности круговой тренировки:

- по методу непрерывного упражнения (преимущественная направленность на выносливость);

- по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха (преимущественная направленность на силовую и скоростную выносливость);

- по методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха (преимущественная направленность на силу, ловкость и специализированную выносливость).

2. Мотивационные (убеждение, поощрение);

Формы проведения занятий: предусмотрены как теоретические – рассказ, рассказ и одновременный показ упражнений инструктором по физической культуре, беседы с детьми, так и практические – выполнения упражнений, разучивание акробатических композиций, выступления на праздниках.

2.2.2. СТРУКТУРА И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ

Занятия на степах требуют специального оборудования – степ-платформы. В качестве средств развития гибкости на занятиях детям предлагаются упражнения на растягивание: наклоны, «мостики», «корзиночки», «кораблики», «пружинки». Таким образом, занятия в секции дают детям представления о разнообразии движений, развивают пластику и артистичность, улучшают телосложение, способствуют выработке правильной осанки, воспитывают волю, выносливость, способствуют выработке правильной осанки, воспитывают волю, выносливость. Работа базируется по принципу дидактики «от простого к сложному» и принципу оздоровительной направленности: правило – «не навреди здоровью», разнообразие и новизна в подборе акробатических упражнений.

Занятие состоит из трех частей – вводной, основной и заключительной.

– **Вводная часть:** (ходьба, бег, перестроения, общеразвивающие упражнения, упражнения на растяжку, расслабление).

Цель вводной части – подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе. Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. Критерием эффективности вводной части является появление первых капель пота. Соответственно, продолжительность водной части будет зависеть от температуры окружающей среды и составлять 3 - 5 минут.

Общее назначение вводной части занятия – подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части являются: организация группы, повышения внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма.

Основными средствами вводной (подготовительной) части являются: ОРУ на все группы мышц. Все эти упражнения используются в умеренном темпе и направлены на подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Упражнения включаются с целью развития у детей подвижности, гибкости и эластичности позвоночника и суставов, совершенствования координации и точности выполнения движений.

– **Основная часть**: (обучение упражнениям на степ-платформах).

После вводной части следует *аэробная часть (основная)*, которая состоит из базовых и простейших основных «шагов» степ - аэробики. Во время основной 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.

– **Заключительная часть:** (подвижные и малоподвижные игры, упражнения на расслабление и дыхание).

Следующей частью занятия является stretch (стретч), который призван решить следующие задачи:

- восстановить длину мышц до исходного состояния;

- умеренно развить гибкость - возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);

- создать эмоциональную разрядку после физической нагрузки.

Заключительный стретч включает в себя растягивающие упражнения для групп мышц. В отличие от всего занятия, заключительный «stretch» создается структурнохореографическим методом и выполняется под выбранное педагогом музыкальное произведение лирического характера. «Stretch» начинается из положения лежа на спине, в котором выполняются статические растяжки для мышц ног. Каждое положение фиксируется и удерживается в течение 8-10 секунд, выполняются поочередные подтягивания ног руками к корпусу, как прямых, так и согнутых с фиксацией в конечном положении, разведение ног в стороны и т.д.

В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. По желанию детей можно провести игру. Это необходимо для создания у воспитанников 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.

2.2.3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Содержание занятий степ-аэробикой учитывает морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдаются основные физиологические принципы:

- рациональный подбор упражнений;

- равномерное распределение нагрузки на организм;

- постепенное увеличение объёма и интенсивности нагрузки.

Упражнения для степ-аэробики носят преимущественно циклический характер (в основном, это ходьба), вызывают активную деятельность органов кровообращения и

дыхания, усиливают 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 степ-аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемые в медленном темпе.

Во время занятий степ-аэробикой следует постоянно напоминать детям об осанке и правильном дыхании, поддерживать их положительные эмоции.

При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150 – 160 уд./мин.

Занятия степ аэробикой обязательно сопровождаются бодрой ритмичной музыкой, которая создаёт у детей хорошее настроение.

Один комплекс степ-аэробики выполняется детьми в течение одного месяца; некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться.

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

Комплексы упражнений рассчитаны на детей старшего дошкольного возраста. Один комплекс степ-аэробики выполняется детьми в течение одного месяца, некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться.

Занятия проводятся в спортивном зале.

2.2.4. ТРЕБОВАНИЕ К ОДЕЖДЕ

Одежда для занятий должна быть удобной, достаточно эластичной, чтобы не сковывать движения и конечно всегда быть чистой: футболка, шорты, спортивная обувь (кеды или кроссовки).

Длинные волосы, чтобы не мешали выполнять упражнения необходимо собрать в пучок на затылке. Единая форма подтягивает детей, помогает педагогу быстрее организовать группу, имеет большое гигиеническое и воспитательное значение. Чтобы добиться явки детей на занятие в единой спортивной форме, следует провести предварительную беседу с детьми и родителями.

2.2.5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ПРАВИЛЬНОГО ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА

Во время степ-аэробики необходимо:

– держать плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;

– избегать перенапряжения в коленных суставах;

– избегать излишнего прогиба спины;

– не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом;

– при подъеме или опускании со степ - доски всегда использовать безопасный метод подъема;

– стоя лицом к степ - доски, подниматься, работая ногами, но не спиной;

– держать степ-платформу близко к телу при ее переносе.

Основные правила техники выполнения степ-тренировки

– выполнять шаги в центр степ - доски;

– ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме, а спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;

– опускаясь со степ - доски, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину ступни от степ – доски;

– не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног, и не подниматься и не опускаться со степ - доски, стоя к ней спиной;

– делать шаг с легкостью, не ударять по степ - доске ногами.

Основные этапы обучения степ – аэробики:

– обучение простым шагам;

– при овладении в совершенстве движениями ног, обучать работе рук;

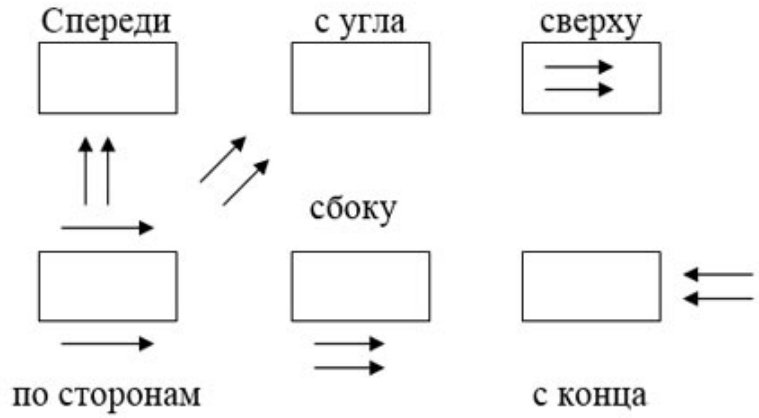
– после освоения медленного темпа, переходить на быстрый темп.

Основные элементы упражнений в степ – аэробики

Все шаги в степ-аэробике делятся на основные – с одной ведущей ноги, и переменные – с чередованием ведущей ноги. Полный цикл основного шага – от 2 до 4 счетов, переменного – от 4 до 8 счетов.

Основные исходные положения (подходы) в степ – аэробике.

Стрелками обозначено направление ног при подходе к платформе.



Обозначения при описании: П – правая нога, Л – левая нога.

Базовый шаг – основной. Подходы – спереди, сверху, с конца, с боку, с угла. Выполнение: П – вверх, Л – вверх, П – вниз, Л – вниз. Цикл основного шага (с одной ноги) – 4 счета, переменного шага (считается вход на платформу обеими ногами) – 8 счетов. Шагом правой ноги на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы, и.п. Выполняется на 4 счета то же с левой ноги.

Приставной шаг наверху – внизу. Подходы – спереди, сверху, с конца, сбоку, с угла. Выполнение: П – наверх, Л – приставить на верху, Л – вниз, П – приставить внизу. Цикл – 4 счета.

Приставной шаг наверху. Подходы – спереди, сверху, с конца, сбоку, с угла. Выполнение: П – вверх, Л – приставить, Л – вниз, П – вниз; далее с другой ноги. Цикл – 8 счетов.

Приставной шаг внизу. Подходы – спереди, сверху, с конца, с боку, с угла. Выполнение: П – вверх, Л – вверх, П – вниз, Л – приставить, далее с другой ноги. Цикл – 8 счетов.

Ви – шаг – основной и переменный. Подход – спереди. Выполнение: П – вверх врозь, Л – вверх врозь, П – вниз вместе, Л – вниз вместе. Цикл – 4-8 счетов.

Шаг с подъемом колена – основной и переменный. Подходы – спереди, сверху, с конца, сбоку, с угла. Выполнение: П – вверх, Л – поднять колено, Л – вниз, П – вниз. Цикл – 8 счетов.

Шаг с поворотом – переменный. Подход – сбоку. Выполнение: П – вверх, Л – вверх по диагонали, П – вниз с поворотом левым боком, Л – вниз, приставить к правой. Цикл – 8 счетов.

Шаги – ноги вместе, ноги врозь. Из и.п. - стойка ноги врозь по сторонам платформы (вдоль), шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги, поочередно шагом правой, левой сойти с платформы. Движение выполняется на 4 счета.

Шаг через платформу. Из и.п. – стойка ноги вместе боком к платформе. Шагом левой в сторону встать на платформу, приставить правую, шагом левой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой.

Шаги – ноги вместе, ноги врозь. (и.п. стойка ноги врозь; стоя на платформе ноги вместе) И.п. может быть лицом к степу, боком, с левой или правой стороны, а также позади. Все вышеперечисленные позиции обычно варьируются для того, чтобы упражнения задействовали как можно больше групп мышц и при этом не были бы монотонными.

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

Визуальные команды

На занятиях степ-аэробики могут применяться жесты (визуальные команды), что повышает организацию занятий, их моторную плотность. Специфические жесты поясняют направление движения, количество повторений. Помогает и мимика – кивок головой, улыбка. Например, движение вверх (на платформу) – рука ладонью вверх; вперед через платформу – круг рукой над головой и вперед ладонью показать направление вперед; вниз (с ход с платформы) – рука ладонью вниз; количество повторов – показать 1 или 2,3,4 пальца согнутой в локте или поднятой вверх руки; назад – показать согнутой в локте рукой, пальцы стопы в кулак, большой палец отведен назад и показывает направление движения; вокруг – круговое движение указательным пальцем над головой; сначала – открытая ладонь над головой; влево – (зеркально) правая рука прямая в право ладонью вперед; внимание – две руки подняты вверх ладонями внутрь.

Позитивное воздействие степ – платформы

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

1. Профилактика заболеваний сердечно – сосудистой системы.
2. Снижение лишнего веса.
3. Улучшение осанки.
4. Приобретение необходимых двигательных умений и навыков.
5. Развитие двигательной памяти.

6. Укрепление дыхательной системы.
7. Нормализует деятельность вестибулярного аппарата.

2.2.6. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Содержание занятий включает следующие виды деятельности:

Теоретическая часть:

1. Правила поведения в спортивном зале.
2. Правила пользования спортивным инвентарем.
3. Гигиена спортсмена.
4. Терминология упражнений на степ-платформе.
5. Самоконтроль.

Практическая часть:

1. Общая физическая подготовка - ОФП
2. Специальная физическая подготовка – СФП (упражнения для развития гибкости, силы, статической и динамической выносливости, координации движений, равновесия; упражнения на ориентировку в пространстве, на развитие чувства ритма).
3. Изучение и совершенствование техники упражнений на степ-платформе.

Работу со степами начинаем с простых, но важных правил:

1. Выполнять шаги в центр степ - платформы;
2. Ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъёме, а, спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
3. Опускаясь со степ - платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней. Не отступать от степ - платформы больше, чем на длину ступни;
4. Не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног;
5. Не подниматься и не опускаться со степ - платформы, стоя к ней спиной;
6. Делать шаг с лёгкостью, не ударять по степ - платформе ногами.
7. *Затем идет разучивание основных элементов:*
8. Базовый шаг
9. Шаг ноги врозь, ноги вместе.
10. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.
11. Шаги с подъёмом на платформу и сгибанием ноги вперёд (различные варианты)
12. Касание платформы носком свободной ноги.
13. Шаг через платформу
14. Выпады в сторону и назад
15. Приставные шаги вправо, влево, вперёд, назад, с поворотами.
16. Шаги на угол
17. В – степ
18. А – степ
19. подскоки (наскок на платформу на одну ногу)
20. Прыжки
21. Верхняя часть мышц спины. Лёжа на животе, на степ-платформе, голени лежат на полу, руки согнуты, предплечья вверх. Отвести руки назад, вернуться в и. п.
22. «Лодочка» на животе.
23. Приводящие мышцы бедра. Лежа на боку, положить «верхнюю» ногу на платформу. Работает (подъёмы вверх) «нижняя» нога.

24. Отжимание в упоре лёжа усложняться, если стопы фиксированы на платформе.

25. Упор сзади, используйте край платформы, является хорошим упражнением для трицепса.

26. Ряд упражнений для мышц живота целесообразно выполнять лёжа на спине, на платформе.

27. Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками.

2.2.7. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Месяц	**Комплекс упражнений**	**Количество часов**
Октябрь	Мониторинг. Гигиенические требования. Техника безопасности на занятиях с использованием степ-платформ	1
	Комплекс № 1	3
Ноябрь	Комплекс № 2	4
Декабрь	Комплекс № 3	4
Январь	Комплекс № 4	4
Февраль	Комплекс № 5	4
Март	Комплекс № 6	4
Апрель	Комплекс № 7	3
	Мониторинг	1
	ИТОГО	**28**

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО СТЕП-АЭРОБИКЕ
5-6 лет

Неде-ля	Наименование тем	Задачи	Кол-во часов
Октябрь			
1	Мониторинг	- Познакомить со степ аэробикой, техникой безопасности, правилами поведения. - Выявить индивидуальные особенности развития каждого ребенка, уровень умений двигаться в такт музыке, держать равновесие, повторять за педагогом шаги, движения.	1
2	Комплекс № 1	- Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. - Развивать равновесие, выносливость. - Развивать ориентировку в пространстве. - Познакомить со степ-платформой - Разучить комплекс №1 на степ - платформах	1
3	Комплекс № 1		1
4	Комплекс № 1		1
Ноябрь			
1	Комплекс № 2	- Учить правильному выполнению степ шагов на степах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка) - Развивать мышечную силу ног - Развивать умение работать в общем темпе - Развивать равновесие - Разучить комплекс №2 на степ - платформах	1
2	Комплекс № 2		1
3	Комплекс № 2		1
4	Комплекс № 2		1
Декабрь			
1	Комплекс № 3	- Закреплять разученные упражнения.	1

2	Комплекс № 3	- Разучить шаг с подъемом на платформу и с махом назад. - Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке - Развивать умения твердо стоять на степе - Разучить комплекс №3 на степ - платформах	1
3	Комплекс № 3		1
4	Комплекс № 3		1
Январь			
1	Комплекс № 4	- Развивать выносливость, равновесие, гибкость. - Укреплять дыхательную систему. - Развивать правильную осанку - Закреплять разученные упражнения с добавлением рук - Разучить комплекс №4 на степ - платформах	1
2	Комплекс № 4		1
3	Комплекс № 4		1
4	Комплекс № 4		1
Февраль			
1	Комплекс № 5	- Продолжать закреплять степ шаги. - Учить реагировать на визуальные контакты - Совершенствовать точность движений - Развивать быстроту - Разучить комплекс №5 на степ - платформах	1
2	Комплекс № 5		1
3	Комплекс № 5		1
4	Комплекс № 5		1
Март			
1	Комплекс № 6	- Поддерживать интерес заниматься аэробикой. - Совершенствовать разученные шаги. - Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног - Воспитывать любовь к физкультуре. - Развивать ориентировку в пространстве. - Разучить связки из нескольких шагов. - Разучить комплекс №6 на степ - платформах	1
2	Комплекс № 6		1
3	Комплекс № 6		1
4	Комплекс № 6		1
Апрель			
1	Комплекс № 7	- Упражнять в сочетании элементов - Закреплять разученные упражнения с добавлением рук - Продолжать развивать мышечную силу ног. - Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. - Развивать умение действовать в общем темпе	1
2	Комплекс № 7		1
3	Комплекс № 7		1
4	Мониторинг	- Выявить уровень знаний и умений воспитанников	1
		ИТОГО	28

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО СТЕП-АЭРОБИКЕ

6-7 лет

Неде-ля	Наименование тем	Задачи	Кол-во часов
Октябрь			
1	Мониторинг	- Продолжать знакомить со степ аэробикой, формировать знания о технике безопасности, правилах поведения на занятиях. - Выявить индивидуальные особенности развития каждого ребенка, уровень умений двигаться в такт музыке, держать равновесие, повторять за педагогом шаги, движения	1
2	Комплекс № 1	- Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. - Развивать равновесие, выносливость. - Развивать ориентировку в пространстве. - Разучить комплекс №1 на степ - платформах	1
3	Комплекс № 1		1
4	Комплекс № 1		1
Ноябрь			
1	Комплекс № 2	- Закреплять правильное выполнение степ шагов на степах	1

2	Комплекс № 2	(подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка) - Развивать мышечную силу ног - Развивать умение работать в общем темпе - Развивать координацию, равновесие - Разучить комплекс №2 на степ - платформах	1
3	Комплекс № 2		1
4	Комплекс № 2		1
Декабрь			
1	Комплекс № 3	- Закреплять разученные упражнения. - Разучить упражнения на степах с мячом. - Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке - Развивать умения твердо стоять на степе - Разучить комплекс №3 с мячом на степ - платформах	1
2	Комплекс № 3		1
3	Комплекс № 3		1
4	Комплекс № 3		1
Январь			
1	Комплекс № 4	- Развивать выносливость, равновесие, гибкость. - Укреплять дыхательную систему. - Развивать правильную осанку - Продолжать развивать мышечную силу ног. - Закреплять разученные упражнения с добавлением рук - Разучить комплекс №4 на степ - платформах	1
2	Комплекс № 4		1
3	Комплекс № 4		1
4	Комплекс № 4		1
Февраль			
1	Комплекс № 5	- Продолжать закреплять степ шаги. - Учить реагировать на визуальные контакты - Совершенствовать точность движений - Развивать быстроту - Разучить комплекс №5 с гимнастическими палками на степ - платформах	1
2	Комплекс № 5		1
3	Комплекс № 5		1
4	Комплекс № 5		1
Март			
1	Комплекс № 6	- Поддерживать интерес заниматься аэробикой. - Совершенствовать разученные шаги. - Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног - Воспитывать любовь к физкультуре. - Развивать ориентировку в пространстве. - Разучивание связок из нескольких шагов. - Разучить комплекс №6 на степ - платформах	1
2	Комплекс № 6		1
3	Комплекс № 6		1
4	Комплекс № 6		1
Апрель			
1	Комплекс № 7	- Упражнять в сочетании элементов - Закреплять разученные упражнения с добавлением рук - Продолжать развивать мышечную силу ног. - Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. - Развивать умение действовать в общем темпе - Разучить комплекс №6 с обручем на степ - платформах	1
2	Комплекс № 7		1
3	Комплекс № 7		1
4	Мониторинг	- Выявить уровень знаний и умений воспитанников	1
		ИТОГО	28

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Помещение оснащено необходимым оборудованием и материалами:

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Степ-платформы	13
2.	Зеркальная стена	1
3.	Магнитофон	1
4.	CD и аудио материал	1
5.	Игровые атрибуты	6
6.	Мячи малого размера	12
7.	Стихи, загадки	1

Список литературы

1. Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005 №
2. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008г.
3. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005г.
4. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009.
5. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-7 лет. – М., 2012г.
6. Прищепа «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Москва 2009г.
7. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.
8. Степ-данс - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
9. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально–игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СПб. Детство-пресс, 2000.
10. Чудо-платформа / журнал «Обруч» № 6. 2008.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ (5-6 лет)

Октябрь – Комплекс № 1.

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

Вводная часть.

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

2. Ходьба на степе.

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

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

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

Основная часть.

1. 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. *Подвижная игра «Бубен»* *(у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен):*

«Бубен, бубен, долгий нос,
Почём в городе овёс?»
Две копейки с пятаком,
Овса Ваня не купил,
Только лошадь утопил
Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!

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

Ноябрь – Комплекс № 2.

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

Вводная часть.

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

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

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

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

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

Основная часть.

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

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

2 – вернуться в и.п.;

3 – 4 – тоже в другую сторону.

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

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

2 – и.п.;

3 – 4 – то же в другую сторону.

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

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. *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.

Декабрь – Комплекс № 3.

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

Вводная часть.

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.

2. Ходьба с перешагиванием через степы.

Основная часть.

1. И.п.: упор присев на степе.

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

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

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

1 – 4 – пружинить на ноге;

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

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

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

5. ***Подвижная игра для профилактики плоскостопия*** (*игровые действия выполняются в соответствии с текстом)*

Вылез мишка из берлоги,
Разминает мишка ноги.
На носочках он пошёл
И на пяточках потом.
На качелях покачался,

И к лисичке он подкрался:
«Ты куда бежишь, лисица?
Солнце село, спать пора,
Хорошо, что есть нора!» *(каждый ребёнок бежит в свою норку – на свой степ).*

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

Январь – Комплекс № 4.

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

Вводная часть.

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

2. Ходьба на степе.

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

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

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

Основная часть.

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

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

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

4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.

5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.

6. Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3,4,5,6 – повторить 3 раза).

7. *Подвижная игра «Цирковые лошади»*. Круг из степов – это цирковая арена. *Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошади в цирке»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2 – 3 меньше, чем участников игры.*

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

Февраль – Комплекс № 5.

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

Вводная часть.

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

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

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

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

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

Основная часть.

1. 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 вперёд согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки). Отводить руки назад и выпрямлять в стороны из положения – руки перед грудью.

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

4. Шаг со 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.

Март – Комплекс № 6.

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

Вводная часть.

3. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.

4. Ходьба с перешагиванием через степы.

Основная часть.

1. И.п.: Стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади (5 раз).

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

3. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (5 – 6 раз).

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

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

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

7. Прыжки на степ и со степа чередуются с ходьбой.

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

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

Апрель – Комплекс № 7.

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

Вводная часть.

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

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

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

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

Основная часть.

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

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

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

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

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

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

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

8. Ходьба на степе, бодро работая руками.

9. ***Подвижная игра «Бубен»*** *(у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен):*

«Бубен, бубен, долгий нос,
Почём в городе овёс?»
Две копейки с пятаком,
Овса Ваня не купил,
Только лошадь утопил
Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!

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

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ (6-7 лет)

Октябрь – Комплекс № 1.

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

Вводная часть

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

2. Ходьба на степе.

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

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

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

Основная часть

1. 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. *Подвижная игра «Не оставайся на земле»*

Выбирается ловишка. Дети бегают по залу. По сигналу «лови» все должны быстро подняться на степы. Ловишка ловит те, кто остался на полу. При повторении выбирается новый ловишка. Все дети участвуют в игре.

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

Ноябрь – Комплекс № 2.

Вводная часть

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

2. Ходьба на степе.

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

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

5. Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперед, вверх, вперед, вниз.

Основная часть

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

2. Шаг на степ — со степа. Кисти рук поочередно рисуют маленькие круги вдоль туловища. (№ 1 и 2 повторить 3 раза.)

3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперед — 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 и 6 повторить 3 раза.)

7. Бег на месте на полу.

8. Легкий бег на степе.

9. Бег вокруг степа.

10. Бег врассыпную. (№ 7, 8, 9 и 10 повторить 3 раза.)

11. Ходьба на степе.

12. Ходьба на носках вокруг степа с поочередным подниманием плеч.

13. Шаг в сторону со степа на степ.

14. Ходьба на пятках вокруг степа с одновременным подниманием и опусканием плеч.

15. Шаг в сторону со степа на степ.

16. «Крест». Шаг со степа — вперед; со степа — назад; со степа — вправо; со степа — влево; руки на поясе.

17. То же, выполняя танцевальные движения руками.

18. Упражнение на дыхание.

19. Обычная ходьба на степе.

20. Шаг со степа – на степ, руки вверх, к плечам.

21. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.

22. Ходьба врассыпную с хлопками над головой.

23. Шаг на степ – со степа.

24. Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.

25. Мах прямой ногой вверх- вперед (по 8 раз).

26. Ходьба змейкой вокруг степов (2—3 круга).

27. Мах прямой ногой вверх- вперед, руки на поясе (по 8 раз).

28. Бег змейкой вокруг степов.

29. ***Подвижная игра «Лиса и тушканчик»***

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

30. Упражнения на расслабление и дыхание.

Декабрь – Комплекс № 3. **(с мячом)**

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

Вводная часть

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

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

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

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

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

Основная часть

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

1. Правая нога на степ, руки вверх.

2. Левая нога, согнутая в колене, выносится вперед, мяч переложить в левую руку.

3. Левая нога на пол.

4. И.п.

2. И.п. – то же.

1. 2. Встать на степ, руки вверх.

3. Переложить мяч, встать на носки.

4. 5. И.п.

3. И.п. – то же.

1. 2. встать на степ, руки в стороны.

3. Поворот влево, переложить мяч в левую руку.

4, 5. И.п.

4. 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.

5. И.п. – то же, мяч лежит на степе.

1. Наклон вперед, взять мяч.

2. Выпрямиться, руки вверх.

3. Наклон, положить мяч на степ.

4. И.п.

6. 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.

7. И.п. – лежа на спине, руки за головой, ноги на степе, мяч между стоп.

1. Поднять ноги с мячом вверх.

2. И.п.

8. ***Подвижная игра «Пингвины на льдине»***

Дети – «пингвины» бегают свободно по залу. Степы – «льдины» в произвольном порядке стоят на полу. Водящий ребенок – «охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. Если «пингвин» забрался на льдину, то есть встанет на степ, ловить его не разрешается.

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

Январь – Комплекс № 4

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

Вводная часть

В подготовительной части этого комплекса степы расположены в ряд вдоль стены.

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. (10 раз)

2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (10 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 12 раз).

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

Основная часть

1. Одновременно с ходьбой на степе обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой – правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи (10–12 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 (10 раз).

4. Шаг со степа на степ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, руки на поясе (10-12 раз).

(№ 1, 2, 3 и 4 повторить 2 раза.)

5. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (10–12 раз).

6. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (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 и8 повторить 2 раза.)

9. Стоя на степе, взмахивать прямой ногой вперед, делать под ногой хлопок. Сохранять правильную осанку, не наклоняться вперед, стараться как можно выше поднимать ногу, оттягивая носок.

10. Шаг со степа вперед; чередование с наклоном вперед (10 раз).

11. Стоя на степе, поднимать поочередно согнутые в коленях ноги (10–12 раз).

12. Стоя на полу перед степом, перешагивать вперед-назад через степ; руки в замке за головой (2 раза).

13. Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через степы.

14. Подскоки с продвижением врассыпную.

15. Повторить № 13 в обратном направлении.

16. Подскоки с продвижением врассыпную.

17. Ходьба на степе.

18. ***Подвижная игра «Бездомный заяц»***

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

19. Игры и упражнения на расслабление, восстановление дыхания.

Февраль – Комплекс № 5. **(с гимнастическими палками)**

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

Вводная часть

1. И.п.: стоя на степе, одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.

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

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

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

5. «Крест» 2 раза

Основная часть

1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, перед собой.

1. Правая нога на степ.

2. Руки вверх, левая нога назад, потянуться.

3. Левая нога на пол, руки опустить.

4. И.п.

то же с левой ноги.

2. И.п. – то же на расстоянии шага от степа.

1. Правая нога на пятку на степ, руки вверх.

2. Наклон вперед, коснуться палкой носка.

3. Руки вверх.

4. И.п.

то же левой ноги.

3. И.п. – ноги на ширине плеч, палку держать за плечами.

1,2. Встать за степ.

3,4. наклон вправо – влево.

5,6. И.п.

4. И.п. – ноги на ширине плеч, палку держать у груди.

1. Правая нога на степ.

2. Левую ногу, согнутую в колене, вынести вперед, руки вытянуть перед собой.

3. Левая нога на пол, руки к груди.

4. И.п.

то же с левой ноги.

5. И.п. – то же.

1,2. Встать на степ, руки вверх.

3,4. Повороты туловища вправо – влево.

5,6. И.п.

6. И.п. - сидя на степе, поставить стопы на палку.

Катать палку вперед – назад.

7. ***Подвижная игра «Фигуры»***

Играющие ходят (бегают) по залу между степами, в центре находится водящий. По сигналу (свисток, хлопок в ладоши) все встают на степы и замирают, приняв различные позы. Водящий выбирает того, чья фигура ему понравилась больше и меняется с ним местами. Игра повторяется с другим водящим.

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

Март – Комплекс № 6

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

Степы расположены в хаотичном порядке.

Вводная часть

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

2. Шагать со степа на степ, бодро работая руками.

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

4. Ходьба на степе с поворотами вокруг себя и со свободными движениями рук. (Повороты в одну и другую сторону.)

5. «Крест» (см. выше). (Повторить 2 раза.)

Основная часть

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

2. Шаг со степа в сторону чередуется с приседанием. Одновременно руки поднимают вперед.

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

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

5. Ходьба врассыпную переменным шагом, руки производят танцевальные движения (2 раза).

6. Сидя на степе, скрестить ноги, руки на поясе. Наклоны вправо-влево.

7. И.п. – то же. Взмахнув руками вперед, быстро встать, вернуться в исходное положение.

8. Стоять на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в исходное положение.

9. Ходьба на степе с интенсивной работой руками.

10. Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении

11. Кружение на степе, руки в стороны. Движение в одну и другую сторону.

12. Повторить № 10.

13. Кружение с закрытыми глазами.

14. Шаг на степ, со степа.

15. Бег врассыпную с выполнением заданий для рук.

16. Повторить № 1.

17. Легкий бег на степе чередуется с ходьбой. (2 раза.)

18. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе, ноги врозь — на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение.

19. Шаг на степ со степа.

20. Повторить № 18 в другую сторону.

21. Ходьба на степе.

22. *Подвижная игра «Космонавты»*

Степов «ракет» на один меньше, чем игроков. Все дети свободно маршируют по залу, проговаривая слова:

Ждут нас быстрые ракеты
Для прогулок по планетам,
На какую захотим,
На такую полетим.
Но в игре один секрет:
Опоздавшим места нет.

После эти слов дети разбегаются и занимают «ракеты». Ребенок, оставшийся без степа, пропускает игру.

23. Игры и упражнения на релаксацию.

Апрель – Комплекс № 7 (с обручем)

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

Вводная часть

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

2. Ходьба на степе.

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

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

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

Основная часть

1. И.п. – лицом к степу, держать обруч перед собой по полу перед степом.

1. Правая нога на степ.

2. Левую прямую ногу назад, прогнуться.

3. Левая нога на пол.

4. И.п.

то же с левой ноги.

2. И.п. – ноги на ширине плеч, обруч перед собой.

1. Правая нога на степ, руки вытянуты вперед

2. Левая нога в сторону.

3. Левая нога на пол

4. И.п.

то же с левой ноги.

3. И.п. – то же на расстоянии шага от степа.

1. Правая нога на степ.

2. Наклон вперед, коснуться обручем пола

3. Выпрямиться

4. И.п.

то же с левой ноги.

4. И.п. – ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках перед собой.

1,2. Встать на степ.

3,4. Наклон вправо-влево.

5,6. И.п.

5. И.п. – боком к степу, обруч, в правой руке, на полу за степом.

1. Правая нога на степ.

2. Левая прямая нога вперед, обруч в вытянутой руке вперед.

3. Левая нога на пол, руку с обручем опустить.

4. И.п.

то же с левой ноги.

6. И.п. – степ между стоп, обруч перед собой на степе.

1. Поднять обруч вверх.

2. Наклон, положить обруч перед собой на пол.

3. Выпрямиться, хлопок над головой.

4. Наклон, поднять обруч

5. И.п.

6. ***Подвижная игра «Путешествие в Москву»***

Дети сидят (стоят) на степах по кругу, имитирующим аэродром. Ведущий произносит: «Я лечу в Москву, всех с собой возьму». Дети, оставив степы, становятся за ведущим, который, используя основные движения (бег, ходьбу, подскоки), водит детей за собой в различных направлениях и по всевозможным траекториям. По команде «Посадка» дети и ведущий должны как можно быстрее занять свой степ. Ребенок, который остался без степа, в последующей игре будет ведущим.

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

ТЕРМИНЫ

В степ-аэробике используются определённые названия (термины) для каждого конкретного движения. Термины заимствованы из зарубежных источников, поэтому используются названия на английском языке. Для простаты обучения выделена группа базовых шагов, на основе которых и строятся блоки и комбинации упражнений степ-аэробики. При работе с детьми необходимо изменить название шагов, чтобы дети их понимали.

Название основных шагов для разминки

Профессиональные термины	Термины для детей
Марш	Основной шаг
Приставной шаг	Галочка
Два приставных шага	Буква А
Открытый шаг	Касание
Захлёст	Угол с касанием
Скрёстный шаг (Принцесса)	Захлёст
Ноги врозь-врозь, вместе-вместе	Солдатик
Петушок	Солдатик шагает
Мамба	Ласточка
Ча-ча-ча	Мах ноги вперёд
Рок-степ	«Отдохнём»
Марш – шаги на месте	Мамба
	Силачи
	Бабочка
	Лебедь

Степ-тачь - на
1– шаг правой ногой в правую сторону;
2– левую ногу приставить к правой ноге на носок (точка);
3- шаг левой ногой в левую сторону;
4- правую ногу приставить к левой ноге на носок (точка).

Степ-лайв –
1- шаг правой ногой в правую сторону;
2- левую ногу
приставить к правой ноге;
3- шаг правой ногой в правую сторону;
4- левую ногу приставить к правой ноге на носок (точка);
5- шаг левой ногой в левую сторону; 6- правую ногу приставить к левой ноге;
7- шаг левой ногой в левую сторону;
8- правую ногу приставить к левой ноге на носок (точка).

Опен степ - И.П.- ноги врозь;
1-полуприсед;
2-выпрямляя ноги, слегка наклон туловища вправо, левую ногу ставить на носок;
3-полуприсед;

4- выпрямляя ноги, слегка наклон туловища влево, правую ногу на носок.

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

Греб вайл –
1- шаг правой ногой в правую сторону;
2- левую ногу
приставляя к правой ноге накрест назад;
3- шаг правой ногой в правую
сторону;
4- левую ногу приставить к правой ноге на носок (точка);
5- шаг левой ногой в левую сторону;
6- правую ногу приставляя к левой
ноге накрест назад;
7- шаг левой ногой в левую сторону;
8- правую ногу приставить к левой ноге на носок (точка).

Шаг страдел (шаги делаются по одной линии в сторону):
И.П.- ноги вместе.
1- шаг правой ногой в правую сторону;
2- шаг левой ногой в левую сторону;
3- правой ногой вернуться в и.п.;
4- левой ногой вернуться в и.п.

Кни ап- Ходьба на месте с высоким подниманием коленей;
1- поднять правое колено вверх, носок тянуть вниз;
2 – опустить ногу на пол;
3-4- то же поднимая вверх левое колено.

Мамба - И.П.- ноги вместе, левая нога стоит на месте.
1- шаг правой ногой вперёд;
2- шаг левой ногой на месте;
3- шаг правой ногой назад;
4- шаг левой ногой на месте.
То же с левой ногой.

Дабле степ- два приставных шага прыжками, завершая скрёстным шагом;
1- шаг правой ногой в правую сторону;
2- левую ногу приставить к правой ноге;
3- шаг правой ногой в правую сторону;
4- левую ногу приставляя к правой ноге назад накрест;
5- шаг левой ногой в левую сторону;
6- правую ногу приставить к левой ноге;

7- шаг левой ногой в левую сторону; 8- правую ногу приставляя к левой ноге назад накрест.

Рок-степ - два приставных шага прыжками, в конце мамба
1- шаг правой ногой в правую сторону;
2- левую ногу приставить к правой ноге;
3- шаг правой ногой в правую сторону;
4- левую ногу приставляя к правой ноге;
5- шаг левой ногой назад накрест;
6- шаг правой ногой на месте;
7- шаг левой ногой вперёд; 8- шаг правой ногой на месте.

ОСНОВНЫЕ ШАГИ НА СТЕПАХ

Базовый шаг. И.П.- о.с.
1. встать на степ правой ногой;
2- приставить к ней левую.
3-опустите правую ногу на пол;
4- левую ногу.
То же с левой ноги.

V- степ (ви – степ) шаги врозь-врозь, вместе-вместе. И.П. – о.с.
1-поставить правую ногу, на правый край степа;
2-встать на степ левой ногой, на левый край степа;
3-опустить со степа правую ногу в и.п.;
4-опустить со степа левую ногу в и.п.

А – степ.
Шаги вместе-вместе, врозь-врозь. И.П.- ноги врозь.
1-поставить правую ногу, на степ;
2-встать на степ левой ногой, ноги вместе;
3-опустить со степа правую ногу в и.п.;
4-опустить со степа левую ногу в и.п.

Касание. И.П. – о.с.
1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;
2-левой ногой носком коснуться степа;
3-на пол поставить левую ногу;
4-опустить на пол правую ногу;
5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;
6-правой ногой носком коснуться степа;
7- на пол поставить правую ногу;
8-опустить на пол левую ногу.

Угол с касанием. И.П.- о.с. Угол с касанием степа.
1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;
2- левой ногой носком коснуться степа;
3- с боку от степа на пол поставить левую ногу;
4-опустить на пол правую ногу на носок (точка);
5-встать на степ правой ногой;
6-левой ногой носком коснуться степа;
7-на пол поставить левую ногу, в и.п.
8-опустить на пол правую ногу, в и.п.
То же начинать с левой ноги, на правый край степа.

Захлёст. И.П.- о.с.
1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;

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

Угол с захлёстом

1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;
2-левую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёст»;
3- с боку от степа на пол поставить левую ногу;
4- правую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёст»;
5-встать на степ правой ногой;
6- левую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёст»;
7-на пол поставить левую ногу, в и.п. 8-опустить на пол правую ногу, в и.п.
То же начинать с левой ноги, на правый край степа.

Колено вверх. И.П. – о.с.

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

Подскок. И.П.- о.с. Угол с подниманием колена вверх и подскок

1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;
2-левую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх, подскок;
3-разогнуть левую ногу и поставить на пол с боку от степа;
4- правую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх, подскок;
5-встать на степ правой ногой, на правый край степа;
6- левую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх, подскок;
7-разогнуть левую ногу и поставить на пол, в и.п.;
8-опустить на пол правую ногу, в и.п.
То же начинать с левой ноги, на правый край степ.

Мах ногой назад. И.П.- о.с.

1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;
2-мах левой ногой назад, руки поднять вверх, прогнуться назад;
3-на пол поставить левую ногу;
4-опустить на пол правую ногу;
5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;
6-мах правой ногой назад, руки поднять вверх, прогнуться назад;
7-на пол поставить правую ногу;
8-опустить на пол левую ногу.

Кик. Мах ноги вперёд. И.П.- то же.

1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;
2-левой ногой «кик» мах вперёд;
3-на пол поставить левую ногу;
4-опустить на пол правую ногу;
5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;
6-правой ногой «кик» мах вперёд;

7- на пол поставить правую ногу;
8-опустить на пол левую ногу.

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

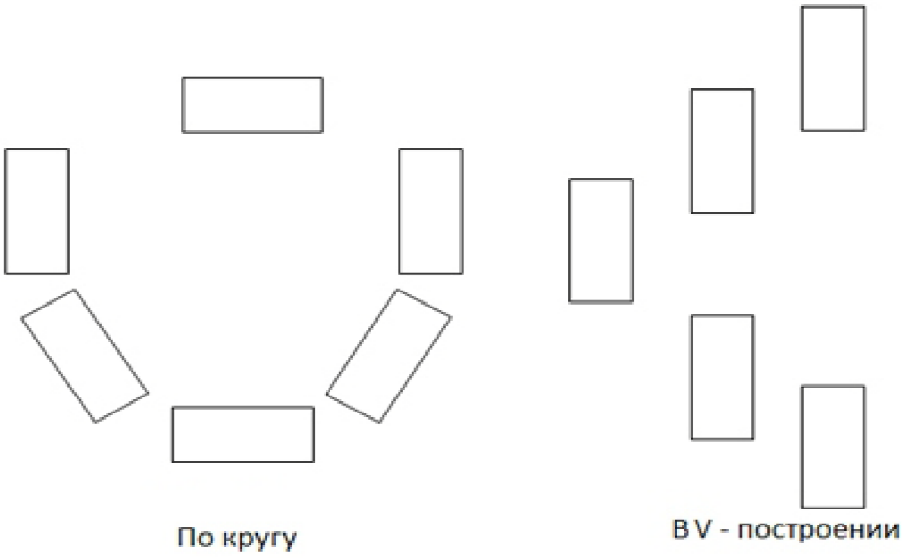
Выпад назад. И.П.- стоя на степе, руки вниз.
1-опустить на пол назад правую ногу, на всю ступню, руки согнуть в локтях вверх;
2-вернуться в и.п.;
3-4- то же опуская левую ногу.

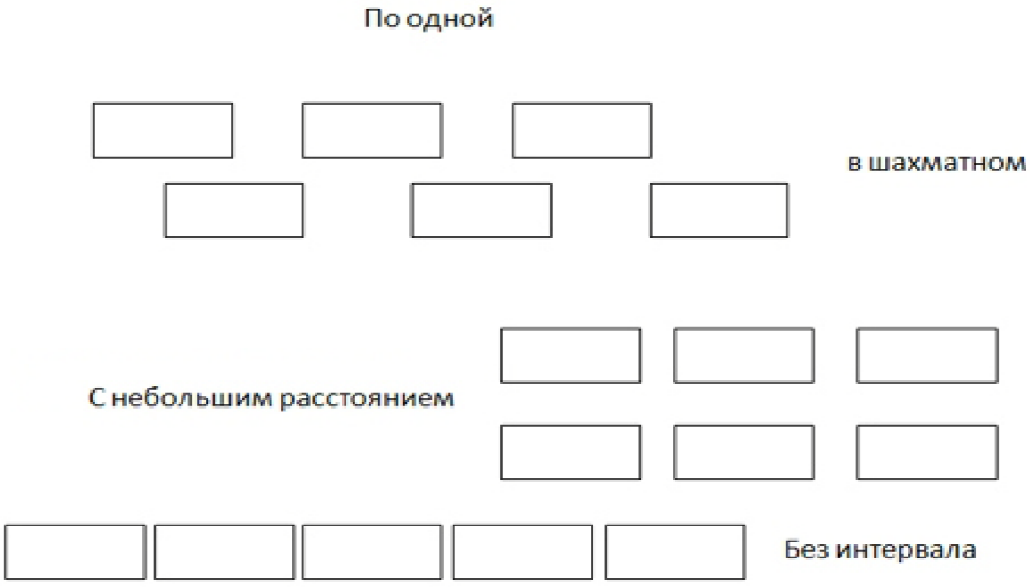
Выпад в сторону. И.П.- стоя на степе, руки вниз.
1- выпад правой ногой в правую сторону, встать на пол, руки в стороны;
2- вернуться в и.п.;
3- выпад левой ногой в левую сторону, встать на пол, руки в стороны;
4- вернуться в и.п.

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

Приложение №4

РАСПОЛОЖЕНИЕ ПЛАТФОРМ НА ЗАНЯТИЯХ ПО СТЕП – АЭРОБИКЕ





Приложение № 5

ИГРОВЫЕ ЗАДАНИЯ НА СТЕПАХ

«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 степах.
«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.

Приложение № 6

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СТЕПОВ

«Пингвины на льдине»

Дети – «пингвины» бегают свободно по залу. Степы – «льдины» в произвольном порядке стоят на полу. Водящий ребенок – «охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. Если «пингвин» забрался на льдину, то есть встанет на степ, ловить его не разрешается.

«Уголки»

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

«Мышка, мышка,
продай мне свой уголок»

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

«Путешествие в Москву»

Дети сидят (стоят) на степах по кругу, имитирующим аэродром. Ведущий произносит: «Я лечу в Москву, всех с собой возьму». Дети, оставив степы, становятся за ведущим, который, используя основные движения (бег, ходьбу, подскоки), водит детей за собой в различных направлениях и по всевозможным траекториям. По команде «Посадка» дети и ведущий должны как можно быстрее занять свой степ. Ребенок, который остался без степа, в последующей игре будет ведущим.

«Бездомный заяц»

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

«Лиса и тушканчик»

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

«Космонавты»

Степов «ракет» на один меньше, чем игроков. Все дети свободно маршируют по залу, проговаривая слова:

Ждут нас быстрые ракеты
Для прогулок по планетам,
На какую захотим,
На такую полетим.
Но в игре один секрет:
Опоздавшим места нет.

После эти слов дети разбегаются и занимают «ракеты». Ребенок, оставшийся без степа, пропускает игру.

«Фигуры»

Играющий ходят (бегают) по залу между степами, в центре находится водящий. По сигналу (свисток, хлопок в ладоши) все встают на степы и замирают, приняв различные позы. Водящий выбирает того, чья фигура ему понравилась больше и меняется с ним местами. Игра повторяется с другим водящим.

«Паук и мухи»

В одном из углов зала обозначается обручем место, где живет «паук» (водящий). Остальные дети изображают мух, степы – 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.

«Лиса и куры»

Дети изображают кур. Один из играющих – петух, другой – лиса. Куры ходят по площадке, ищут корм. Лиса внимательно следит за ними. По сигналу педагога (незаметно для всех) выходит лиса и тихонько подкрадывается к курам. Петух громко кричит «Ку-ка-ре-ку!». Куры убегают, взлетают на насест (степы). Петух должен убежать последним. Лиса ловит тех кур, которые не успели быстро подняться на насест.

«Не оставайся на земле»

Выбирается ловишка. Дети бегают по залу. По сигналу «лови» все должны быстро подняться на степы. Ловишка ловит те, кто остался на полу. При повторении выбирается новый ловишка. Все дети участвуют в игре.

«Перемени предмет»

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

«Охотник и обезьяны»

Выбираются «охотник», «обезьяны» стоят, сидят на степах («на пальме»). «Охотник» должен выманить «обезьян» с пальмы, для этого он под музыку выполняет любые танцевальные движения, двигаясь назад. «Обезьяны» бегут к степам, встают, садятся на них. Пойманная «обезьянка» идет в «клетку» (лежащий на полу обруч), выполняет прыжки (8-10) и вновь вступает в игру. Отмечается «охотник», показавший наиболее интересные движения и поймавший наибольшее количество детей.

«Липкие пеньки»

По залу расставлены степы («пеньки»). Дети стоят на них. Выбирается водящий, у него в руке мяч. После слов «Раз, два, три – лови!» игроки перебегают с пенька на пенек, а водящий бросает мячом в них. Если он попадает мячом в игрока находившегося на полу, то тот становится водящим. Долго стоять на пеньке нельзя – прилипнешь.

«Пчелка»

В этой игре со степами участвуют 8-9 детей («пчелки»). Количество степов – домиков на один меньше. Степы ставят по кругу. Играющие идут по внешнему кругу, проговаривая:

Только солнышко проснется –
Пчелка кружит, пчелка вьется
Над цветами, над рекой
На травою луговой.
Собирает свежий мед
И домой его несет.

Во время произнесения текста дети имитируют движение пчелки по своему представлению. С последним словом играющие стараются занять любой домик, в котором принимают заранее оговоренную позу. Пчелка, оставшаяся без домика, обходит круг, осматривая игроков. Заметив игрока, принявшего неправильную позу, пчелка обращается к нему со словами: «Не в свой дом влетел, дружок. Это мой теремок». После этих слов хозяин сходит со степа и бежит по внешнему кругу в одну сторону, пчелка - в противоположную, тот, кто первым обежит круг занимает домик и остается в нем.

Игра продолжается.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РЕЛАКСАЦИИ

В использовании приёмов релаксации важно придерживаться техники поэтапного перехода в состояние расслабления. Упражнения рекомендуется выполнять в сопровождении приятной, спокойной музыки.

1 этап. Лечь удобно и расслабиться.

2 этап. Прочувствовать и «осмотреть» всё своё тело мысленным взором, вызывая чувство тепла, и последовательно «осмотрев» все его части: голову, руки, ноги, туловище. Желательно при этом закрыть глаза.

3 этап. Ощущение приятного тепла, удовольствия, покоя, комфорта от расслабленного тела.

Вводная часть перед каждым настроем

Дети ложатся на ковёр, устраиваются поудобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещенные. Играет тихая спокойная музыка.

Ведущий. «Ложитесь поудобней. Закройте глаза. Дышим спокойно и ровно. Дадим нашим ногам и рукам отдохнуть, вытянем и расслабим их. Давайте помолчим и прислушаемся к звукам вокруг себя… (пауза). Прислушайтесь к вашему дыханию… (пауза) Дыхание ровное и спокойное. Позвольте своему телу расслабиться и отдохнуть… (пауза). Послушайте, что я хочу вам рассказать…»

РЕЛАКСАЦИОННЫЕ НАСТРОИ

«Воздушные шарики»

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

«Облака»

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

«Лентяи»

Сегодня мои дети много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы - лентяи и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги … (пауза – поглаживание детей).

Отдыхают ручки у …, отдыхают ножки у … Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

«Водопад»

Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, тёплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нём падает мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льётся по лбу, затем по лицу, по шее… Белый свет течёт по вашим плечам…, помогает им стать мягкими и расслабленными … (пауза – поглаживание детей). А нежный свет течёт дальше по груди у …, по животу у … Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Свет течёт, и по ногам, и вы чувствуете, как тело становится мягче, и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вздохом вы всё сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией.

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, удержать 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).

РЕЛАКСАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ С МЫШЦ ЛИЦА

«Улыбка»

Представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек… Дышите и улыбайтесь…, ваши руки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка (повторить 2-3 раза).

«Солнечный зайчик»

Представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот – погладьте его и там. Он не озорник – он ловит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним (повторить 2-3 раза).

«Пчелка»

Представьте себе теплый, летний день. Подставьте солнышку ваше лицо, подбородок тоже загорает (разжать губы и зубы на вдохе). Летит пчелка, собирается сесть кому-нибудь на язык. Крепко закрыть рот (задержка дыхания). Прогоняя пчелку можно энергично двигать губами. Пчелка улетела. Слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух (повторить 2-3 раза).

«Бабочка»

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает – подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Прогоняя бабочку можно энергично двигать носом. Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе) (повторить 2-3 раза).

«Качели»

Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, ласковое солнышко гладит вас (мышцы лица расслаблены). Но вот летит бабочка садится к вам на брови. Она хочет покачаться как на качелях. Пусть бабочка качается на качелях. Двигать бровями вверх – вниз. Бабочка улетела, а солнышко пригревает (расслабление мышц лица) (повторить 2-3 раза).