

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
"Детский сад № 3"**

Юридический адрес: Россия, 623340, Свердловская область, город Первоуральск,  
улица Советская, дом 6, тел. 8(3439)22-14-00

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «30» августа 2024 г.

Утверждена:  
приказом директора  
МАДОУ «Детский сад № 3»  
№ 270 от «30» августа 2024 г.

**Дополнительная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«Ступеньки к здоровью»**

*Возраст обучающихся 5-7(8) лет*

*Срок реализации- 2 года*

Автор-составитель:

Старший воспитатель

Шорохова Вероника Николаевна

Инструктор по физической культуре

Харченко Ольга Викторовна

**г. Первоуральск, 2024**

## Содержание

| <b>1</b> | <b>1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>   | №<br>страницы |
|----------|---|---------------|
| 1.1.     | Пояснительная записка   | 3             |
| 1.2.     | Цели и задачи реализации дополнительной общеразвивающей программы дошкольного образования физкультурно-спортивной направленности  | 7             |
| 1.3.     | Принципы и подходы реализации дополнительной общеразвивающей программы  | 8             |
| 1.4.     | Значимые для разработки и реализации дополнительной общеразвивающей программы дошкольного образования характеристики, в том числе особенности развития детей дошкольного возраста   | 9             |
| 1.5.     | Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы дошкольного образования, конкретизирующие целевые ориентиры, с учетом возрастных возможностей и индивидуальных различий (индивидуальных траекторий развития) | 11            |
| 1.6      | Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по дополнительной общеразвивающей программе дошкольного образования  | 12            |
| <b>2</b> | <b>2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>  | 17            |
| 2.1.     | Описание образовательной деятельности дополнительной общеразвивающей программы, с учетом используемых методических пособий, обеспечивающих реализацию данного содержания  | 17            |
| 2.1.1    | Общие положения   | 17            |
| 2.1.2    | Методы, формы, средства и приёмы организации обучения детей дошкольного возраста в рамках реализации дополнительной общеразвивающей программы   | 17            |
| 2.1.3    | Описание направления работы и примерная структура образовательной деятельности в рамках реализации дополнительной общеразвивающей программы   | 20            |
| 2.2      | Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик  | 26            |
| 2.3      | Описание образовательной деятельности с учетом интеграции образовательных областей  | 27            |
| 2.4      | Способы и направления поддержки детской инициативы  | 29            |
| 2.5      | Особенности взаимодействия с семьями воспитанников  | 30            |
| <b>3</b> | <b>3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>   | 32            |
| 3.1      | Материально-техническое обеспечение условий реализации дополнительной общеразвивающей программы   | 32            |
| 3.2      | Кадровое обеспечение условий реализации дополнительной общеразвивающей программы  | 33            |
| 3.3      | Планирование образовательной деятельности:<br>учебный график, календарно-тематическое планирование, расписание занятий  | 34            |
| 3.4      | Финансовые условия реализации дополнительной общеразвивающей программы дошкольного образования  | 51            |
| 3.5      | Перспективы работы по совершенствованию и развитию содержания ДОП ДО и обеспечивающих ее реализацию нормативно-правовых, финансовых, научно-методических, кадровых, информационных и материально – технических ресурсов               | 51            |
| 3.6      | Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы дошкольного образования   | 52            |
| 3.7      | Краткая презентация дополнительной общеразвивающей программы дошкольного образования «Ступеньки к здоровью»   | 53            |
| <b>4</b> | <b>ПРИЛОЖЕНИЯ:</b>  | 54            |
|          | Приложение 1 Комплексы упражнений   | 54            |
|          | Приложение 2 Содержание основных направлений занятий степ-аэробикой: строевые упражнения, игровая ритмика, танцевальные шаги, элементы акробатики   | 77            |
|          | Приложение 3 Упражнения на растяжку   | 79            |
|          | Приложение 4 Логоритмические упражнения   | 81            |
|          | Приложение 5 Подвижные игры   | 84            |
|          | Приложение 6 Упражнения на расслабление и релаксацию  | 90            |
|          | Приложение 7 Упражнения на восстановление дыхания   | 93            |
|          | Приложение 8 Игровые задания на степе   | 95            |

# І. Целевой раздел

## 1.1 Пояснительная записка

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 3 комбинированного вида» реализует дополнительную общеразвивающую программу (далее ДОП) физкультурно-спортивной направленности по степ-аэробике «Ступеньки к здоровью».

Дополнительная общеразвивающая программа «Ступеньки к здоровью» разработана с учетом специфики национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность с детьми дошкольного возраста, обеспечивает вариативность образовательного маршрута в соответствии с интересами и способностями воспитанников, направлена на удовлетворение конкретных образовательных потребностей родителей как заказчиков образовательных услуг.

ДОП ДО реализуется на государственном языке Российской Федерации – русском.

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.

По результатам диагностики за последние годы наблюдается снижение уровня развития физических качеств дошкольников, особенно координации движений, выносливости, ловкости, растёт количество детей с заболеваниями органов дыхания, сердечно-сосудистыми заболеваниями, нарушением осанки и плоскостопием, катастрофически уменьшается число здоровых детей.

На состояние здоровья детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия:

- наследственность;
- неблагоприятная экологическая обстановка;  
-электронно-лучевое облучение детей (игры в телефоне, длительное пребывание перед телевизором, постоянно звучащая громкая музыка);
- образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья ребёнка).

На фоне прогрессирующей гиподинамии возникает настоятельная необходимость совершенствования двигательного режима ДОУ.

**Актуальность:** Проблема профилактики заболеваний детей является одной из самых актуальных. Именно поэтому утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения должно сегодня рассматриваться в практике работы детских садов, как одно из приоритетных направлений гуманизации образования, т.к. от того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни в раннем детстве, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека. Важной педагогической задачей должно являться воспитание у детей потребности в здоровье, формировании стремления к здоровому образу жизни.

Все это заставляет педагогов особое внимание уделять оздоровительно-спортивному направлению развития дошкольников, здоровьесберегающим технологиям, быть в постоянном поиске новых современных форм работы по сохранению и укреплению здоровья воспитанников детского сада.

Одной из современных технологий спортивно-оздоровительной направленности является степ-аэробика, на основе которой была разработана дополнительная

общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности «Ступеньки к здоровью».

"Step" в переводе с английского языка буквально означает «шаг». Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см.

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

Упражнения на степ-платформе способствуют формированию правильной осанки, укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению кровообращения, дыхания, обменных процессов, деятельности нервной системы.

С помощью физических упражнений, входящих в степ – аэробику, развиваются и укрепляются крупные мышцы плечевого пояса, туловища, ног, подвижность суставов, нормализуются процессы напряжения и расслабления, развиваются психофизические качества ребенка.

Оздоровительная степ – аэробика может проводиться в различных комплексах и позволяет точно дозировать физическую нагрузку в соответствии с возрастом и степенью подготовленности занимающихся.

Степ – аэробика предполагает расположение ОРУ в определенной последовательности, чтобы они поочередно оказывали воздействие на все группы мышц и функции организма детей. Упражнения по степ - аэробике можно проводить с гантелями, гимнастическими палками, мячами разного диаметра, используя музыку разного стиля. Они не только воспринимаются детьми как часть игры, и позволяют многократно повторять одни и те же упражнения, поддерживая к ним интерес, но и способствуют развитию фантазии и воображения детей.

В процессе разучивания и выполнения оздоровительной степ – аэробики у детей совершенствуются различные виды восприятия. Зрительные восприятия создают образ движения в его динамике, выразительности, пространственных отношений. Использование на занятиях оздоровительной степ – аэробикой сюжетных линий содействует развитию творческого потенциала воспитанников, способности к импровизации.

Таким образом, занятия по степ-аэробике, базирующихся на учете возрастных особенностей детей дошкольного возраста, позволяют повысить эффективность процесса физического и психического воспитания и оказать положительное влияние на состояние здоровья и динамику физической подготовленности, а также на формирование интереса детей к систематическим занятиям физическими упражнениями, мотивации к здоровому образу жизни.

**Новизна:** Степ – аэробика – новая для детского сада форма двигательной активности, которая позволяет добиться оптимального уровня развития физических качеств дошкольников: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, а также оказывает оздоровительный эффект на растущий организм ребёнка.

Новизна данной программы заключается во введении в организацию двигательной активности дошкольников нового оборудования (степ-платформа), в подборе материалов занятий, сочетания различных форм проведения, направлений физкультурно-оздоровительной работы: оздоровительные упражнения, аэробика, стретчинг, использование различных атрибутов и спортивных снарядов.

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

Преимущества степ-аэробики:

- В степе используются те же упражнения, что и в классической гимнастике.

- Упражнения направлены на тренировку мышц сердца, на выработку лучшей координации движений, улучшение работы органов дыхательной системы, формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия.
- Огромный интерес детей к занятиям степ-аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года.
- Степ-аэробика воздействует на тело комплексно, при этом деликатно развивает нужные группы мышц. Тело становится более гибким, пластичным и выносливым.
- Степ-аэробика, равно как и все прочие аэробные упражнения, дает результат только при относительно продолжительных (не меньше 20-30 минут) тренировках средней интенсивности.
- Занятия степ аэробикой обязательно сопровождаются бодрой ритмичной музыкой, которая создаёт у детей хорошее настроение.
- Аэробика оказывает положительное действие на весь организм, укрепляя дыхательную, сердечно-сосудистую, мышечную и нервную системы, а также нормализуются артериальное давление и деятельность вестибулярного аппарата.
- Степ просто незаменим при гиподинамии, т. е. недостатке движения. Сегодня от гиподинамии страдает чуть ли не половина человечества, в которую входят и дошкольники.

Для разработки программы по дополнительному образованию физкультурно – спортивной направленности «Степ - аэробика» послужила актуальность вопроса сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста, преодоления гиподинамии подрастающего поколения и заинтересованность родителей, выявленная в результате анкетирования (большинство родителей выбрали физкультурно-спортивное направление программы дополнительного образования).

Данная программа разработана на основе нормативно-правовых документов:

\*Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ);

\*Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

\*Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. № 1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (с изменениями);

\*Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее — СанПиН);

\*Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

\*Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок);

\*Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года №

533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;

\*Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

\*Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

\*Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

\*Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Данная программа была составлена на основе программ и технологий:

- «Степ-аэробика для дошкольников» И. Кузиной, Дошкольное образование, 2008 № 5
- «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г., Детство-Пресс, 2020г.
- «Детский фитнес» Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, Сулим Е.В., М: ТЦ Сфера, 2015г.

Программа разработана с учетом методических рекомендаций по физическому воспитанию дошкольников:

ФОП ДО (Федеральной образовательной программы дошкольного образования), Министерство Просвещения РФ, приказ № 1028 от 25.11.2022г.

ФАОП ДО (Федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья), Министерство Просвещения РФ, приказ № 1022 от 24.11.2022г.

Степ-аэробика - это комплекс упражнений, рассчитанный на старший дошкольный возраст – 5-7 лет (воспитанники, не имеющие медицинских и иных противопоказаний к двигательной активности)

Продолжительность занятия для детей 5-6 лет не должна превышать 25 мин., для детей 6-7(8) лет – 30 мин.

Курс программы «Степ-аэробика» рассчитан на 2 года

Форма проведения занятий – групповая (7-10 человек)

Занятия проводятся в холодное время года (октябрь-май) с периодичностью – один раз в неделю (общий объём – 32 занятия в год у каждой возрастной группы)

Обучение ведется в форме кружковой работы, работает педагог с детьми в свободное от основных занятий время.

Место проведения – физкультурно-музыкальный зал ДОУ

## **1.2 Цели и задачи реализации программы**

**Цель:** Создание условий для укрепления здоровья и разностороннего развития детей

дошкольного возраста средствами оздоровительной степ-аэробики

### **Задачи:**

#### **I. Укрепление здоровья:**

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

#### **II. Развитие двигательных качеств и умений**

- развивать точность и координацию движений
- развивать гибкость, пластичность
- воспитывать выносливость
- развивать умение ориентироваться в пространстве
- обогащать двигательный опыт ребенка: развивать умение ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку

#### **III. Развитие психических процессов**

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

#### **IV. Развитие творческих способностей.**

- развивать творческое воображение, фантазию
- развивать способность к импровизации

#### **V. Воспитание эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной активности**

### **1.3 Принципы и подходы реализации программы**

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

- Принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребёнка – ребёнок действует в зоне своего ближайшего развития
- Принцип интеграции образовательных областей (интеграция области «Физическое развитие» в «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Художественно эстетическое развитие»)
- Принципы гуманизации, дифференциации и индивидуализации, непрерывности и системности образования (занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения со взрослым и сверстниками; признание уникальности и неповторимости личности каждого ребёнка, неограниченных возможностей развития личного потенциала каждого ребёнка, уважение к личности ребёнка; развитие ребёнка с учётом его индивидуальных особенностей, его склонностей, интересов и возможностей)
- Принцип последовательности и систематичности. Подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного. Распределение нагрузки на детский организм в течение всего занятия. Постепенное усложнение заданий на основе прочно усвоенного материала.
- Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребёнка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание заданий в соответствии с индивидуальными особенностями дошкольника.
- Принцип оздоровительной направленности. При проведении занятий необходимо

учитывать возраст детей, их физическую подготовку и обеспечить рациональную двигательную нагрузку.

- Творческой направленности, результатом которого является самостоятельное создание ребёнком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта.
- Наглядности. Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребёнком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.
- Принцип - развивающий эффект. Повторяемость и постепенность педагогических воздействий: многократное повторение нагрузки как в рамках одного занятия, так и системы занятий; постепенное наращивание развивающе-тренировочных воздействий: планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличение объёма и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма.

#### 1.4 Значимые характеристики для реализации программы

Дошкольный возраст наиболее благоприятен для приобретения жизненно важных знаний, умений и навыков. Именно в это время накладываются основы будущего здоровья, работоспособности человека, его психическое здоровье.

Возраст 5—6 лет часто называют «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной группы. По средним данным, рост ребенка пяти лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела — 17,0—18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 см.

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

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

Позвоночный столб ребенка пяти—семи лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому необходимо следить за силой нагрузок, следить за осанкой ребенка - обязательное условие его нормального развития! У детей этого возраста наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия.

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

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных рефлексов (рефлексы, получаемые с мышц и сухожилий), вестибулярных рефлексов (реакции вестибулярного аппарата (органа чувств, расположенного во внутреннем ухе человека) на изменения положения головы и туловища в пространстве) и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

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

Интенсивно формируется и сердечная деятельность: средняя его частота к шести-семи

годам составляет 92-95 ударов в минуту. К семи восьми годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается и работа сердца становится более ритмичной.

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем 1100— 1200 см<sup>3</sup>, но она зависит от многих факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту — в среднем 25.

Дошкольный возраст (5 – 7 лет) характеризуется значительной динамикой показателей, определяющих физическое и двигательное развитие ребёнка. Быстрыми темпами идёт рост скелета и мышечной массы. Особенности психики детей этого возраста обуславливают целесообразность коротких по времени, но часто повторяющихся занятий разнообразного, преимущественно игрового содержания. Недопустимы перегрузки организма, связанные с силовым напряжением и общим утомлением. В то же время необходимо отметить, что развитие выраженного утомления у ребёнка маловероятно, т.е. он не в состоянии противодействовать развивающемуся чувству усталости и прекращает тренировку.

В 5 – 6 лет (старший дошкольный возраст) идёт освоение новых видов физических упражнений, повышается уровень физических способностей, стимулируется участие в коллективных играх и соревнованиях со сверстниками.

У многих детей 5-7 лет потребность в двигательной активности так велика, что этот возраст врачи и физиологи часто называют «периодом двигательной расточительности».

Использование степ-платформ – это новое направление оздоровительной работы в ДОУ. Эффективность занятий на степенях подтверждена опытом медицинских коррекционных центров Европы, а также положительной динамикой в физическом развитии и двигательной активности детей дошкольных образовательных учреждений РФ, использующих в своей работе программы по степ-аэробике.

Область применения степа довольно широка: это и индивидуальная работа, и групповые занятия, и самостоятельная двигательная активность детей.

## 1.5

### Планируемые результаты освоения детьми программы

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

- рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников;
- сформированность навыков правильной осанки;
- сформированность правильного речевого дыхания;
- развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстрота, сила, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координация движений и функция равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- сформированность умений ритмически согласованно выполнять степ - шаги под музыку;
- выработке четких координированных движений во взаимосвязи с речью;
- сформированность эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- воспитание чувства уверенности в себе

#### 1. Ребенок

должен

знать:

-что

такое

степ-аэробика;

-правила безопасного поведения при выполнении упражнений с использованием спортивных снарядов, при выполнении гимнастических упражнений, при взаимодействии с другими детьми;

-большой объем разнообразных композиций и отдельных видов движений;

-упражнения, способствующие поддержанию правильной осанки и расслаблению позвоночника.

#### 2. Должен

уметь:

-изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения;

-точно и правильно выполнять упражнения, состоящие из разнонаправленных движений для рук и ног, сложные циклические виды движений;

-самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций;

-выразительно исполнять движения под музыку;

-находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки;

-выполнять танцевальные шаги и базовые шаги степ - аэробики;

-согласовывать свои действия со сверстниками при выполнении упражнений в парах, в подгруппах;

-передавать свой опыт младшим, организовать игровое общение с другими детьми.

**К концу года должен знать и уметь:** Основные упражнения в степ-аэробике:

- Базовый шаг (BasicStep)
- Шаг ноги врозь, ноги вместе (V-step)
- Приставной шаг (tapup, tapdown)
- Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (lift).
- Касание платформы носком свободной ноги (steptap).
- Шаги – ноги вместе, ноги врозь (Straddleup).
- Шаг с поворотом (turnstep)
- Шаги в диагональном направлении, из угла в угол платформы
- Шаги через платформу в продольном направлении (across)
- Выпады (lunges)
- Шаги углом (L-step)

## **1.6 Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе дошкольного образования**

### Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы

Периодичность проведения: 3 раза в учебный год (входная – октябрь; промежуточная – январь; итоговая – май)

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в октябре и мае). В проведении мониторинга участвуют руководитель кружка «Ступеньки к здоровью». Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком дополнительной образовательной программы.

Цель мониторинга: обеспечить комплексный подход к оценке итоговых результатов освоения программы для изучения оценки динамики развития физических качеств детей.

Способы фиксации данных обследования: Данные тестирования.

Способы обработки результатов: обобщение результатов в таблицы.

### **Оценочные и методические материалы**

Диагностическое обследование детей включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей.

Эффективность усвоения программы оценивается по уровню сформированности умений выполнять основные элементы (базовые шаги):

1. Базовый шаг.
2. Шаг ноги врозь, ноги вместе (Шаг-страддел).
3. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.

4. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты).
5. Касание платформы носком свободной ноги.
6. Шаг через платформу.
7. Выпады в сторону и назад.
8. Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.
9. Шаги на угол.
10. В – степ.
11. А – степ.
12. Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу).
13. Прыжки.
14. Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками.

Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе:

- 1 балл - выполнение движений по показу, движения не четкие, не уверенные, скованные;
- 2 балла – выполнение движений по показу, объяснению, движения более уверенные, не скованные;
- 3 балла – выполнение движений самостоятельно, по показу, движения четкие, уверенные.

В результате подсчета среднего балла ребенок выходит на освоение программы на определенном уровне:

**Высокий:** ребенок знает и выполняет все базовые шаги самостоятельно, с интересом, четко и уверенно.

**Средний:** ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения не уверенные, скованные, требуют тренировки.

**Низкий:** ребенок плохо ориентируется в базовых шагах, выполняет основные элементы только по показу взрослого, движения неуверенные, скованные.

**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.

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

Наряду с тестированием уровня усвоения дошкольниками ДОП по направлению степ-аэробика, возможно проведение диагностики по развитию общих физических качеств воспитанников.

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.

**Быстрота 30 метров (с высокого старта)**

Оборудование: секундомер.

Процедура тестирования: в забеге участвуют не менее двух человек.

По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение.

По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке.

Результат: фиксируется лучший результат.

|                |            |                |                |               |
|----------------|------------|----------------|----------------|---------------|
| <b>возраст</b> | <b>пол</b> | <b>Высокий</b> | <b>Средний</b> | <b>Низкий</b> |
|                |            | <b>100%</b>    | <b>70-84%</b>  | <b>50%</b>    |
|                |            | <b>3 балла</b> | <b>2 балла</b> | <b>1 балл</b> |

|  |          |         |         |         |
|--|----------|---------|---------|---------|
| <b>5-6 лет (старшая группа)</b>          | мальчики | 6,7 и < | 7,4-7,9 | 8,8 и > |
|  | девочки  | 7,1 и < | 7,7-8,2 | 9,1 и > |
| <b>6-7 лет (подготовительная группа)</b> | мальчики | 6,1 и < | 6,8-7,3 | 8,1 и > |
|  | девочки  | 6,5 и < | 7,1-7,5 | 8,4 и > |

**Ловкость** – координация (челночный бег 3х10)

Оборудование: кегли (10 шт.); секундомер.

Процедура тестирования: ребенок пробегает 10 – метровую дистанцию, на которой прямой линии установлены кегли в количестве 10 штук. Пробегая, ребенок должен огиать кегли: одну справа, одну слева. Дается 2 попытки.

Результат: измеряется по секундомеру с точностью, записывается лучший результат.

| возраст                                  | пол      | Высокий<br>100% | Средний<br>70-84% | Низкий<br>50% |
|--|----------|-----------------|-------------------|---------------|
|  |          | 3 балла         | 2 балла           | 1 балл        |
| <b>5-6 лет (старшая группа)</b>          | мальчики | < 6,5 сек       | 6,6 – 7,2 сек     | > 7,2 сек     |
|  | девочки  | < 7,0 сек       | 7,1 – 8,0 сек     | > 8,0 сек     |
| <b>6-7 лет (подготовительная группа)</b> | мальчики | менее 6,0 сек   | 6,1 – 6,6 сек     | более 6,6 сек |
|  | девочки  | менее 6, 5 сек  | 6,6 – 7,0 сек     | более 7,0 сек |

**Сила** (подъем туловища)

Оборудование: мат.

Процедура тестирования: Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится.

Воспитатель считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.

Результат: Из двух попыток фиксируется лучший результат.

| возраст                                  | пол      | Высокий<br>100% | Средний<br>70-84% | Низкий<br>50% |
|--|----------|-----------------|-------------------|---------------|
|  |          | 3 балла         | 2 балла           | 1 балл        |
| <b>5-6 лет (старшая группа)</b>          | мальчики | 14 и >          | 10-11             | 6 и <         |
|  | девочки  | 13 и >          | 9-10              | 5 и <         |
| <b>6-7 лет (подготовительная группа)</b> | мальчики | 15 и >          | 12 - 13           | 9 - 11        |
|  | девочки  | 14 и >          | 10 - 11           | 7 - 9         |

**Выносливость**

Оборудование: секундомер.

Процедура тестирования: в забеге одновременно участвуют 6-8 человек;

столько же участников по заданию воспитателя занимаются подсчетов кругов и определением общей длины дистанции. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По истечении 3 - 6 мин. бегуны останавливаются, и определяются их результаты (в метрах).

Результат: бег продолжается до появления первых признаков усталости.

Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок. В индивидуальную карту записываются два показателя: продолжительность бега и длина дистанции, которую пробежал ребенок.

| возраст                           | пол      | Высокий | Средний | Низкий |
|-----------------------------------|----------|---------|---------|--------|
|                                   |          | 100%    | 70-84%  | 50%    |
|                                   |          | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| 5-6 лет (старшая группа)          | мальчики | 120     | 100     | 80     |
|                                   | девочки  | 115     | 95      | 75     |
| 6-7 лет (подготовительная группа) | мальчики | 150     | 130     | 110    |
|                                   | девочки  | 145     | 125     | 115    |

### Гибкость

Оборудование: мел, линейка.

Процедура тестирования: сидя на полу: На полу мелом наносится линия АБ, а от её середины - перпендикулярная линия, которую размечают через 1см.

Ребёнок садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками-20-30см., ступни вертикальны. Выполняется три разминочных наклона, и затем четвёртый, зачётный.

Результат: определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединённых рук.

| возраст                           | пол      | Высокий | Средний | Низкий |
|-----------------------------------|----------|---------|---------|--------|
|                                   |          | 100%    | 70-84%  | 50%    |
|                                   |          | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
| 5-6 лет (старшая группа)          | мальчики | 9 и >   | 2-6     | < 1    |
|                                   | девочки  | 11 и >  | 4-8     | < 1    |
| 6-7 лет (подготовительная группа) | мальчики | 10 и >  | 3-7     | < 1    |
|                                   | девочки  | 13 и >  | 5-9     | < 2    |

### 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 лет      | 6 лет       | 7 лет       |
|----------|------------|-------------|-------------|
| 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).

### Координационные способности

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

### Быстрота

| 10 м/с с хода (сек) | пол      | 5 лет     | 6 лет     | 7 лет     |
|---------------------|----------|-----------|-----------|-----------|
|                     | 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 |
|--|---------|-----------|-----------|-----------|

### Диагностическая карта

| Ф.И. ребёнка | Владение доской |   | Строевые упражнения |   | Игроритмика |   | Танцевальные шаги |   | Гибкость |   | Статическое равновесие |   | Уровень усвоения программы |   |
|--------------|-----------------|---|---------------------|---|-------------|---|-------------------|---|----------|---|------------------------|---|----------------------------|---|
|              | Н               | К | Н                   | К | Н           | К | Н                 | К | Н        | К | Н                      | К | Н                          | К |
|              |                 |   |                     |   |             |   |                   |   |          |   |                        |   |                            |   |
|              |                 |   |                     |   |             |   |                   |   |          |   |                        |   |                            |   |

### Тест по определению прироста показателей психофизических качеств

Для оценки темпов прироста показателей психофизических качеств мною была использована формула, предложенная В.И. Усачевым:

$$W = \frac{100(V1 - V2)}{0.5(V1 + V2)}$$

Где W – прирост показателей темпов в %

V1 – исходный уровень

V2 – конечный уровень

Например, дошкольник прыгнул в длину с места вначале года на 42 см., а в конце – на 46см.

Подставляя эти значения формулу, получаем:  $W = \frac{100(46-42)}{1/2(42+46)} = 9\%$

### Шкала оценки темпов прироста физических качеств

| Темпы прироста | Оценка              | За счёт чего достигнут прирост  |
|----------------|---------------------|---|
| До 8           | Неудовлетворительно | За счет естественного роста   |
| 8 - 10         | Удовлетворительно   | За счет естественного роста и естественной двигательной активности                  |
| 10-15          | Хорошо              | За счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания    |
| Свыше 15       | Отлично             | За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений |

Таким образом, представленные тесты и диагностические методики позволяют:

- 1.оценить различные стороны психомоторного развития детей;
- 2.видеть динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и процессов их управления;
- 3.широко использовать данные задания в практической деятельности дошкольных учреждений

## II. Содержательный раздел

### 2.1 Описание образовательной деятельности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, с учетом используемых методических пособий, обеспечивающих реализацию данного содержания

#### 2.1.1 Общие положения

Программа предусматривает изучение материала по степени координационной сложности:

1. Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений.
2. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела.
3. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.
4. Один комплекс степ-аэробики как полного занятия выполняется детьми в течение одного-двух месяцев, некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться, поэтому один комплекс разбиваем на обучающие и комбинированные занятия. На обучающих, мы разучиваем новые шаги, а на комбинированных повторяем разученные и изучаем новые.
5. Один раз в два месяца проходят игровые итоговые занятия, где все изученное закрепляется в игровой или соревновательной форме с привлечением родителей.

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

#### 2.1.2 Методы, формы, средства и приёмы организации работы с детьми дошкольного возраста

Применение разнообразных форм, средств, методов физического воспитания имеют единую целевую направленность – это развитие координационных способностей старших дошкольников. Зрительное восприятие создает образ движения в его динамике, выразительности, пространственных отношениях.

Упражнения на степе создают как бы зрительную направленность в развитии пространственных ориентировок, способствуют лучшей координации движений отдельных частей тела. Слух позволяет выполнять движения в определенном ритме и темпе. Мышечные ощущения сигнализируют о положении тела, напряжении мышц, происходит сложный процесс согласования в работе отдельных мышечных групп, корректировки выполненного движения в соответствии с заданными образами.

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

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

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

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

Продумывая содержание занятий аэробикой необходимо учитывать морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдать при этом основные физиологические принципы: рациональный подбор упражнений; равномерное распределение нагрузки на организм; постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки. Упражнения для степ-аэробики подбираются преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба), вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям.

Отсутствие оздоравливающего эффекта при занятиях физическими упражнениями чаще всего связано с ошибками в методике этих занятий и наиболее распространенной из них является или недостаточная, или чрезмерная доза физической нагрузки. Нагрузка должна быть оптимальной. Это положение можно выделить в качестве основного принципа оздоровления. Отклонения от методических норм проведения занятий оздоровительной аэробикой ведут к нарушению восприятия упражнений, расплывчивости содержания занятий. Чтобы избежать ошибок в обучении, необходимо проводить учебно-тренировочный процесс по определенной методике.

- **Метод сходства:**

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

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

- **Метод повторений**

- **Метод музыкальной интерпретации**

1) Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.)

2) Вариации движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. При повторении музыкальной темы повторяются ранее выполненные упражнения, в которые вводятся дополнения (акценты, другой темп или ритм, амплитуда или др.).

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

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

**Подбор музыкального сопровождения:**

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

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

|                        |   |
|------------------------|---|
| <p><b>Формы</b></p>    | <p>Основной формой организации деятельности является групповое занятие по 5-10 детей. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные формы работы с воспитанниками:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Фронтальная</li> <li>-Работа в парах, тройках, малых группах</li> <li>-Индивидуальная</li> </ul> <p>В процессе реализации программы используются и другие формы организации деятельности воспитанников:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-учебно-тренировочное занятие;</li> <li>-тематическое занятие;</li> <li>-игровое занятие;</li> <li>-сюжетное занятие;</li> <li>-соревновательное занятие;</li> <li>-показательное занятие.</li> </ul> |
| <p><b>Средства</b></p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организация развивающей среды, способствующей развитию желания ребёнка действовать с различными предметами.</li> <li>2. Аудио-картотека, подобранная к движениям, для формирования музыкальной памяти и закрепления навыка двигаться ритмично, пластично, красиво.</li> <li>3. Работа с родителями предполагает системное и планомерное взаимодействие всех участников образовательных отношений (родитель-ребёнок-педагог).</li> <li>4. Наглядный материал: картинки, схемы, символы.</li> <li>5. Подведение итогов: <ul style="list-style-type: none"> <li>-мониторинг по усвоению программных задач по степ-аэробике;</li> <li>-выступление на праздниках ДООУ, участие в конкурсах</li> </ul> </li> </ol>                     |
| <p><b>Приёмы</b></p>   | <p>*Размещение детей в зале должно быть таким, чтобы каждый ребёнок мог сравнить свои действия с действиями педагога.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оперативный комментарий и пояснение (счёт, название движений, техника и т.д.).</li> <li>2. Преимущественный показ: простые по координации движения педагог показывает фронтально (зеркально), а сложные педагог выполняет спиной к занимающимся.</li> <li>3. Совмещённый показ и объяснение: одновременный показ движения и пояснение к нему.</li> <li>4. Симметричное выполнение упражнений: выполнение движений в одну и другую сторону.</li> <li>5. Использование символов, принятых в аэробике (для управления группой).</li> </ol>   |

|  |   |
|--|---|
|  | 6.Использование функциональной музыки, активизирующей внимание за счёт изменения ритма, включение хлопков, щелчков, чередование упражнений. |
|--|---|

### 2.1.3 Описание направления работы и примерная структура образовательной деятельности

#### 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.

#### Основные этапы обучения детей степ-аэробике

- Этап ознакомления с основными движениями степ-аэробики (формирование у детей представления об основных базовых движениях, заинтересованность в активном овладении упражнением).
- Этап разучивания основных движений (формирование двигательного умения – путём многократного повторения и совершенствования).
- Этап совершенствования (переход двигательного умения в навык).

#### Основные направления работы с детьми по развитию двигательной активности

(в рамках степ – аэробики)

- Специально подобранные физические упражнения.
- Самостоятельное использование элементов степ – аэробики.
- Музыкально - игровые комплексы степ – аэробики.

#### Виды занятий

1. **Диагностические** - на нем определяется уровень физической подготовленности воспитанников.
2. **Обучающие** - дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога – создать представление о них.
3. **Комбинированные** - повторение и совершенствование ранее изученных движений. А также изучение нового.
4. **Итоговое - игровое** - проводится 1 раз в два месяца. Это занятие может обобщать материал, разученный за определенный период и быть представлено вниманию родителей занимающихся, как показательное.

#### Структура занятия

| № | Часть занятия | Длительность/мин. |         | Направленность упражнений |
|---|---------------|-------------------|---------|---------------------------|
|   |               | 5-6 лет           | 6-7 лет |                           |
|   |               |                   |         |                           |

|   |  |     |     |  |
|---|--|-----|-----|--|
| 1 | <b>Разминка</b><br>-строевые упражнения;<br>- логоритмика  | 4-5 | 4-5 | -на осанку;<br>-типы ходьбы;<br>-движения рук, хлопки в такт   |
| 2 | <b>Основная (аэробная)</b><br>-базовые и основные шаги;<br>-подвижная игра;<br>-стретч           | 15  | 20  | -для мышц шеи;<br>-для мышц плечевого пояса;<br>-для мышц туловища;<br>-для ног;<br>-для развития мышц силы;<br>-для развития гибкости;<br>-для развития ритма и такта |
| 3 | <b>Заключительная</b><br>-упражнения на расслабления;<br>-релаксация;<br>-дыхательные упражнения | 5   | 5   | -на расслабление;<br>-на дыхание   |

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

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

Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. Критерием эффективности разминки является появление первых капель пота. Соответственно, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды и составлять от 3 - 4 минуты.

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

После разминки следует **аэробная часть**, которая состоит из базовых и простейших основных «шагов» степ - аэробики. Во время аэробной части происходит разучивание «шагов», связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений - прогон. «Шаги» выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику.

Если аэробная часть разминки достаточно интенсивна, то в организме происходят следующие процессы:

- повышается частота сердечных сокращений;
- повышается частота дыхания;
- увеличивается систолический и минутный объём крови;
- перераспределяется кровоток: кровь отливает от внутренних органов и приливает к мышцам;
- усиливается деятельность дыхательных ферментов в мышцах, т.е. повышается способность мышц потреблять кислород;
- повышаются функциональные возможности организма;
- развиваются координационные способности;
- улучшается эмоциональное состояние занимающихся.

Все это способствует увеличению возможности кардиореспираторной системы переносить кислород к мышцам.

После проводится **подвижная игра** и заключением основной части является **стретч**, который призван решить следующие задачи:

-восстановить длину мышц до исходного состояния;

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

-создать эмоциональную разрядку после физической нагрузки.

Заключительный стретч включает в себя растягивающие упражнения для групп мышц, которые у большинства занимающихся растянуты слабо и могут спровоцировать травму при последующих занятиях.

В отличие от всего занятия, заключительный stretch создается структурно-хореографическим методом и выполняется под выбранное тренером музыкальное произведение лирического характера.

Стретч начинается из положения лежа на спине, в котором выполняются статические растяжки для мышц ног. Каждое положение фиксируется и удерживается в течение 8-10 секунд, выполняются поочередные подтягивания ног руками к корпусу, как прямых, так и согнутых с фиксацией в конечном положении, разведение ног в стороны и т.д.

Из седа следует продуманный переход в положение стоя, в котором выполняются всевозможные статические растягивания в выпадах, наклонах, а также упражнения на равновесие с опорой на одну ногу.

В **заключительной части** занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию.

На занятиях степ-платформа используется на каждом этапе:

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

### **Основные шаги и элементы упражнений**

В степ - аэробике нет шагов на два счета — минимум на четыре. Ведь нам нужно не просто двигаться по полу, а еще и подниматься на платформу.

Движения степ аэробики выполняются с постановкой на степ-платформу всей стопы полностью. Будьте внимательны, не допускайте свисания пятки или постановки стопы только на носок.

В степ - аэробике есть определенные термины, обозначающие шаги при выполнении упражнений на степе.

Шаги в степ аэробике очень разнообразны.

В степ - аэробике существует два вида шагов:

- Шаги без смены лидирующей ноги. Лидирующая нога, это нога, с которой вы начинаете выполнять шаг на новый музыкальный такт. Вы можете сколь угодно долго выполнять любые шаги этого вида, и все равно каждый такт будете начинать с одной и той же ноги.
- Шаги со сменой лидирующей ноги. При следующем шаге вы будете начинать движение уже с другой ноги.

**Шаги:**

Степ-тач (step touch) - начинают обычно с приставных шагов на полу, слева направо и наоборот.

Basic step (бэйсик степ) (шаг выполняется на 4 счета) - нашагивание на степ - это самый простой базовый шаг, по сути мы просто поднимаемся на платформу и сходим с нее. Шаг одной ногой прямо на степ-платформу, шаг другой ногой прямо на степ-платформу, шаг первой ногой со степ-платформы, шаг второй ногой со степ-платформы.

Степ-ап (step-up) - нужно наступить сперва правой ногой на угол степ-платформы, а левой лишь коснуться носком. Затем левой ступить полностью, а правый носок поставить позади левой. После возвращаться на пол и чередовать ноги. При этом шаге нужно держать равновесие, так как одна упор идет на одну ногу. Нельзя перекашиваться на одну из сторон.

Шаг-колени - Правую ногу нужно поставить на степ, левую же согнуть в колени и приподнять к животу. Движения должны быть как можно более естественными и не стоит перекидываться на одну сторону и выворачивать колени. Нога направлена прямо, корпус при подъеме колени стремиться чуть вперед.

Шаг-кик (Step kick) - шаг на платформу правой ногой, левую резко выбросить вперед, имитируя удар (ногу высоко не поднимаем)

Шаг-бэк (step-back) - шаг одной ногой на степ платформу, вторую ногу за счет напряжения ягодичных мышц поднимите назад (захлест голени). Это упражнение отлично укрепляет ягодицы в движении.

Ви-степ (V-step) - шаг, который напоминает собой букву V, для этого нужно шагнуть поочередно на степ двумя ногами на противоположные уголки степа. Поочередный шаг ногами на противоположные углы платформы, ноги движутся как бы по верхним углам английской буквы V.

Бейсик-овер (basic-over) - для этого нужно шагнуть правой ногой на степ платформу, левую приставить, спуститься со степа с другой стороны, повернуться к левому краю степа и повторить с другой ногой.

Мамбо - танцевальное движение - пока левая нога находится на полу, правая зашагивает на степ, делая упор и ставя точку и сразу же делая шаг с точкой назад.

Straddle (Стредл-ап) (шаг выполняется на 8 счета) - шаги – ноги вместе, ноги врозь. Шаг на выполняется следующим образом: поднимаемся на степ-платформу, ставим поочередно ноги на пол с одной и с другой стороны платформы, снова поднимаемся на платформу, возвращаемся на исходную позицию.

Turn-step (Тёрн-степ) шаг с поворотом - стойка боком к платформе. Это тот же самый basic-step, только спускаемся со степ платформы мы не назад, а вбок. Шаг правой на платформу, шаг левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе) стойка ноги врозь. Шагом правой назад в диагональном направлении (разворачиваясь по диагонали), шаг правой назад с платформы, приставить левую к правой (исходное положение).

Ове-зе-топ (over-the-top) - Шаг через платформу. Исходное положение - в продольной стойке, боком к платформе. Шаг левой в сторону стать на платформу, приставить правую. Шаг левой ногой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой ноге.

Cha-cha-cha (ча-ча-ча) - шаги с переступанием с ноги на ногу, для смены ноги.

### **Основные элементы упражнений в степ – аэробике**

Базовый шаг. Шагом правой ноги на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы, и.п. Выполняется на 4 счета то же с левой ноги.

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

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

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

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

### **Требования к технике выполнения упражнений в степ аэробике**

1. Во время подъёма на ступ сохраняйте естественный наклон вперёд.
2. Не сгибайте спину в поясничном отделе.
3. Основная стойка: Стопы параллельны или находятся в свободной позиции, не касаются друг друга.
4. Начинаящим следует контролировать свои движения. Для этого смотрите себе под ноги. По мере развития это пройдёт и Вам не будет нужно контролировать зрительно технику выполнения.
5. Ставьте ногу на платформу таким образом, чтобы вся ступня была на ней. Спускайтесь с платформы своеобразным перекатом с носка на пятку, это снизит нагрузку на позвоночник.
6. Руки включаются в работу лишь после того, как освоена техника работы ногами.
7. При выполнении выпадов и поворотов пятка не опускается на пол.
8. В целом степ аэробика является отличным средством физического самосовершенствования.

### **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.

Один комплекс степ – аэробики выполняется детьми в течение двух-трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться.

### **Характеристика направлений программы по степ – аэробике**

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

«Строевые упражнения» служат основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при

дальнейшей работе по программе. В раздел входят построения, перестроения, повороты, передвижения, бег.

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

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

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

«**Игровой самомассаж**» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение.

Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

#### **Во время занятий необходимо обеспечить:**

- нарастание физической нагрузки: в первые 7–10 дней нагрузка постепенно нарастает, затем выходит на определенное плато и в последние 7 дней плавно снижается;
- разнообразие и новизну в подборе и применении физических упражнений: целесообразно через каждые 2–3 недели обновлять 20- 30% упражнений;
- умеренность воздействия физических упражнений: продолжительность занятий 20-30 минут в сочетании с дробной физической нагрузкой;
- цикличность при выполнении физической нагрузки в соответствии с показаниями: чередование упражнений с отдыхом, упражнениями на расслабление;
- всестороннее воздействие на организм ребенка с целью совершенствования механизмов регуляции и адаптации к физическим нагрузкам.

#### **Техника безопасности для сохранения правильного положения тела**

Организуя степ – занятия, нельзя забывать о технике безопасности и физической нагрузке для детей определенного возраста, ее распределении с учетом состояния их здоровья, уровня физической подготовленности. Так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными. Техника степ – аэробики предполагает постоянное поддержание правильной осанки. Поэтому очень важно напоминать детям о необходимости сохранения правильного положения тела. Во время всех движений. Большое значение имеет подбор музыки к упражнениям. Она служит одновременно мотивирующим фактором, направляет ход тренировки и диктует скорость движений.

Вовремя 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 - платформе, 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 - платформы;
- 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 - платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину ступни от степа – платформы;
- не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног, и не подниматься и не опускаться со степ - платформы, стоя к ней спиной;
- делать шаг с легкостью, не ударять по степ – платформе ногами.

## **2.2 Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик**

В ДОП ДО предусматриваются разнообразные культурные практики, ориентированные на проявление детьми самостоятельности и творчества в разных видах деятельности. В культурных практиках создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей. Организация культурных практик носит преимущественно подгрупповой характер.

### **Формы, способы, методы и средства реализации содержательных линий поддержки культурных практик в ДОП ДО**

Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик реализации образовательной области «Физическое развитие»

| <b>Культурные практики</b>                       |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
| <b>Направления реализации</b>                    | <b>Игровая</b>   | <b>Продуктивная</b>  | <b>Познавательно-исследовательская</b>   | <b>Коммуникативная</b>   |
| -Формирование ценностей здорового образа жизни   | -Игры с правилами<br>-Спортивные упражнения с предметами, без них                                      | -Рассматривание картин, фотографий, просмотр видеофильмов о различных видах спорта, знаменитых спортсменах России и города, пропаганде здорового образа жизни. | -Развивающая ситуация<br>-Игра экспериментирование   | -Конкурсы, соревнования<br>- Беседа<br>-Ситуационная задача  |
| -Формирование саморегуляции в двигательной сфере | -Игра -путешествие<br>-Проблемные игровые ситуации, связанные с безопасной жизнедеятельностью человека |  | -Игровые познавательные ситуации<br>- Экскурсия<br>-Простейшая поисковая деятельность<br>-Простейшая проектная деятельность        | -Обсуждение опасных для здоровья и жизни ситуаций<br>-Совместная выработка правил поведения              |
| -Оздоровление                                    | -Сюжетно-ролевая игра  |  | -Выставка полезных предметов (для здоровья)<br>-Познавательные минутки «Первая помощь в случае травмы»<br>-Элементы спортивных игр | -Обсуждение с ребёнком особенностей поведения в быту, в детском саду, на улице, на дороге, в транспорте. |
| -Развитие двигательной деятельности              | -Образная игра-импровизация<br>-Народные подвижные игры<br>-Подвижные игры народов Урала               |  |  |  |

## Здоровьесберегающие технологии

Здоровьесберегающие технологии - это технологии, направленные на сохранение здоровья и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Здоровьеформирование – педагогический процесс, направленный на формирование и развитие у субъектов позитивной, устойчивой ориентации на сохранения здоровья, как необходимого условия жизнеспособности.

| Технологии сохранения и стимулирования здоровья  | Технологии обучения здоровому образу жизни                                    | Коррекционные технологии  |
|--|---|---|
| Ритмопластика<br>Динамические паузы<br>Подвижные и спортивные игры<br>Различные гимнастики<br>Детская аэробика | Релаксация<br>Коммуникативные игры<br>Самомассаж<br>Проблемно-игровые занятия | Технологии музыкального воздействия<br>Сказкотерапия<br>Психогимнастика<br>Фонетическая ритмика |

### 2.3 Описание образовательной деятельности с учётом интеграции образовательных областей

Содержание теории Л.С.Выготского и отечественной научной психолого-педагогической школы о закономерностях развития ребенка в дошкольном возрасте и обеспечивает в целом:

- ✓ сохранение и укрепление здоровья воспитанников образовательной программы основывается на положениях культурно-исторической;
- ✓ развитие позитивного эмоционально-ценностного отношения к окружающей среде, практической и духовной деятельности человека;
- ✓ развитие потребности в реализации собственных творческих способностей.

В педагогической науке понятие «интеграция в сфере образования» определяется как средство и условие достижения целостности мышления. Так, к примеру, в образовательных областях «Здоровье» и «Физическая культура», выделяется задача, направленная на достижение целей гармоничного развития у детей физического и психического здоровья через формирование интереса к работе по здоровьесбережению и ценностного отношения к своему здоровью. Содержание образовательной области «Физическая культура» интегрируется с содержанием образовательной области «Здоровье» в части решения общей задачи по охране жизни и укреплению физического и психического здоровья.

При этом образовательные области «Физическая культура» и «Здоровье» в свою очередь взаимодействуют с другими образовательными областями, определяют целостный подход к здоровью человека как единству его физического, психологического и социального благополучия.

| Образовательная область                    | Задачи, содержание и средства организации образовательного процесса  |
|--|--|
| <b>Физическое развитие</b>                 | Осуществлять постоянный контроль над выработкой правильной осанки. Обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим, регулярное проветривание. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни. Формировать правила безопасности на занятиях. |
| <b>Художественно-эстетическое развитие</b> | Совершенствовать умение различать звучание музыкальных игрушек, детских музыкальных  |

|   |   |
|---|---|
|   | инструментов (погремушка, бубен, барабан и т.д.).<br>Формировать эмоциональную отзывчивость на произведение, умение различать веселую и грустную музыку, чувствовать ритм, соотносить музыку и движения. Проявлять творческую инициативу и самовыражение через двигательную активность. Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек.  |
| <b>Познавательное развитие</b>            | Развивать умение видеть общий признак предметов группы (все мячи круглые, эти все красные и т.п.). Знакомить с геометрическими фигурами (круг, квадрат, треугольник).   |
| <b>Речевое развитие</b>                   | Подсказывать детям образцы обращения к взрослым, зашедшим в зал («Скажите», «Проходите, пожалуйста»); Формировать потребность делиться своими впечатлениями с педагогами и родителями. Поощрять желание задавать вопросы взрослым и сверстникам. Продолжать развивать и активизировать словарный запас детей. Формировать умение отчетливо произносить слова и короткие фразы, говорить спокойно, с естественными интонациями. Формировать умение вести диалог с педагогом: слушать и понимать заданный вопрос. |
| <b>Социально-коммуникативное развитие</b> | Формировать доброжелательное отношение друг к другу. Создавать игровые ситуации, способствующие формированию внимательного, заботливого отношения к окружающим. Сообщать детям разнообразные, касающиеся непосредственно их сведения, о происшедших с ним изменениях (сейчас умеешь правильно и красиво двигаться). Формировать умение работать в парах, группах.   |

Специфика здоровьесберегающей деятельности заключается в том, что основным исследователем и субъектом управления является сам ребенок. При этом педагог лишь помогает ему обрести необходимую мотивацию, которая должна быть основана на индивидуальных потребностях, обеспечивать свободу выбора, предоставлять возможность получения необходимых знаний и навыков.

ДОУ поставлены перед решением совершенно новой задачи: необходимо не просто проводить цикл занятий по здоровьесберегающей деятельности, а организовать единый интегративный процесс взаимодействия взрослого и ребёнка, в котором будут гармонично объединены различные образовательные области для целостного восприятия окружающего мира. Конечным результатом такого процесса должно стать формирование у ребёнка представления о здоровье человека как ценности, являющейся необходимой предпосылкой для полноценной жизни, удовлетворения его материальных и духовных потребностей, активного участия в трудовой и социальной жизни общества, во всех видах человеческой деятельности.

## 2.4 Способы и направления поддержки детской инициативы

Некоторые родители чрезмерно увлекают ребёнка интеллектуальным развитием: посещением разнообразных кружков, курсов по обучению письму и чтению, не уделяя должного внимания физической культуре. Именно поэтому возрастает роль детского сада во всестороннем физическом развитии детей, пропаганде спорта и здорового образа жизни, что побуждает к поиску новых нетрадиционных форм и методов. Как сделать так, чтобы занятия по степ-аэробике стали действительно интересными и развивающими?

В учебных пособиях по оздоровительной аэробике для дошкольников достаточно подробно освещена методика проведения традиционных занятий. Внешний контроль, вполне обоснованные указания педагога несколько снижают положительный настрой детей, порой создают психологическое напряжение. Во избежание данной ситуации наряду с традиционными обучающими занятиями нужно использовать нетрадиционные – различные по содержанию, структуре и методике.

В соответствии с ФГОС ДО каждый дошкольник имеет право на выбор предоставляемых пособий, атрибутов, в соответствии со своими потребностями и интересами, что расширяет возможности саморазвития и самореализации.

В спортивном зале ДОУ имеется как заводское физкультурное оборудование (степ-платформы, мягкие модули, мячи, обручи, кегли, гимнастические палки, гантели и пр.), так и сделанное своими руками (флажки, султанчики, различные массажёры, атрибуты для сюжетных занятий и пр.). Использование данного оборудования позволяет учитывать интересы и желания дошкольников, разнообразить занятия кружка, проводить их весело и эффективно.

Выделяются следующие нетрадиционные занятия:

- Развивающие занятия – имитационные, проблемные. Это игровая форма, основанная на различных закономерностях музыки, базовых шагах и элементах аэробики через творческое самовыражение детей.
- Стретчинг-гимнастика (гимнастика поз) включает комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для развития определённых групп мышц.
- Сюжетные занятия – тренировка основана на выбранном сюжете, все движения сюжетно обоснованы.
- Совместные занятия с родителями.

Для более успешного проведения данной работы необходимо учитывать возрастные особенности детей. В работе с детьми старшего возраста рекомендуется проводить занятия, основанные на гендерных особенностях детей. На этих занятиях дети делятся на «мальчиковую» и «девичью» подгруппы, подбираются определённые двигательные – игровые ситуации, которые способствуют формированию у ребят жизненно важных качеств: у девочек – гибкости, ловкости, пластичности, у мальчиков – силы, выносливости, быстроты.

Нетрадиционные занятия увлекают детей своим разнообразием и доступностью: они с удовольствием приходят в спортивный зал, активно участвуют в играх, перевоплощаются в различных героев, проявляют большую фантазию в соответствии с сюжетами, раскрепощаются, освобождаются от напряжения, позитивно взаимодействуют в среде сверстников. У детей формируется интерес, потребность и осознанное отношение к занятиям физическими упражнениями.

## 2.5 Особенности взаимодействия ДООУ с семьями воспитанников

Одним из важнейших условий развития личности ребенка является совместная согласованная работа окружающих его взрослых: родителей и воспитателей ДООУ. Для того чтобы эта совместная работа была плодотворной и реально способствовала физическому воспитанию ребенка, необходима специальная организация взаимодействия работников дошкольного учреждения и семьями воспитанников. Создание благоприятных педагогических условий для физического воспитания и развития детей только в рамках дошкольного учреждения не является достаточно эффективной мерой. Ведь часть времени активного бодрствования дети проводят в семье, и на родителей ложится особая ответственность за организацию физкультурно-оздоровительной работы с ними. Особенно актуальной в настоящее время является проблема взаимодействия образовательного учреждения и родителей по формированию семейных традиций, передаваемых младшему поколению в различных формах физического воспитания, а также создание адекватной возрасту и индивидуальным особенностям ребенка предметно - развивающей среды в домашних условиях.

### Задачи по работе с родителями:

- ✓ Повысить уровень знаний родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья старших дошкольников детей посредством степ-аэробики.
- ✓ Повысить интерес родителей воспитанников к участию в физкультурных и оздоровительных мероприятиях вместе с детьми.
- ✓ Сформировать положительное отношение к занятиям степ - аэробикой, к здоровому образу жизни в семье.
- ✓ Оказать адресную квалифицированную помощь родителям воспитанников в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей.

### Принципы работы с родителями:

- целенаправленность;
- систематичность;
- плановость;
- дифференцированный подход к работе с учетом многоаспектной специфики каждой семьи;
- возрастной характер работы с родителями;
- доброжелательность, открытость.

### Методы изучения семьи:

- Анкетирование;
- наблюдение за ребенком;
- беседа с ребенком;
- беседа с родителями.

### Основные условия реализации данной работы:

- Диагностика физического состояния детей.
- Ознакомление родителей индивидуально с результатами диагностики физического и психического состояния ребенка.
- Посещения родителями занятий и других мероприятий с детьми.
- Проведение Дней здоровья с участием родителей.
- Проведение физкультурных праздников и развлечений с участием семейных команд.

- Систематические консультации для родителей. Ориентирование родителей на ознакомление с современной литературой по вопросам сохранения и укрепления здоровья дошкольников.
- Оформление на сайте МАДОУ «Детский сад № 3» фотоотчёта о проделанной работе, проведённых праздников с участием детей, занимающихся степ – аэробикой.

При взаимодействии ДОУ с семьей по физкультурно-оздоровительной работе рекомендуется использовать *различные формы работы*:

**Родительские собрания.** Основной объем сведений о физкультурной работе, проводимой в ДОУ, её результатах и путях улучшения родители получают на родительских собраниях. При планировании тематики выступлений необходимо определить оптимальный объем сведений общего характера и конкретных сведений о результатах двигательной деятельности детей.

**Консультации для родителей.** Консультации для родителей – важный раздел работы с семьей. На родительских собраниях не всегда представляется возможность рассказать обо всех детях. Более того, в ряде случаев приходится обсуждать информацию о ребенке только с его родителями. Этой цели служат индивидуальные консультации. Чаще всего на такие консультации приглашаются родители тех детей, которые по той или иной причине вызывают беспокойство во время занятий степ - аэробикой (неадекватная реакция на физическую нагрузку, низкий уровень физических качеств, постоянное отсутствие формы и т.п.). Может быть и наоборот: значительный процесс ребенка на физкультурных занятиях или его явная двигательная одаренность.

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1 Материально – техническое обеспечение ДОП ДО

Материально-технические условия, обеспечивают:

- 1) возможность достижения воспитанниками планируемых результатов освоения ДОП ДО;
- 2) выполнение ДОУ требований:
  - санитарно-эпидемиологических правил и нормативов:
  - к условиям размещения организаций, осуществляющих образовательную деятельность,
  - оборудованию и содержанию территории,
  - помещениям, их оборудованию и содержанию,
  - естественному и искусственному освещению помещений,
  - отоплению и вентиляции,
  - водоснабжению и канализации,
  - медицинскому обеспечению,
  - приему детей в организации, осуществляющие образовательную деятельность,
  - организации режима дня,
  - организации физического воспитания,
  - личной гигиене персонала
  - пожарной безопасности и электробезопасности;
  - охране здоровья воспитанников и охране труда работников ДОУ;
  - обеспечение физической безопасности детей в ДОУ, в музыкально-физкультурном зале

Для обеспечения безопасности детей в ДОУ имеются:

- система видеонаблюдения;
- тревожная кнопка;
- система пожарной сигнализации;
- план эвакуации детей;
- памятки для родителей.

#### **Описание материально-технического обеспечения ДОП ДО**

Соблюдение санитарных норм и правил (СаПиН, ГОСТ, ВСН)

Полезная площадь, которая используется для образовательного процесса музыкально-физкультурный зал 72 кв.м.

Полезная площадь на одного ребенка 4,8 кв.м

Информационно-методическое обеспечение ДОП, в том числе ТСО:

\*портативная музыкальная midi система с Bluetooth 1

\*флешка с музыкальным репертуаром 1

Оборудование и оснащение (шт.):

|                                     |       |
|-------------------------------------|-------|
| -степ-платформы                     | 10 +1 |
| -обручи пластмассовые               | 11    |
| -флажки разноцветные                | 22    |
| -султанчики                         | 22    |
| -мячи резиновые                     | 11    |
| -конусы с отверстиями               | 4     |
| -палка гимнастическая пластмассовая | 11    |
| -канат                              | 1     |
| -гантели                            | 22    |
| -коврики для занятий                | 11    |

Форма: спортивная одежда – футболка, майка, шорты, чешки

Мебель, игровое оборудование приобретено с учетом санитарных и психолого-педагогических требований. Оборудование основных помещений соответствует росту и возрасту детей.

## Методическое обеспечение

### Специальная литература:

1. Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет, Волгоград, «Учитель», 2015
2. «Степ-данс» - шаг навстречу здоровью, ж. Дошкольная педагогика № 1/01/11
3. Сулим Е.В., Детский фитнес «Физическое развитие детей 5-7 лет» М.: ТЦ Сфера, 2016
4. Арсеновская О.А. «Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду», Волгоград, 2011г.
5. Долгорукова О. Фитнес-аэробика, ж. Обруч, 2005, № 6
6. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников, ж. Дошкольное образование, 2008 № 5
7. Кузина И. Степ-аэробика не просто мода, ж. Обруч 2005 № 1
8. Полтавцева Н.В, Стожарова М.Ю. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни», Методическое пособие, Москва, 2012г.
9. Прищепа С.С. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет», Москва, 2009г.
10. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей), Учебно-методическое пособие. – СПб: ДЕТСТВО ПРЕСС, 2016г.

### Информационные источники

- <http://www.ed.gov.ru> - Сайт Министерства образования РФ официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации
- <http://forum.numi.ru/> - Форум работников детского образования и культуры
- <http://firo.ru> - Министерство образования и науки Российской Федерации Федеральное государственное автономное учреждение «Федеральный институт развития образования»
- <http://nsportal.ru> - Социальная сеть работников образования

### 3.2 Кадровое обеспечение Программы

Для реализации ДОП ДО привлекаются педагоги:

- Педагог дополнительного образования, имеющий высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика».
- Педагог дошкольного образовательного учреждения, имеющий высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки «Образование и педагогика», либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы без учета стажа и наличия квалификационной категории.

#### Данные специалиста

| Программа дополнительного образования/ | Специалист                     | Образование  | Должность                         | Стаж  | КК     | КПК |
|--|--------------------------------|--|-----------------------------------|-------|--------|-----|
| <b>Направленность</b>                  | <b>Физкультурно-спортивная</b> |  |                                   |       |        |     |
| «Ступеньки к здоровью»                 | Харченко Ольга Викторовна      | Янгиерский педагогический колледж/Физическая культура и детский спорт<br>ПП: ГБП ОУ СО «Свердловский областной педагогический колледж»<br>«Адаптивная физическая культура» | Инструктор по физической культуре | 8 лет | первая |     |

### 3.3 Планирование образовательной деятельности

Организация жизни и деятельности детей спланирована согласно:

-Постановлению Главного государственного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СП 2.4.1.3648-20)

-Постановлению Главного государственного врача РФ от 21.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», раздел 6, п.182.

Календарный учебный график разработан в соответствии с нормативно - правовыми документами: Законом «Об образовании в Российской Федерации»; требованиями САНПин, Уставом учреждения, Календарным учебным графиком МАДОУ «Детский сад № 3».

#### Календарный учебный график

| Год обучения | Начало занятий | Окончание занятий | Количество недель | Количество занятий | Режим занятий  |
|--------------|----------------|-------------------|-------------------|--------------------|----------------|
| 1 год        | октябрь        | май               | 32                | 32                 | 1 раз в неделю |
| 2 год        | октябрь        | май               | 32                | 32                 | 1 раз в неделю |

\*Количество занятий для каждой возрастной группы

#### Календарный учебный план (первый год обучения)

| Месяцы   | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 |
|--|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Сроки проведения первичного обследования                   | +  |    |    |    |    |    |    |    |
| Сроки проведения вводных занятий                           | +  |    |    |    |    |    |    |    |
| Сроки проведения:<br>- обучающих и комбинированных занятий | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  |    |
| Сроки итогового обследования                               |    |    |    |    |    |    |    | +  |

#### Календарный учебный план (второй год обучения)

| Месяцы   | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 |
|--|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Сроки проведения первичного обследования                             | +  |    |    |    |    |    |    |    |
| Сроки проведения:<br>- обучающих занятий<br>-комбинированных занятий | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  |
| Сроки итогового обследования   |    |    |    |    |    |    |    | +  |

Образовательный период осуществляется с 1 октября по 31 мая.

Количество полных недель на реализацию программы дополнительного образования в группах с 5 до 7(8) лет составляет 32 недели.

1 полугодие - 13 недель

2 полугодие - 19 недель

Количество занятий в неделю - 1+1 (1-ст.гр.+1-пдг.гр.)

Длительность занятия:

Старшая группа (5-6 лет) - 25 минут

Подгот. группа (6-7 лет) - 30 минут

Объем недельной дополнительной образовательной нагрузки:

Старшая группа (5-6 лет) - 50 минут

Подгот. группа (6-7 лет) - 60 минут

Мониторинг осуществляется на основе анализа достижения детьми планируемых результатов освоения программы:

Мониторинг: Входная диагностика С 01 по 15 октября

Итоговая диагностика С 18 по 31 мая

\*Мониторинг достижения детьми планируемых результатов проводится без прекращения образовательного процесса.

Программа рассчитана на две возрастные ступени:

старшая группа от 5 до 6 лет

подготовительная к школе группа от 6 до 7 лет

### Расписание образовательной деятельности

| Программа дополнительного образования/ФИО педагога   | Возраст детей            | ПН | ВТ            | СР | ЧТ | ПТ            |
|--|--------------------------|----|---------------|----|----|---------------|
| Направление  | Физкультурно-спортивное  |    |               |    |    |               |
| «Ступеньки к здоровью»<br>Инструктор по физической культуре<br>Харченко Ольга Викторовна<br>Место проведения:<br>Музыкально-физкультурный зал<br>МАДОУ «Детский сад № 3» | Старший возраст          |    | 17.30 – 17.55 |    |    |               |
|  | Подготовительный возраст |    |               |    |    | 17.30 – 18.00 |

\*Количество и продолжительность совместной деятельности соответствует СанПиН 2.4.3648-20.

### Календарно-тематическое планирование

#### Первый год обучения

| неделя         | Тема                                  | Содержание  | Кол-во занятий |
|----------------|---------------------------------------|---|----------------|
| <b>Октябрь</b> |                                       |   |                |
| 1              | <b>Входная диагностика</b>            | Равновесие.<br>Гибкость.<br>Чувство ритма.  | 1              |
| 2              | <b>Входная диагностика</b>            | Знание базовых шагов.<br>Быстрота.<br>Координационные способности.  | 1              |
| 3              | <b>«Раз ступенька, два ступенька»</b> | Познакомить детей с термином "Степ - аэробика".<br>Дать детям сведения о пользе занятий степ-аэробикой.<br>Вызвать желание заниматься степ-аэробикой посредством просмотра презентаций, показа комплекса степ-аэробики педагогом, ведущим занятия.<br>Знакомство со степ-платформой. Основные правила подъема на степ – платформу.<br>Упражнения на расслабление и дыхание.<br>Аэробное упражнение: «Ласточка».<br>Подвижные игры: «Перелет птиц», «Не оставайся на земле».<br>Упражнения на расслабление: «Ветерок». | 1              |

|               |                                       |   |   |
|---------------|---------------------------------------|---|---|
| 4             | <b>«Раз ступенька, два ступенька»</b> | <p>Знакомство с основными подходами в степ–аэробике. Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела.</p> <p>Формировать первоначальные представления и умения в играх и упражнениях. Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание.</p> <p>Аэробные упражнения: «Петушок», «Угол».</p> <p>Подвижные игры: «Скворечники», «Ноги от земли».</p> <p>Упражнения на расслабление: «Листочки».</p>                                | 1 |
| <b>Ноябрь</b> |                                       |   |   |
| 1             | <b>Базовые шаги «Степ–тач»</b>        | <p>Разучивание основных подходов в степ - аэробике, учить сочетать движения с музыкой.</p> <p>Познакомить детей с базовым шагом «степ-тач». Показать правильное его выполнение.</p> <p>Разучивание базового шага сначала под счет, затем в сочетании – под музыку.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание.</p> <p>Аэробное упражнение.</p> <p>Игровые упражнения: «Раки на тропинке», «Прогулка по волшебному лесу», «Ковер-самолет».</p> <p>Самомассаж.</p> <p>Упражнение на расслабление: «Раскачивающее дерево»</p>                               | 1 |
| 2             | <b>Базовые шаги «Бейсик – степ»</b>   | <p>Закрепить знание базового шага «степ-тач». Познакомить детей с базовым шагом – «бейсик-степ». Показать правильное выполнение.</p> <p>Разучивание базового шага под счет, затем в сочетании с музыкой.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание.</p> <p>Аэробное упражнение: «Выпад».</p> <p>Подвижные игры: «Физкульт-ура!», «Второй лишний», «Море волнуется».</p> <p>Упражнение на расслабление: «Цветок».</p>  | 1 |
| 3             | <b>Базовые шаги «Ви-степ»</b>         | <p>Разучивание базового шага «ви–степ». Закрепление изученных базовых шагов: «степ-тач», «бейсик–степ», составление небольших связок из движений.</p> <p>Добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений.</p> <p>Выполнять упражнения с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание.</p> <p>Аэробные упражнения: «Выпад», «Ласточка».</p> <p>Игровое упражнение: «На тропинке».</p> <p>Упражнение на расслабление: «Листочки».</p> | 1 |

|                |                                    |  |   |
|----------------|------------------------------------|--|---|
| 4              | <b>«Раз, два, три-повтори»</b>     | Закрепление изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов, закреплять двигательные умения и знание правил в играх и упражнениях.<br>Самостоятельно и быстро строиться и перестраиваться. Выполнять общие упражнения активно, с напряжением. Упражнения на расслабление и дыхание.<br>Аэробные упражнения: «Березка», «Шпагат».<br>Подвижная игра: «Бездомный заяц»,<br>Подвижная игра: «Быстро в домик».<br>Упражнение на расслабление: «Листочки».  | 1 |
| 5              | <b>Базовые шаги «Степ-ап»</b>      | Разучивание базового шага «степ-ап».<br>Закрепление композиции на основе изученных шагов. Игровые упражнения.<br>Добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением, выполнения всех видов упражнений.<br>Выполнять упражнения с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки.<br>Упражнения на расслабление и дыхание.<br>Аэробные упражнения: «Мостик», «Верблюд».<br>Игра малоподвижная: «День и ночь».<br>Упражнение: «По лесенке».<br>Самомассаж.<br>Упражнение на расслабление: «Раскачивающее дерево»                            | 1 |
| <b>Декабрь</b> |                                    |  |   |
| 1              | <b>Базовые шаги «Степ-захлест»</b> | Разучивание базового шага «степ-захлест».<br>Составление мини-комплекса из 3-4 х изученных шагов, комбинирование мини – комплекса с танцевальными комбинациями.<br>Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.<br>Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями.<br>Выполнять упражнения из разных исходных положений.<br>Упражнение: «На лесенке».<br>Упражнение на расслабление и дыхание.<br>Аэробные упражнения: «Мостик», «Верблюд».<br>Игра малоподвижная: «День и ночь».<br>Самомассаж. | 1 |

|               |                                      |   |   |
|---------------|--------------------------------------|---|---|
| 2             | <b>Базовые шаги<br/>«Топ-ап»</b>     | Разучивание «топ-ап» - верхнее касание, повторение шага «степ–захлест», совершенствование, отработка выученных комбинаций.<br>Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности.<br>Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием.<br>Выполнять упражнения с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки.<br>Упражнения на расслабление и дыхание.<br>Аэробное упражнение: «Самолет».<br>Подвижные игры: «Ловишки», «Цирковые лошадки».<br>Самомассаж.<br>Упражнение на расслабление: «Раскачивающее дерево».   | 1 |
| 3             | <b>Базовые шаги<br/>«Шаг-колени»</b> | Разучивание базового шага «шаг-колени» – шаг с подъемом колена, повторение изученных основных шагов.<br>Отработка выученных комбинаций.<br>Упражнения на расслабление и дыхание<br>Аэробные упражнения: «Корзинка», «Мостик»<br>Самомассаж.<br>Подвижные игры: «Кто быстрее добежит до флажка», «Займи место», «Пингвины на льдине».<br>Упражнение на расслабление: «Росток».   | 1 |
| 4             | <b>Базовые шаги<br/>Шаг «Крест»</b>  | Разучивание шага «Крест» комбинируя его с танцевальными движениями рук.<br>Учить начинать упражнения с различным подходом к платформе.<br>«Крест»-шаг со степа вперед, назад, вправо, влево.<br>Повторение изученных основных шагов.<br>Отработка выученных комбинаций.<br>Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями.<br>Упражнения на расслабление и дыхание.<br>Аэробные упражнения: «Стрела», «Выпад».<br>Самомассаж.<br>Подвижные игры: «Космонавт» или «Ракета», «Охотники и обезьяны».<br>Самомассаж.<br>Упражнение на расслабление: «Птички». | 1 |
| <b>Январь</b> |                                      |   |   |
| 2             | <b>Повторение<br/>изученного</b>     | Знание базовых шагов.   | 1 |

|                |   |   |   |
|----------------|---|---|---|
| 3              | <b>Базовые шаги<br/>Шаг «Ниап,<br/>шаг-кик»</b> | Разучивание шаг «Ниап», «шаг-кик» - повторение изученных основных шагов.<br>Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений.<br>Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями.<br>Упражнения на расслабление и дыхание.<br>Аэробные упражнения.<br>Подвижные игры: «Мы веселые ребята», «Перемени предмет».<br>Самомассаж.<br>Упражнение на расслабление: «Листочки». | 1 |
| 4              | <b>Базовые шаги<br/>Шаг «Мамбо»</b>             | Разучивание: шаг «Мамбо», комбинируя его с танцевальными движениями рук.<br>Повторение изученных основных шагов.<br>Отработка выученных комбинаций.<br>Упражнения на расслабление и дыхание.<br>Аэробные упражнения.<br>Подвижная игра: «Перелет птиц».<br>Игровое упражнение: «Мишка-лентяй».<br>Самомассаж.<br>Упражнение на расслабление.  | 1 |
| <b>Февраль</b> |   |   |   |
| 1              | <b>Комплекс №1<br/>Первая часть</b>             | Разучить первую часть комплекса №1 под счет.<br>Повторение изученных шагов.<br>Упражнения на расслабление и дыхание.<br>Аэробное упражнение: «Перемени предмет».<br>Самомассаж.<br>Игровое упражнение «Мишка – лентяй».<br>Упражнение на расслабление: «Снежинка».  | 1 |
| 2              | <b>Комплекс №1<br/>Вторая часть</b>             | Разучивать вторую часть комплекса №1 под счет.<br>Совершенствование, отработка выученных комбинаций.<br>Работа над выразительностью выполнения движений.<br>Упражнения на расслабление и дыхание.<br>Аэробное упражнение.<br>Подвижные игры: «Мы веселые ребята», «Перемени предмет».<br>Повторение пройденного.<br>Самомассаж.<br>Упражнение на расслабление: «Пляж».  | 1 |
| 3              | <b>Комплекс №1<br/>Третья часть</b>             | Разучивать третью часть комплекса №1 под счет.<br>Совершенствование, отработка выученных комбинаций. Работа над выразительностью выполнения движений комплекса.<br>Упражнения на расслабление и дыхание.<br>Аэробные упражнения: «Березка», «Шпагат».<br>Самомассаж.<br>Подвижные игры: «Бездомный заяц», «Птички на дереве», «Самый ловкий».<br>Упражнение на расслабление: «Пляж».  | 1 |

|             |                                       |   |   |
|-------------|---------------------------------------|---|---|
| 4           | <b>Комплекс № 1<br/>Под музыку</b>    | <p>Дать детям представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ-аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка.</p> <p>Совершенствовать комплекс № 1 под музыку.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание.</p> <p>Аэробные упражнения: «Березка», «Шпагат».</p> <p>Подвижные игры: «Бездомный заяц», «Птички на дереве».</p> <p>Самомассаж.</p> <p>Подвижная игра: «Самый ловкий».</p> <p>Упражнение на расслабление: «Пляж».</p>  | 1 |
| <b>Март</b> |                                       |   |   |
| 1           | <b>Комплекс № 1<br/>(закрепление)</b> | <p>Учить детей правильному выполнению степ-шагов на степях (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка).</p> <p>Работа над выразительностью выполнения движений комплекса № 1 под музыку.</p> <p>Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности.</p> <p>Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием.</p> <p>Выполнять упражнения с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание.</p> <p>Аэробные упражнения: «Березка», «Шпагат».</p> <p>Самомассаж.</p> <p>Подвижные игры: «Бездомный заяц», «Птички на дереве».</p> <p>Подвижные игры: «Самый ловкий», «Дед Мазай».</p> <p>Упражнение на расслабление: «Пляж».</p> | 1 |
| 2           |                                       | <p>Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности.</p> <p>Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием.</p> <p>Выполнять упражнения с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки.</p> <p>Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину и в высоту.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание.</p> <p>Аэробные упражнения: «Корзинка», «Мостик».</p> <p>Самомассаж.</p> <p>Подвижные игры: «Кто быстрее до флажка», «Займи место», «Уголки», «Гори, гори, ясно!».</p> <p>Упражнение на расслабление: «Пляж».</p>  | 1 |

|               |  |  |   |
|---------------|--|--|---|
| 3             | <b>Комплекс № 2<br/>Подготовительная часть</b> | Совершенствовать правильность выполнения степ шагов на стечах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка).<br>Разучивание комплекса № 2 на степ–платформах (подготовительная часть) под счет.<br>Совершенствовать разученные шаги.<br>Развивать выносливость, равновесие, гибкость.<br>Упражнения на расслабление и дыхание.<br>Аэробные упражнения: «Корзинка», «Мостик»<br>Подвижные игры: «Кто быстрее до флажка», «Займи место».<br>Самомассаж.<br>Игровое упражнение «Аист на крыше».<br>Упражнение на расслабление: «Пляж». | 1 |
| 4             | <b>Комплекс № 2<br/>Основная часть</b>         | Разучивание комплекса № 2 на степ – платформах (основной части) под счет.<br>Повторение, совершенствование подготовительной части комплекса степ – аэробики.<br>Упражнения на расслабление и дыхание.<br>Аэробные упражнения: «Мостик», «Корзинка».<br>Подвижные игры: «Кто быстрее до флажка», «Займи место».<br>Самомассаж.<br>Игровое упражнение: «Аист на крыше».<br>Упражнение на расслабление: «Пляж».   | 1 |
| 5             | <b>Комплекс № 2<br/>(закрепление)</b>          | Закрепление двух частей комплекса № 2 в быстром темпе, работа над трудными местами, соединить движение ног и рук.<br>Упражнения на расслабление и дыхание.<br>Аэробные упражнения: «Мостик», «Верблюд».<br>Самомассаж.<br>Игра малоподвижная: «День и ночь».<br>Подвижная игра: «Паук».<br>Упражнение на расслабление: «Пляж».   | 1 |
| <b>Апрель</b> |  |  |   |
| 1             | <b>Комплекс № 3</b>                            | Совершенствовать комплекс № 3 подготовительной и основной части под музыку.<br>Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений.<br>Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями.<br>Упражнения на расслабление и дыхание.<br>Аэробные упражнения: «Корзинка», «Мостик».<br>Самомассаж.<br>Подвижные игры: «Кто быстрее до флажка», «Займи место», «Пингвины на льдине».<br>Подвижная игра «Паук».<br>Упражнение на расслабление: «Пляж».                                    | 1 |

|            |  |  |   |
|------------|--|--|---|
| 2          | <b>Комплекс № 3</b>  | Разучить упражнение - заключительную часть комплекса № 3 под счет.<br>Работа над ритмическим рисунком.<br>Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке.<br>Укреплять дыхательную систему.<br>Акробатические упражнения: «Стрела», «Выпад», «Охотники и обезьяны».<br>Самомассаж.<br>Подвижная игра: «Я люблю степ».<br>Упражнение на расслабление: «Птички».  | 1 |
| 3          | <b>Комплекс № 3<br/>Совершенство<br/>вать<br/>под музыку</b> | Закрепить заключительную часть комплекса № 3 под счет. Работа над выразительностью выполнения движений комплекса, над синхронным выполнением движений рук, ног.<br>Совершенствовать комплекс № 3 под музыку.<br>Упражнения на расслабление и дыхание.<br>Акробатические упражнения: «Стрела», «Выпад».<br>Подвижная игра: «Охотники и обезьяны».<br>Самомассаж.<br>Подвижная игра «Я люблю степ».<br>Упражнение на расслабление: «Птички». | 1 |
| 4          | <b>Базовые шаги<br/>«Кни-ап»</b>                             | Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (кни-ап), с махом в сторону.<br>Продолжать выполнять упражнения в такт под музыку.<br>Совершенствовать комплекс № 5 под музыку.<br>Упражнения на расслабление и дыхание.<br>Акробатические упражнения.<br>Подвижная игра: «Пчелка».<br>Игра малоподвижная: «Караси и щука».<br>Игровое упражнение: «Пингвины».<br>Упражнение на расслабление: «Птички».                   | 1 |
| <b>Май</b> |  |  |   |
| 1          | <b>Итоговая<br/>диагностика</b>                              | Равновесие<br>Гибкость<br>Чувство ритма  | 1 |
| 2          | <b>Итоговая<br/>диагностика</b>                              | Знание базовых шагов<br>Быстрота<br>Координационные способности  | 1 |
| 3          | <b>Базовые шаги<br/>«Шаг – бэк»</b>                          | Разучить упражнение шаг–бэк. Закреплять разученные упражнения с различными вариациями рук.<br>Совершенствовать комплекс № 3 под музыку.<br>Упражнения на расслабление и дыхание.<br>Аэробные упражнения: «Березка», «Шпагат».<br>Танец: «Веселая степ-аэробика».<br>Самомассаж.<br>Игровое упражнение «Пингвины».<br>Упражнение на расслабление: «Птички».   | 1 |

|   |                         |   |   |
|---|-------------------------|---|---|
| 4 | <b>Итоговое занятие</b> | Показательные выступления: упражнение шаг – бэк с различными вариациями рук. Показ комплекса № 3.<br>Упражнения на расслабление и дыхание.<br>Аэробные упражнения: «Березка», «Шпагат»<br>Танец: «Веселая степ-аэробика».<br>Игровое упражнение: «Мишка – лентяй».<br>Упражнение на расслабление: «Птички». | 2 |
|---|-------------------------|---|---|

### Второй год обучения

| Октябрь |                             |   |   |
|---------|-----------------------------|---|---|
| 1       | <b>Непоседы «Барбарики»</b> | Совершенствование мини-комплекса степ-аэробики «Непоседы», используя основные подходы в степ – аэробике.<br>Упражнения на расслабление и дыхание.<br>Аэробные упражнения: «Березка», «Шпагат»<br>Подвижная игра: «Цирковые лошадки».<br>Самомассаж.<br>Упражнение на расслабление: «Птички».  | 1 |
| 2       | <b>Непоседы «Барбарики»</b> | Закрепление, отработка изученного комплекса степ – аэробики, под музыку. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений.<br>Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями.<br>Упражнения на расслабление и дыхание.<br>Аэробные упражнения: «Березка», «Шпагат».<br>Подвижная игра: «Цирковые лошадки».<br>Самомассаж.<br>Упражнение на расслабление: «Птички».  | 1 |
| 3       | <b>Непоседы «Барбарики»</b> | Работа над выразительностью выполнения движений комплекса степ – аэробики «Непоседы», над синхронным выполнением движений рук, ног под музыку.<br>Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.<br>Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями.<br>Выполнять упражнения из разных исходных положений.<br>Упражнения на расслабление и дыхание.<br>Аэробные упражнения: «Березка», «Шпагат»<br>Подвижные игры: «Рыбки», «Физкульт – Ура!».<br>Самомассаж.<br>Упражнение на расслабление: «Птички». | 1 |
| 4       | <b>Непоседы «Барбарики»</b> | Повторение мини-комплекса степ-аэробики.<br>Выступление детей на спортивном развлечении - комплекс «Непоседы».<br>Упражнения на расслабление и дыхание.<br>Аэробные упражнения: «Березка», «Шпагат».<br>Подвижные игры: «Рыбки», «Физкульт – Ура!».<br>Упражнение на расслабление: «Птички».  | 1 |
| Ноябрь  |                             |   |   |

|                |  |  |   |
|----------------|--|--|---|
| 1              | <b>«Веселое кружение»</b>                          | Разучивание – кружение на степе с закрытыми глазами, ритмические приседания и выпрямления на степе.<br>Выполнять упражнения с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки.<br>Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину и в высоту.<br>Повторение пройденного.<br>Подвижная игра: «Мы веселые ребята».<br>Упражнение: «Опорный прыжок».<br>Самомассаж.<br>Упражнение на расслабление: «Птички». | 1 |
| 2              | <b>«Раз прыжок, два прыжок»</b>                    | Прыжковые упражнения – разучивание различных комбинаций.<br>Повторение кружения на степ–платформе.<br>Закрепление базовых шагов.<br>Упражнения на расслабление и дыхание.<br>Акробатические упражнения.<br>Повторение пройденного.<br>Подвижная игра: «Мы веселые ребята».<br>Самомассаж.<br>Упражнение: «Опорный прыжок».<br>Упражнение на расслабление: «Птички».  | 1 |
| 3              | <b>«Мой веселый звонкий мяч»</b>                   | Разучивание упражнений с мячом на степ – платформе.<br>Подбросить, поймать мяч, стоя рядом с платформой;<br>Ударить, поймать мяч, стоя рядом с платформой;<br>Шаг – колено, поднимая мяч вверх.<br>Акробатические упражнения: «Самолет».<br>Подвижные игры: «Ловишки», «Цирковые лошадки»<br>Самомассаж.<br>Игра – медитация «У озера».<br>Упражнение на расслабление: «Птички».   | 1 |
| 4              | <b>«Мой веселый звонкий мяч»</b>                   | Повторение упражнений с мячом под музыку на степ – платформе: подбросить, поймать мяч, стоя рядом с платформой; ударить, поймать мяч, стоя рядом с платформой; шаг - колено, поднимая мяч вверх.<br>Упражнения на расслабление и дыхание.<br>Акробатическое упражнение: «Самолет».<br>П/и: «Ловушки», «Цирковые лошадки».<br>Игра – медитация.<br>Упражнение на расслабление: «Птички», «У озера»  | 1 |
| <b>Декабрь</b> |  |  |   |
| 1              | <b>Комплекс с мячом «Когда мои друзья со мной»</b> | Разучивание комплекса степ аэробики с мячом «Когда мои друзья со мной» - 1 куплет и припев, под счет в медленном темпе.<br>Закрепление изученных базовых шагов.<br>Упражнения на расслабление и дыхание.<br>Акробатическое упражнение: «Самолет».<br>Игровое упражнение: «Приставные шаги».<br>Самомассаж.<br>Упражнение на расслабление: «Птички», «Шаги на степах».  | 1 |

|                |  |  |   |
|----------------|--|--|---|
| 2              | <b>Комплекс с мячом<br/>«Когда мои друзья со мной»</b> | Разучивание комплекса степ аэробики с мячом «Когда мои друзья со мной» - 2,3 куплет, под счет в медленном темпе. Закрепление: 1 куплет и припева под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание. Акробатическое упражнение: «Самолет». Подвижная игра «Перелет птиц». Упражнение на расслабление: «Птички».  | 1 |
| 3              | <b>Комплекс с мячом<br/>«Когда мои друзья со мной»</b> | Совершенствование комплекса степ – аэробики с мячом «Когда мои друзья со мной» под счет в медленном темпе и под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание. Акробатическое упражнение: «Самолет». Самомассаж. Подвижная игра: «Разноцветный мяч». Упражнение на расслабление: «Птички».  | 1 |
| 4              | <b>Комплекс с мячом<br/>«Когда мои друзья со мной»</b> | Закрепление движений комплекса с мячом «Когда мои друзья со мной» под музыку, работа над ритмическим рисунком комплекса. Дыхательное упражнение. Упражнения на расслабление и дыхание. Акробатическое упражнение: «Самолет». Подвижная игра: «Разноцветный мяч». Упражнение на расслабление: «Птички».   | 1 |
| <b>Январь</b>  |  |  |   |
| 2              | <b>Повторение</b>                                      | Комплексы «Непоседы», «Когда мои друзья со мной»   | 1 |
| 3              | <b>Базовые шаги в Диагональном направлении</b>         | Разучивание шагов в диагональном направлении, из угла в угол платформы. Отработка движений комплекса степ – аэробики с мячом «Когда мои друзья со мной». Упражнения на расслабление и дыхание. Акробатическое упражнение: «Самолет». Самомассаж. Подвижная игра: «Медведи и пчелы». Упражнение на расслабление: «Птички».  | 1 |
| 4              | <b>Комплекс с мячом<br/>«Когда мои друзья со мной»</b> | Совершенствовать выполнение базовых шагов в диагональном направлении, из угла в угол платформы. Работа над выразительностью выполнения движений комплекса степ–аэробики «Когда мои друзья со мной» над синхронным выполнением движений рук, ног под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание. Акробатическое упражнение: «Самолет». Подвижная игра: «Медведи и пчелы». Упражнение на расслабление: «Птички». | 1 |
| <b>Февраль</b> |  |  |   |

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| 1 | <p><b>Базовые шаги в диагональном направлении</b><br/> <b>Комплекс «Неразлучные друзья»</b></p> | <p>Разучивание комплекса с султанчиками для черлидинга «Неразлучные друзья» (1 куплет припев под счет).<br/> Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.<br/> Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями.<br/> Выполнять упражнения из разных исходных положений.<br/> Упражнения на расслабление и дыхание.<br/> Акробатические упражнения: «Стрела», «Выпад».<br/> Подвижные игры: «Космонавт» или «Ракета», «Охотники и обезьяны»<br/> Самомассаж.<br/> Подвижная игра: «Космонавты»<br/> Упражнение на расслабление: «Птички».</p>  | 1 |
| 2 | <p><b>Подскоки</b><br/> <b>Комплекс «Неразлучные друзья»</b></p>                                | <p>Разучивание подскоков (наскок на платформу на одну ногу). Отработка движений комплекса степ –аэробики с султанчиками «Неразлучные друзья» (1 куплет припев под музыку).<br/> Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.<br/> Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями.<br/> Выполнять упражнения из разных исходных положений.<br/> Упражнения на расслабление и дыхание.<br/> Акробатические упражнения: «Стрела», «Выпад».<br/> Подвижные игры: «Космонавт» или «Ракета», «Охотники и обезьяны»<br/> Подвижная игра «Космонавты».<br/> Самомассаж.<br/> Упражнение на расслабление: «Птички».</p> | 1 |
| 3 | <p><b>«Неразлучные друзья»</b></p>  | <p>Совершенствовать подскоки (наскок на платформу на одну ногу). Разучить движений комплекса степ – аэробики с помпонов «Неразлучные друзья» 2, 3 куплет под счет.<br/> Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Выполнять упражнения из разных исходных положений.<br/> Упражнения на расслабление и дыхание.<br/> Повторение пройденного.<br/> Подвижная игра: «Мы веселые ребята», «Перемени предмет».<br/> Самомассаж.<br/> Подвижная игра «Скворечники».<br/> Упражнение на расслабление: «Пляж», «Море».</p>   | 1 |

|             |                                      |  |   |
|-------------|--------------------------------------|--|---|
| 4           | <b>Комплекс «Неразлучные друзья»</b> | <p>Разучить движений комплекса степ – аэробики с султанчиками «Неразлучные друзья» 2, 3 куплет под счет, и музыку.</p> <p>Совершенствовать движения 1 куплета и припева.</p> <p>Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.</p> <p>Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями.</p> <p>Выполнять упражнения из разных исходных положений.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание.</p> <p>Акробатические упражнения: «Мостик», «Верблюду»</p> <p>Игра м/п: «День и ночь»</p> <p>Подвижная игра: «Скворечники».</p> <p>Упражнение на расслабление: «Распускающийся бутон»</p> | 1 |
| <b>Март</b> |                                      |  |   |
| 1           | <b>Комплекс «Неразлучные друзья»</b> | <p>Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями.</p> <p>Выполнять упражнения из разных исходных положений.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание.</p> <p>Акробатические упражнения: «Стрела», «Выпад».</p> <p>П/и: «Космонавты» или «Ракета», «Охотники и обезьяны».</p> <p>Самомассаж.</p> <p>Упражнение расслабление: «Птички».</p>   | 1 |
| 2           | <b>Комплекс № 7</b>                  | <p>Совершенствовать движения комплекса степ – аэробики с султанчиками «Неразлучные друзья» под счет и музыку, развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.</p> <p>Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями.</p> <p>Выполнять упражнения из разных исходных положений.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание.</p> <p>Аэробные упражнения.</p> <p>Повторение пройденного.</p> <p>П/и: «Мы веселые ребята», «Перемени предмет».</p> <p>Самомассаж.</p> <p>Подвижная игра «Маланья».</p> <p>Упражнение на расслабление: «Пляж».</p>  | 1 |

|               |                      |  |   |
|---------------|----------------------|--|---|
| 3             | «Неразлучные друзья» | <p>Выполнять упражнения с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину и в высоту. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений.</p> <p>Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание.</p> <p>Аэробные упражнения: «Мостик», «Верблюд».</p> <p>Игра м/п: «День и ночь».</p> <p>Самомассаж.</p> <p>Упражнение на расслабление: «Распускающийся бутон».</p>   | 1 |
| 4             | «Неразлучные друзья» | <p>Отрабатывать движения комплекса степ – аэробики с султанчиками «Неразлучные друзья» под музыку. Учить детей выполнять движения эмоционально. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений.</p> <p>Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание.</p> <p>Аэробные упражнения: «Мостик», «Верблюд».</p> <p>Самомассаж.</p> <p>Игра м/п: «День и ночь».</p> <p>Подвижная игра «Белый медведь и моржи».</p> <p>Упражнение на расслабление: «Море».</p>  | 1 |
| 5             | «Неразлучные друзья» | <p>Работа над выразительностью выполнения движений комплекса степ–аэробики.</p> <p>«Неразлучные друзья» - работа над синхронным выполнением движений рук, ног под музыку.</p> <p>Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности.</p> <p>Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием.</p> <p>Выполнять упражнения с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину и в высоту.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание.</p> <p>Аэробные упражнения: «Мостик», «Верблюд».</p> <p>Игра м/п: «День и ночь».</p> <p>Самомассаж.</p> <p>Подвижная игра «Белый медведь и моржи».</p> <p>Упражнение на расслабление «Море».</p> | 1 |
| <b>Апрель</b> |                      |  |   |

|            |                            |   |   |
|------------|----------------------------|---|---|
| 1          | <b>«Веселый тренинг»</b>   | «Веселый тренинг» на степ платформе—знакомство с акробатическими упражнениями.<br>Повторение изученных комплексов степ - аэробики.<br>Упражнения на расслабление и дыхание.<br>Акробатические упражнения: «Мостик», «Верблюд».<br>Самомассаж.<br>Игровое упражнение «Подъемный кран».<br>Упражнение на расслабление «Ветерок».  | 1 |
| 2          | <b>«Веселый тренинг»</b>   | Совершенствовать аэробное упражнение «Веселый тренинг» на степ-платформе.<br>Повторение изученных комплексов степ – аэробики.<br>Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений.<br>Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями.<br>Упражнения на расслабление и дыхание.<br>Аэробные упражнения: «Мостик», «Верблюд».<br>Игра м/п: «День и ночь».<br>Самомассаж.<br>Упражнение на расслабление: «Распускающийся бутон». | 1 |
| 3          | <b>«Веселый тренинг»</b>   | Отрабатывать аэробные упражнения «Веселый тренинг» на степ платформе. Повторение изученных комплексов степ – аэробики.<br>Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности.<br>Упражнения на расслабление и дыхание.<br>Аэробное упражнения: «Мостик».<br>Самомассаж.<br>Игровое упражнение «Подъемный кран».  | 1 |
| 4          | <b>«Веселый тренинг»</b>   | Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием. Выполнять упражнения с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки.<br>Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину и в высоту.<br>Упражнения на расслабление и дыхание.<br>Аэробное упражнения: «Мостик»,<br>Самомассаж<br>Игровые упражнения: «Подъемный кран», «Скворец»<br>«Распускающийся бутон»   | 1 |
| <b>Май</b> |                            |   |   |
| 1          | <b>Итоговый мониторинг</b> | Равновесие.<br>Гибкость.<br>Чувство ритма.  | 1 |
| 2          | <b>Итоговый мониторинг</b> | Знание базовых шагов.<br>Быстрота.<br>Координационные способности.  | 1 |

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| 3 | <b>«Раз, два, три ну<br/>ка<br/>повтори»</b> | Повторение изученных комплексов степ –аэробики.<br>Работа над выразительностью выполнения движений комплекса, над синхронным выполнением движений рук, ног.<br>Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения.<br>Подготовка к показательным выступлениям.  | 1 |
| 4 | <b>Итоговое<br/>занятие</b>                  | Отчётное итоговое занятие (с приглашением родителей).<br>Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием.<br>Выполнять упражнения с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки.<br>Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину и в высоту.<br>Упражнения на расслабление и дыхание<br>Аэробные упражнения: «Мостик», «Верблюд»<br>Игра м/п: «День и ночь»<br>Самомассаж<br>Упражнение на расслабление: «Распускающийся бутон» | 1 |

### 3.4 Финансовые условия реализации дополнительной общеобразовательной программы дошкольного образования

Финансовое обеспечение реализации ДОП ДО осуществляется за счет средств заказчиков дополнительных платных образовательных услуг, с которыми заключается договор.

### 3.5 Перспективы работы по совершенствованию и развитию содержания ДОП ДО и обеспечивающих ее реализацию нормативно-правовых, финансовых, научно-методических, кадровых, информационных и материально – технических ресурсов

#### Перспективы по совершенствованию и развитию содержания ДОП и ее реализации

| Направления совершенствования (линии развития) | Действия   |
|--|--|
| <b>Обновление нормативно-правовых ресурсов</b> |  |
| Документирование                               | Разработать и опубликовать в электронном и бумажном виде: <ul style="list-style-type: none"> <li>- нормативные и методические материалы по обеспечению условий реализации ДОП ДО;</li> <li>- методические материалы по организации образовательного процесса в соответствии с ДОП ДО;</li> <li>- практические материалы и рекомендаций по реализации ДО ДО.</li> <li>- Предусмотреть внесение корректив в ДОП ДО, разработку рекомендаций по особенностям ее реализации (ежегодно) с учетом потребностей и возможностей детей, запросов родителей</li> </ul> |
| <b>Обновление кадровых ресурсов</b>            |  |
| Документирование                               | Разработать индивидуальные образовательные маршруты для педагогических работников ДОУ с учетом направленности ДОП ДО.  |
| Деятельность/<br>Процесс                       | Организовать повышение квалификации педагогических работников с учетом направленности ДОП ДО<br>Способствовать предоставлению возможностей диссеминаровать опыт реализации ООП ДО педагогическому сообществу, родительской общественности города, региона, РФ.   |
| Пространство взаимодействия /РПС               | Организовать методическое сопровождение участников реализации ДОП ДО   |
| <b>Обновление информационных ресурсов.</b>     |  |
| Документирование                               | Разместить на официальном сайте МАДОУ, сайте ДОУ информационных стендах для родителей (законных представителей): <ul style="list-style-type: none"> <li>- текста ДОП ДО,</li> <li>- аннотацию к ДОП ДО</li> <li>- текста договора с родителями (законными представителями)</li> </ul>  |

|  |   |
|--|---|
| <b>Деятельность/<br/>Процесс</b>                   | Обеспечить постоянное обновление информации на сайте ДОУ, страницах «ВКонтакте».      |
| <b>Обновление материально-технических ресурсов</b> |   |
| <b>Пространство взаимодействия<br/>/РПС</b>        | Расширять развивающую предметно-пространственную среду музыкально-физкультурного зала |

### 3.6 Методические материалы:

1. Арсеновская О.А. «Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду»//Волгоград2011г.
2. Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005 №6
3. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005 №1
4. Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. «Здоровячок» (система оздоровления дошкольников) // Воронеж 2007г.
5. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008г.
6. Полтавцева Н.В, Стожарова М.Ю. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» Методическое пособие// Москва 2012г.
7. Фирилева Ж.Е, Сайкина Е.Г.// «Лечебно - профилактический танец Фитнес – Данс»
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. – СП «Детство-пресс», 2000г.
10. Шебеко В.Н «Физическое воспитание дошкольников»// Москва 1999г

#### Интернет ресурсы:

1. Кузина И. Степ – аэробика не просто мода // Электронный журнал «Обруч» <http://www.obruch.ru/index.php?id=8&n=12&r=12>
2. Погонцева Л. Скамейка – степ // Электронный журнал «Обруч» <http://www.obruch.ru/index.php?id=8&n=27&r=12&s=691>

### 3.7 Краткая презентация программы

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 3 комбинированного вида» реализует дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу дошкольного образования (далее ДОП ДО) физкультурно-спортивной направленности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ступеньки к здоровью» разработана с учетом специфики национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность с детьми дошкольного возраста, обеспечивает вариативность образовательного маршрута в соответствии с интересами и способностями воспитанников, направлена на удовлетворение конкретных образовательных потребностей родителей как заказчиков образовательных услуг.

ДОП ДО реализуется на государственном языке Российской Федерации – русском. Программа состоит из упражнений по степ-аэробике, игрового стретчинга, двигательных игр, оздоровительных упражнений, дыхательной гимнастики и других нетрадиционных форм физкультурно-спортивно-оздоровительной работы.

ДОП ДО разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять свое здоровье, а также с учетом знаний родителей об укреплении здоровья своих детей. Новизна данной программы заключается в подборе материалов занятий, сочетающих оздоровительные упражнения, аэробiku и стретчинг. Программа состоит из двигательных игр и упражнений, а также бесед о здоровом образе жизни.

**Цель:** Создание условий для укрепления здоровья и разностороннего развития детей дошкольного возраста средствами оздоровительной степ-аэробики

Степ-аэробика - это комплекс упражнений, рассчитанный на старший дошкольный возраст – 5-7 лет (воспитанники, не имеющие медицинских и иных противопоказаний к двигательной активности)

Продолжительность занятия для детей 5-6 лет не должна превышать 25 мин., для детей 6-7 лет – 30 мин.

Курс программы «Степ-аэробика» рассчитан на 2 года

Форма проведения занятий – групповая (7-10 человек)

Занятия проводятся в холодное время года (октябрь-май) с периодичностью – один раз в неделю (общий объем – 32 занятия в год)

Обучение ведется в форме кружковой работы, работает педагог с детьми в свободное от основных занятий время.

Место проведения – физкультурно-музыкальный зал ДОУ

## Приложение № 1 КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ

\*Комплексы носят рекомендательный характер, составляются физинструктором в зависимости от физической подготовленности, предпочтений и индивидуальных особенностей дошкольников

### Вариант 1:

#### **Комплекс № 1**

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

#### ***Подготовительная часть.***

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 поочередно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

#### ***Основная часть.***

1. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.
  2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад.
  3. Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи вверх, плечи назад, плечи вниз.
- 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.
4. 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!
5. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

#### **Комплекс № 2**

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

#### ***Подготовительная часть.***

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

3 – 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.

### **Комплекс № 3**

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

#### **Подготовительная часть.**

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.

2. Ходьба с перешагиванием через степы.

#### **Основная часть.**

1. И.п.: упор присев на степе.

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

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

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

1 – 4 – пружинить на ноге;

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

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

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

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

Вылез Мишка из берлоги, разминает Мишка ноги. На носочках он пошёл и на пяточках потом.

На качелях покачался, и к лисичке он подкрался: «Ты куда бежишь, лисица? Солнце село, спать пора,

Хорошо, что есть нора!» (*каждый ребёнок бежит в свою норку – на свой степ*).

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

### **Комплекс № 4**

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

### **Подготовительная часть.**

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).
2. Ходьба на степе.
3. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперёд, вверх, вперёд, 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. (№ 1-2 - повторить 3 раза).
3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперёд – опускаются вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.
5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3,4,5,6 – повторить 3 раза).
7. Подвижная игра «Цирковые лошади». Круг из степов – это цирковая арена. *Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошади в цирке»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2 – 3 меньше, чем участников игры.*
8. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

### **Комплекс № 5**

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

### **Подготовительная часть.**

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

### **Основная часть.**

1. 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 степя 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 степя вправо, влево. (№5,6,7,8 повторить 2 раза).
9. Подвижная игра «Физкульт-ура!». *Дети переносят степы для игры вразные места, расположив их в две шеренги по разные стороны зала. На одной стороне на один степ меньше. Самостоятельно становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне – финиш. Дети говорят:*  
**Спорт, ребята, очень нужен. Мы со спортом крепко дружим,  
 Спорт – помощник! Спорт – здоровье! Спорт – игра! Физкульт-ура!**  
*С окончанием слов участники игры бегут на перегонки на противоположную сторону. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занимает степ.*
10. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

### **Комплекс № 6**

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

#### ***Подготовительная часть.***

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

#### ***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 степя, 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 степя 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.

### **Комплекс № 7**

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

#### ***Подготовительная часть.***

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

2. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками.
3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади.
4. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук (В одну и другую сторону).

**Основная часть.**

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – по левому плечу.
2. Шаг со степа в сторону, чередуются с приседанием, поднимая руки вперёд.
3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.
5. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.
6. И.п.: то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п.
7. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.
8. Ходьба на степе, бодро работая руками.
9. Подвижная игра «Бубен» (*у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен*):  
«Бубен, бубен, долгий нос,  
Почём в городе овёс?»  
Две копейки с пятаком,  
Овса Ваня не купил,  
Только лошадь утопил  
Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!
10. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

**Комплекс № 8**

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

**Подготовительная часть.**

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

**Основная часть.**

1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.
2. Правую (левую) ногу вперёд перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперёд. Вернуться в и.п.
3. То же вправо-влево от степа. Назад от степа.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и. п.
5. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на степе в полуприседе.
7. 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»).

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

## **КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ**

### **Вариант 2:**

#### **Комплекс № 1**

1. Разминка – разные виды ходьбы и бега (обратить внимание на движение детей в соответствии ритму музыка)
2. Упражнение на равновесие «Фламинго», «Ровная дорожка»
3. Игровое задание «Быстрый бег», «Челночный бег»
4. Игровые упражнения «Веселые шаги»
5. Упражнение на гибкость (стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, не сгибая ноги в коленях).

#### **Комплекс № 2**

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

1 беседа. Инструктор: Ребята, сегодня мы с вами будем заниматься, используя новое для нас оборудование. Кто из вас знает, что это такое? (Показывает на степ платформы). Это степ платформы. «Step» по-английски значит шаг, ступенька. А на что ещё похожа степ платформа? Правильно, на скамеечку. Зачем нам нужны скамейки? Инструктор: А зачем нужны ступеньки? Инструктор: Вот сегодня мы и будем с вами учиться подниматься на степ и спускаться с него, а, когда устанем, сможем присесть на него и отдохнуть. А ещё между степами можно ходить и бегать.

#### **Вводная часть.**

Ходьба по залу врассыпную между степами.

Ходьба врассыпную между степами. Затем, по команде инструктора, бег между степами, ходьба и восстановление дыхания после бега, перестроение к степам.

Инструктор: Ребята, степ, как и любая ступенька, требует осторожности и правильного обращения. Есть несколько правил, которые мы должны выполнять. Прежде всего, правильная стойка: ноги должны быть слегка расставлены и обращены носками вперёд. Ставить ногу надо ближе к центру степа, иначе она соскользнет. На степ платформу надо вставать на всю ступню (показывает, как ставить ногу правильно), пятка не должна свисать (показывает неправильную постановку ноги). Если нога соскользнет, то вы можете повредить её.

2. Логоритмическое упражнение «Осенью».

#### **Основная часть.**

1. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.

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

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

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

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

2 – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз;

3 – правую руку вниз, левой ногой встать на степ;

4 – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой;

5 – 8 – то же, что на счёт 1 – 4, но в другую сторону.

5. И.п.: шаг со ступицы правой ногой, левая на ступе.

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

2 – вернуться в и.п.;

3 – 4 – тоже в другую сторону.

6. Стоя на коленях на ступе, руки в стороны.

1 – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пяток; 2 – и.п.;

3 – 4 – то же в другую сторону.

7. И.п.: сидя, руками держаться за края ступицы.

1 – 2 – поднять тело и прогнуться;

3 – 4 – вернуться в и.п.

Разучивание основных и базовых шагов с начала без ступиц, а затем со ступицами:

4 Step touch = 8 счетов

2 V-step = 8 счетов

2 Step line = 8 счетов

4 Open step = 8 счетов

Комбинация = 32 счета

Давайте все вместе отставим правую ногу, приставляем левую ногу на носок. (Повторяем 4 раза правой ногой, затем 4 раза левой). Мы с вами разучили шаг – тач или приставной шаг. Затем делаем основной шаг Ви - шаг или «галочку» основной «базовый» шаг с правой и левой ноги. Переходим на шаг – лайв или два приставных шага и завершаем шагом опен – шаг или открытый шаг.

Стретчинг: «Лягушонок», «Самолет».

Подвижная игра «Разноцветный мячик». Игра повторяется 2 раза.

Дети убирают ступицы в определенное место и рассаживаются на ковры.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «На полянке»

И упражнение на дыхания «Воздушный шар».

### **Комплекс № 3**

Ступицы расположены в хаотичном порядке.

Вводная часть

1. Логоритмическое упражнение «Листья».

2. Разминка Ходьба на каждый счет и через счет с прыжком. Приставной шаг вперед с пружинкой и хлопками перед собой. Различные хлопки перед собой, легкий бег в рассыпную, ходьба с восстановлением дыхания около ступицы.

Основная часть

Комплекс ору малым мячом

1. Базовый шаг с передачей мяча перед собой.

2 Ви шаг, с передачей мяча над головой

3 Захлест (основной шаг), мяч к груди, вперед, к груди опустить вниз

4 Шаг со ступицы в сторону, руки с мячом развести в сторону чередуя с приседанием, поднимая руки вперед.

5. Шаг со ступицы вперед правой и левой ногой, на шаг назад правой и левой, поднимая и опуская плечи.

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

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

Шаг страдел (шаги делаются на одной линии в сторону)

И.п.- ноги вместе.

1-шаг правой ногой в правую сторону

2- шаг левой ногой в сторону

3- правой ногой вернуться в и.п.

4 вернуться левой ногой в и.п.

А –степ (Буква А)

И.п – ноги врозь

1- поставить правую ногу на степ

2-встать на степ левой ногой, ноги вместе

Повторить и соединить разученные шаги

4 Step touch = 8 счетов

2 V-step = 8 счетов

2 Step line = 8 счетов

4 Open step = 8 счетов

Комбинация = 32 счета

Подвижная игра «Паук». Игра повторяется 2-3 раза. 1-2 неделя

Подвижная игра «Баба Яга». Игра повторяется 2 -3раза. 3-4 неделя

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Облака»

2. Упражнение на дыхания «Шарик лопнул».

#### **Комплекс № 4**

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

Вводная часть

1.Логоритмическое упражнение «Снежная баба».

2.Наклон головы вправо – влево.

3.Поднимание плеч вверх – вниз.

4.Ходьба обычная на месте на степе.

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

6.Приставной шаг назад.

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

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

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

10.Выпад ногой вперед, руки в стороны.

Основная часть

Комплекс ору без предметов

1 «разминка стопы» 4 раза

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

2 «Покажи носочек»

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

3 «Покажи пяточки»

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

4 «Полукруг»

Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п.

5 «Приставной шаг» на степе с полуприседанием.

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

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

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

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

Степ «кёрл»

И.П.- ноги врозь. 1-полуприсед; 2-выпрямляя ноги слегка наклон вправо, левую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёт»; 3- разогнуть левую ногу поставить на пол, полуприсед;

4-выпрямляя ноги слегка наклон влево, правую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёт»; 1-разогнуть правую ногу поставить на пол, полуприсед; 2-3-4- то же

Касание.

И.П. – о.с.

1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;

2-левой ногой носком коснуться степа;

3-на пол поставить левую ногу;

4-опустить на пол правую ногу;

5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;

6-правой ногой носком коснуться степа;

7- на пол поставить правую ногу;

8-опустить на пол левую ногу.

Угол с касанием.

И.П.- о.с. Угол с касанием степа.

1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;

2- левой ногой носком коснуться степа;

3- с боку от степа на пол поставить левую ногу;

4-опустить на пол правую ногу на носок (точка);

5-встать на степ правой ногой;

6-левой ногой носком коснуться степа;

7-на пол поставить левую ногу, в и.п.

8-опустить на пол правую ногу, в и.п.

То же начинать с левой ноги, на правый край степа.

Повторить и соединить разученные шаги

Степ –тач, Ви – степ, Степ- лайв, Опен- степ, Шаг – стредел, А–степ + разученные выше 3 шага

Подвижная игра «Пингвины на льдине».

Игра повторяется 2-3 раза. 1-2 неделя

Подвижная игра «Мышка продай уголок».

Игра повторяется 2 -3раза. 3-4 неделя

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Лентяи»

## 2. Упражнение на дыхания «Подуй на снежинку».

### **Комплекс № 5**

#### Вводная часть

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

#### Основная часть

##### Комплекс ору с мячами

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

##### И.П. – о.с.

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

##### Захлест.

##### И.П.- о.с.

- 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;
- 2- левую ногу согнуть в колене и постараться ступней коснуться ягодиц «захлест»;

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 ягодич «захлёт»;

7-разогнуть правую ногу поставить на пол;

8-опустить со степа левую ногу.

Соединить с разученными шагами

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

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

#### Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Снежная баба»

2. Упражнение дыхания «Подуй на снежинку».

### **Комплекс № 6**

#### Вводная часть

1. Ходьба в колонне в чередовании с бегом;

2. ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы;

3. Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них;

4. перестроение в три звена к степ - платформам (заранее разложенным);

5. Ходьба на месте, поворот к степам.

#### Основная часть

1.И.п.: стоя на степе, кубик в правой руке. Шаг со степа вперед, кубик переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.

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

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

4.И.п.: о.с. на степе, кубик в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с кубиком; вернуться в и.п., кубик переложить в другую руку.

5.И.п.: о.с. Выполняется то же движение вправо (влево) от степа.

6.И.п.: о.с. То же – назад от степа.

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

8.Ходьба на степе.

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

Ходьба на месте, восстановление дыхания. Обычная ходьба за ведущим. убираем кубики на место в корзину и переходим к разучиванию

Разучивание нового шага Тап-даун с начало без степа, а затем со степами Приставной шаг со сменой ноги с касанием внизу на 8 счетов (Tap Down). Шагом правой встать на платформу, левую приставить к правой, тяжесть тела переносится на две ноги. Шагом правой сойти с платформы назад, приставить левую на полупальцы, не перенося на нее тяжесть тела. Шагом левой встать на платформу, приставить правую, шагом левой назад сойти с платформы.

Возможно выполнение упражнения с левой ноги. Повторить связку разученных шагов

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

Подвижная игра «Разноцветный мячик» игра повторяется 2-3 раза, 1-2 неделя

#### Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Бубенчик»

## 2. Упражнение на дыхания «Сдуем снежок».

### **Комплекс № 7**

#### Вводная часть

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

#### Основная часть

##### Комплекс ору с лентами

1. И.п.: стоя на степе, лента в правой руке. Шаг со степа вперед, ленту переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
2. И.п.: то же. Шаг со степа назад, ленту переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
3. И.п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, ленту перекладывать над головой из руки в руку.
4. И.п.: о.с. на степе, лента в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с лентой; вернуться в и.п., ленту переложить в другую руку.
5. И.п.: о.с. Выполняется то же движение вправо (влево) от степа.
6. И.п.: о.с. То же – назад от степа.
7. И.п.: о.с. на степе, руки в стороны, лента в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., ленту переложить в другую руку.
8. Ходьба на степе.
9. И.п.: правая нога - на степе, левая – на полу, слева от степа, руки в стороны, лента в левой руке. Прыжком сменить положение ног, ленту переложить в другую руку.
10. Ходьба на месте, на степе.

##### Повторение всех разученных шагов по схемам

Подвижная игра «Маланья». Игра повторяется 2-3 раза. 1-2 неделя

Подвижная игра «Бездомный заяц». Игра повторяется 2-3 раза. 3-4 неделя

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковры.

#### Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Воздушные шары»
2. Упражнение на дыхания «задуй свечу».

### **Комплекс № 8**

Степы расположены в хаотичном порядке.

#### Вводная часть

1. Логоритмическое упражнение «Веснянка».
2. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.
3. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками.
4. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперед – назад с хлопками спереди и сзади.

#### Основная часть

##### Комплекс ору без предметов

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой - по левому плечу.
  2. Шаг со степа в сторону, чередуя с приседанием, поднимая руки вперед.
  3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
  4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.
  5. Ходьба в рассыпную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения.  
(Повторить 2 раза).
  6. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.
  7. И.П. – то же. Взмахнув руками вперед, быстро встать, вернуться в исходное положение.
  8. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в исходное положение.
  9. Ходьба на степе, бодро работая руками.
  10. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение.
  11. Ходьба на степе с восстановление дыхания.
- Соединить все разученные шаги в танцевально-ритмической композиции «Флешмоб»  
Подвижная игра «Космонавты». Игра проводится 2-3 раза. 1-2 неделя  
Подвижная игра «Пчелка». Игра повторяется 2-3 раза.  
Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковры.

#### Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Птички»
2. Упражнение на дыхания «Филин».

### **Комплекс № 9**

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

#### Вводная часть

1. Ходьба обычная на месте (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, настроиться).
2. Логоритмическое упражнение «Радуга - дуга».
3. Ходьба на степе.
4. Приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, правой ноги, бодро работая руками.
5. Приставной шаг назад со степа, вперед со степа.
6. Ходьба на степе; руки поочередно вперед, вверх, вперед, вниз.

#### Основная часть

Комплекс ору без предметов

1. Ходьба на степе, руками рисуя поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочередно вдоль туловища (3 раза).
3. Приставной шаг на степе вправо-влево, прямые руки, поднимая одновременно вперед - вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо-влево с полуприседанием (шаг – присесть); кисти рук, согнутые в локтях, - к плечам, вниз.
5. Ходьба на степе, высоко поднимая колени, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной (повторить 3 раза).
7. Ходьба на носках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.

8. Шаг в сторону со степа на степ.
  9. Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.
  10. Шаг в сторону со степа на степ.
  11. Бег змейкой вокруг степов.
- Соединить все разученные шаги в танцевально-ритмическую композицию  
Подвижная игра «Я люблю степ». Игра повторяется 2-3 раза.  
Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковры.

#### Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Медузы»
2. Упражнение на дыхания «Запах цветка».

### **Комплекс № 10**

В хорошо проветренном зале на полу в три ряда разложены степ – платформы.

#### Вводная часть

1. Логоритмическое упражнение «Осень».
2. Ходьба обычная на месте на степе.
3. Приставной шаг вперед со степа на пол и обратно на степ.
4. Приставной шаг назад.
5. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в исходное положение.
6. Приставной шаг вперед – назад; вправо – влево.
7. Ногу назад, за степ – руки вверх, вернуться в и. п
8. Выпад ногой вперед, руки в стороны.

#### Основная часть

Комплекс ору без предметов

1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.
2. Правую (левую) ногу вперед перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперед. Вернуться в и.п.
3. То же вправо – влево от степ – доски. Назад от степ – доски.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперед; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.
5. Полукруг. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на степе с полуприседанием.
7. Стоя на полу перед степом, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко поднять вверх; вернуться в и.п.
8. И.П. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п.
9. Ходьба обычная на месте.
10. Шаги попеременно вперед и назад со степа и на степ.
11. Перестроение со степами в круг. Ходьба на степах на месте.
12. Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.

Повторение разученных шагов по схемам

4 Step touch = 8 счетов

2 V-step = 8 счетов

2 Step line = 8 счетов

4 Open step = 8 счетов

Комбинация = 32 счета

Подвижная игра «Цирковые лошадки». Игра проводится 2-3 раза. 1-2 неделя

Подвижная игра «Разноцветный мячик». Игра проводится 2-3 раза. 3-4 неделя

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

### Заключительная часть

Упражнения на расслабление «Отдых на море» и дыхания «Рубим дрова»

## **Комплекс № 11**

### Вводная часть

1. Ходьба в колонне в чередовании с бегом;
2. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы;
3. Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них;
4. Логоритмическое упражнение «Листья».
5. Перестроение в три колонны к степ - платформам (заранее разложенным);
6. Ходьба на месте, поворот к степам.

### Основная часть

1. И.п.: стоя на степе, мяч в правой руке. Шаг со степа вперед, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
2. И.п.: то же. Шаг со степа назад, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
3. И.п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, мяч перекладывать над головой из руки в руку.
4. И.п.: о.с., на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с мячом; вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.
5. И.п.: о.с. Выполняется то же движение вправо (влево) от степа.
6. И.п.: о.с. на степе, руки в стороны, мяч в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.
8. И.п.: о.с. на степе, руки вперед, мяч в правой руке. Поворот направо (налево), поднимаясь на носки и отводя правую (левую) руку с мячом назад. Вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.
9. И.п.: то же. Тот же поворот вправо (влево), но ногу ставить на степ поочередно. Поворот направо – правую ногу; поворот налево – левую ногу.
10. И.п.: о.с. на степе. Выпад правой (левой) ногой вперед за степ; руки вперед; переложить мяч; вернуться в и.п.
11. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести назад за степ и поставить на носок; руки поднять вверх, переложить мяч; вернуться в и.п.
12. И.п.: о.с. перед степом, мяч в правой руке. Шаг на степ, мяч переложить над головой; вернуться в и.п.
13. Ходьба на степе, «растирая мяч в ладонях.
14. И.п.: правая нога - на степе, левая – на полу, слева от степа, руки в стороны, мяч в левой руке. Прыжком сменить положение ног, мяч переложить в другую руку.
15. Ходьба на месте, на степе.

Закрепление шагов из различных подходов к платформе:

И.п. – в поперечной стойке лицом к платформе, у края ее

И.п.- в продольной стойке боком к платформе, у края ее

Повторение разученных шагов по схемам

Колено вверх

И.П. – о.с.

1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;

2- левую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх;

3- разогнуть левую ногу и поставить на пол;

- 4- опустить на пол правую ногу;
- 5- встать на степ левой ногой, на правый край степа;
- 6- правую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх;
- 7- разогнуть правую ногу и поставить на пол;
- 8- опустить на пол правую ногу

Подскок или солдат шагает

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

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

То же начинать с левой ноги, на правый край степ.

Музыкально – ритмическая композиция «Эй, вы не ленитесь»

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

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

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковры.

#### Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Водопад»
2. Упражнение на дыхания «Пароход».

### **Комплекс № 12**

#### Вводная часть

1. Ходьба в колонне в чередовании с бегом;
2. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы;
3. Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них;
4. Логоритмическое упражнение «С Новым годом!».
5. перестроение в шахматном порядке к степ - платформам (заранее разложенным);
6. Ходьба на месте, поворот к степам.

#### Основная часть

Комплекс с кубиком

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

8.И.п.: о.с. на степе, руки вперед, кубик в правой руке. Поворот направо (налево), поднимаясь на носки и отводя правую (левую) руку с кубиком назад. Вернуться в и.п., кубик переложить в другую руку.

9.И.п.: то же. Тот же поворот вправо (влево), но ногу ставить на степ поочередно. Поворот направо – правую ногу; поворот налево – левую ногу.

10.И.п.: о.с. на степе. Выпад правой (левой) ногой вперед за степ; руки вперед; переложить кубик; вернуться в и.п.

11.И.п.: о.с. на степе, кубик в правой руке. Правую (левую) ногу вынести назад за степ и поставить на носок; руки поднять вверх, переложить кубик; вернуться в и.п.

12.И.п.: о.с. перед степом, кубик в правой руке. Шаг на степ, кубик переложить над головой; вернуться в и.п.

13. Ходьба на степе.

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

15. Ходьба на месте, на степе.

Повторение ранее разученных шагов по схемам в едином ритме

Подвижная игра «Паук». Игра проводится 2-3 раза, 1-2 неделя

Подвижная игра «Перемени предмет». Игра проводится 2-3 раза, 3-4 неделя

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковры.

#### Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Снежная баба»

2. Упражнение на дыхания «Подуй на снежинку».

### **Комплекс № 13**

#### **Вводная часть**

1. Ходьба в колонне в чередовании с бегом;

2. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы;

3. Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них;

4. Логоритмическое упражнение «Снеговика».

5. Ходьба по коррекционным дорожкам (во время ходьбы дети берут правой рукой флажок);

6. Перестроение в три колонны к степ - платформам (заранее разложенным);

7. Ходьба на месте, поворот к степам.

#### Основная часть

##### **ОРУ на степах**

1 упр «Марш» И.п.: о.с. около платформы ; - ходьба на месте, около степа.

2 упр «Разминаем руки». И.п.: о.с, руки на поясе. 1 – шаг правой ногой на степ в середину, правую руку

за голову, 2 – левой ногой, левую руку за голову, 3 – спуск правой со степа, 4 – спуск левой (повт. 8 раза)

3 упр «Поворот» И.П.: о.с., , руки на плечах. 1 – шаг правой ногой на правый край степа, 2 - левой ногой, 3 – правая нога с поворотом на пол у левого края, 4 – левую - приставить, 5 – 8 – в обратном направлении.

4 упр «Разминаем ноги» И.П.: о.с., стоя лицом к степу, руки на поясе. 1 – шаг правой ногой на степ, в левый угол, руки вперед, 2 – левую - согнуть в колене вперед, руками натянуть лук, 3 – левой на пол, 4 – правой на пол, 5 – 8 – тоже в правый угол степа.

5упр «Ловко шагаем» И.П.: о.с., боком к степену, руки на поясе. 1 – шаг правой ногой на степену, 2 – правую на пол, 3 – шаг левой ногой на степену, 4 – приставить левую ногу к правую на пол, 5 – 8 тоже с левой ноги.

6 упр «Выпады» И.п.:о.с., стоя лицом к степену, руки на поясе . 1 – шаг правой ногой, на степену, 2 – левой на степену, 3 – выпад вправо, руки в стороны, 4 – правая на степену, руки на пояс, 5 – левая со степену, руки в стороны, 6 – левая на степену, руки на пояс, 7 – шаг правой назад со степену, 8- шаг левой назад.

7упр «Поворот» И.П.: о.с., руки на плечах. 1 – шаг правой ногой на правый край степену, 2 - левой ногой, 3 – правая нога с поворотом на пол у левого края, 4 – левую - приставить, 5 – 8 – в обратном направлении.

8 упр «Захлест» И.П.: о.с., стоя лицом к степену, руки на поясе. 1 – шаг правой ногой на степену, в левый угол, руки вперед, 2 – левой захлест назад, руки согнуть к плечам, 3 – левой на пол, 4 – правой на пол, 5 – 8 – тоже в правый угол степену.

9 упр «Мах ногой» И.П.: стоя лицом к степену, руки на поясе. 1 – шаг правой на степену, руки вперед 2 – мах левой, правая рука к плечу, левая в сторону, 3 – 4 – левая нога со степену на пол – правая – со степену на пол.

10 упр «Перескок» И.П.: стоя, правым боком к степену, правая нога на степену, руки на поясе. 1 прыжок правая нога на пол, левая на степену, 2 вернуться в и.п.

В заключении приставной шаг в правую и левую сторону:

вдох, выдох. Повторить разученные шаги в связке

1. Шагают на месте - 8 р.

2. Степ – тач. Приставной шаг, выполняемый на полу без степену - платформы. Легко сгибая ноги в коленях, выполняются пружинистые шаги из стороны в сторону, приставляя одну ногу к другой. Руки активно работать -8 р.

51

3. Бейсик – степену. Делаем шаг на платформу правой ногой, приставляем к ней левую, затем спускаемся со степену, вначале правой, а затем левой ногой. -8 р. Затем меняем ногу – 8 р.

4. Бейсик - степену, в котором задействованы руки. В исходном положении руки на поясе. Шаг левой ногой на степену, левая рука вперед, во время шага правой ногой, правая рука вперед. Спускаясь со степену - платформы, поочередно отпускаем руки на талию, вначале с левой ногой спускаем левую руку, а с правой - правую. По 8 р.

5. Степ – ап. Сделайте шаг правой ногой, приставьте к ней на носок левую ногу, и сразу же верните ее на пол, вслед за ней спустите правую ногу. - 8 р. Смените ногу. – 8 р.

6. Шаг-колени. Делаем шаг правой ногой на степену, левую, сгибая в колени, необходимо подтянуть к животу. – 8 р. Меняем ногу. – 8 р.

7. Ви – степену. Делаем шаг правой ногой в верхний правый угол, а левой - в верхний левый угол, после чего возвращаем вначале правую ногу, затем левую в исходное положение. – 8 р.

Выучить шаг Мах ногой назад или «Ласточка»

И.П.- о.с.

1- встать на степену правой ногой, на левый край степену;

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 степену левой ногой, на правый край степену;

6-мах правой ногой назад, руки поднять вверх, прогнуться назад;

7-на пол поставить правую ногу;

8-опустить на пол левую ногу.

Подвижная игра «Дед Мазай». Игра проводится 2-3 раза, 1-2 неделя

Подвижная игра «Палочка – стучалочка». Игра проводится 2-3 раза, 3-4 неделя

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковры.

### Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Шалтай - Балтай»

2. Упражнение на дыхания «Сдуем снежок».

## **Комплекс № 14**

### Вводная часть

1. Ходьба в колонне в чередовании с бегом;

2. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы;

3. Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них;

4. Логоритмическое упражнение «Художник - Неведимка».

5. Ходьба по коррекционным дорожкам (во время ходьбы дети берут правой рукой флажок);

6. Перестроение в три звена к степ - платформам (заранее разложенным);

7. Ходьба на месте, поворот к степам.

### Основная часть

Комплекс с лентами

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

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

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

4. И.п.: о.с. на степе, лента в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с лентой; вернуться в и.п., ленту переложить в другую руку.

5. И.п.: о.с. Выполняется то же движение вправо (влево) от степа.

6. И.п.: О.с. То же – назад от степа.

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

8. И.п.: о.с. на степе, руки вперед, лента в правой руке. Поворот направо (налево), поднимаясь на носки и отводя правую (левую) руку с лентой назад. Вернуться в и.п., ленту переложить в другую руку.

9. И.п.: то же. Тот же поворот вправо (влево), но ногу ставить на степ поочередно. Поворот направо – правую ногу; поворот налево – левую ногу.

10. И.п.: о.с. на степе. Выпад правой (левой) ногой вперед за степ; руки вперед; переложить ленту; вернуться в и.п. 56

11. И.п.: о.с. на степе, лента в правой руке. Правую (левую) ногу вынести назад за степ и поставить на носок; руки поднять вверх, переложить ленту; вернуться в и.п.

12. И.п.: о.с. перед степом, лента в правой руке. Шаг на степ, ленту переложить над головой; вернуться в и.п.

13. Ходьба на степе.

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

15. Ходьба на месте, на степе.

Повторить шаги

Мах ногой назад или «Ласточка»

И.П.- о.с.

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

Колено вверх

И.П. – о.с.

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

Подскок или солдат шагает

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

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

То же начинать с левой ноги, на правый край степ.

Подвижная игра «Скворечники». Игра повторяется 2-3 раза.

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковры.

#### Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Лентяи»
2. Упражнение на дыхания «Мяч».

### **Комплекс № 15**

Степы расположены в хаотичном порядке.

#### Вводная часть

1. Логоритмическое упражнение «Снегири».
2. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.
3. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками.
4. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперед – назад с хлопками спереди и сзади.

#### Основная часть

Комплекс без предметов

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой - по левому плечу.
2. Шаг со степа в сторону, чередуя с приседанием, поднимая руки вперед.
3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.
5. Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении.
6. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение.
7. Шаг на степ – со степа.
8. Ходьба на степе.

Повторить ранее разученные шаги, соединить в связку из трех шагов, все шаги по 2 раза , в чередовании

Разучить шаги

«Мамба».

И.П. – о.с. Левая нога стоит на месте.

- 1-шаг правой ногой вперед на степ;
- 2-шаг левой ногой на месте;
- 3-шаг правой ногой назад спуститься со степа;
- 4- шаг левой ногой на месте.

Затем, то же, только правая нога стоит на месте, движения левой ногой.

Выпад вперед или «Лебедь»

И.П.- стоя на степе, руки согнуты в локтях перед грудью.

- 1- опустить на пол вперед правую ногу сделать выпад, руки в стороны;
- 2-вернуться в и.п.;
- 3-4-то же опуская левую ногу.

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

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковры.

#### Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Облака»
2. Упражнение на дыхания «Потягушечки».

### **Комплекс № 16**

#### Вводная часть

1. Ходьба в колонне в чередовании с бегом;
2. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы;
3. Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них;
4. Логоритмическое упражнение «Весна - весна красна».
5. Перестроение в три колонны к степ - платформам (заранее разложенным);
6. Ходьба на месте, поворот к степам.

#### Основная часть

Комплекс с флажками

1. И.п.: стоя на степе, флажок в правой руке. Шаг со степа вперед, флажок переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
2. И.п.: то же. Шаг со степа назад, флажок переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
3. И.п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, флажок перекладывать над головой из руки в руку.

4.И.п.: о.с. на степе, флажок в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с флажком; вернуться в и.п., флажок переложить в другую руку.

5.И.п.: о.с. Выполняется то же движение вправо (влево) от степа.

6.И.п.: о.с. То же – назад от степа.

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

8.И.п.: о.с. на степе, руки вперед, флажок в правой руке. Поворот направо (налево), поднимаясь на носки и отводя правую (левую) руку с флажком назад. Вернуться в и.п., флажок переложить в другую руку.

9.И.п.: о.с. на степе, лента в правой руке. Правую (левую) ногу вынести назад за степ и поставить на носок; руки поднять вверх, переложить флажок; вернуться в и.п.

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

11. Ходьба на степе.

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

13. Ходьба на месте, на степе.

Разучить шаги

Ове зе топ (over the top) - Шаг через платформу. Исходное положение - в продольной стойке, боком к платформе. Шаг левой в сторону стать на платформу, приставить правую. Шаг левой ногой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой ноге.

Cha-cha-cha (ча-ча-ча) - шаги с переступанием с ноги на ногу, для смены ноги.

Повторить ранее разученные шаги, соединить все шаги по 2 раза, в чередовании

Разучить шаги

«Мамба».

И.П. – о.с. Левая нога стоит на месте.

1-шаг правой ногой вперед 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 вперед или «Лебедь»

И.П.- стоя на степе, руки согнуты в локтях перед грудью.

1- опустить на пол вперед правую ногу сделать выпад, руки в стороны;

2-вернуться в и.п.;

3-4-то же опуская левую ногу.

Подвижная игра «Космонавты». Игра проводится 2-3 раза. 1-2 неделя

Подвижная игра «Салки-выручалки». Игра повторяется 2-3 раза, 3-4 неделя

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковры.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Загораем»

2. Упражнение на дыхания «Дерево на ветру».

## **Комплекс № 17**

### Вводная часть

Ходьба обычная друг за другом, ходьба с высоко поднимая колени через препятствие, ходьба по гимнастической скамейке,

ползание на четвереньках с опорой на колени и ладони, быстры шагом.

Обычный бег продолжительностью до 1 минуты (бег в среднем темпе)

Упражнение на восстановление дыхания

### Основная часть

Упражнения на растяжку «стретчинг»

Степ – аэробика под песню Барбарики «Доброта, банана мама»

Комплекс упражнений (дозировка 4-6 раз)

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

2 Шаг на степ – со степа. Кисти рук поочерёдно рисуют маленькие круги

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

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

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

6 Шаг на степ – со степа с подниманием прямых рук вверх и опусканием вниз.

7 Одновременно с ходьбой на степе обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой – правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи.

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

9 Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками круговые движения вперёд и назад попеременно и вместе.

10. Шаг со степа на степ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, руки на поясе.

11. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги.

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

### Заключительная часть

Релакс (под классическую музыку)

## **Приложение № 2**

### **Содержание основных направлений занятий степ-аэробикой**

#### **Строевые упражнения**

Цель: Учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков.

Виды упражнений:

- Построение в шеренгу и в колонну по команде;
- Повороты переступанием;
- Передвижение в сцеплении.
- Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом;
- Построение из одной шеренги в несколько;
- Построение в шахматном порядке;
- Бег по кругу и ориентирам («змейкой»);
- Построение врассыпную, бег врассыпную;
- Построение в две шеренги напротив друг друга
- Перестроение из одной шеренги в несколько до ориентира.

#### **Игроритмика**

Цель: Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.

Виды упражнений:

- Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»);
- Ходьба сидя на стуле;
- Акцентированная ходьба;
- Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками;
- Увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперёд к центру;
- Поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт.
- Ходьба в полуприседе;
- Хлопки руками под музыку;
- Движения руками в различном темпе.
- Выполнение упражнений руками под музыку в различном темпе и с хлопками;
- Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом
- Удары ногой на каждый счёт и через счёт
- Шаги на каждый счёт и через счёт (шаг вперёд с левой, держать, шаг вперёд с правой, держать)

#### **Танцевальные шаги**

Цель: Формировать у детей танцевальные движения. Способствовать повышению общей культуры ребёнка.

Виды упражнений:

- Шаг с носка, на носках, полуприседы на одной ноге, другую вперёд на пятку;
- Пружинистые полуприседы;
- Приставной шаг в сторону;
- Шаг с небольшим подскоком;
- Комбинации из танцевальных шагов;
- Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком;

- Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360 градусов на шагах;
- Приставной и скрестный шаг в сторону;
- Попеременный шаг.

### **Акробатические упражнения**

Цель: Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость.

Виды упражнений;

- Группировки; - Кувырки;
- «Петушок»; - «Ласточка»;
- «Шпагат»; - «Берёзка»;
- «Мостик»; - «Ракета»;
- «Стрела»; - «Самолёт»

### Приложение № 3

## СИЛОВОЙ КОМПЛЕКС И УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ

### Упражнение 1 Отжимание

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

### Упражнение 2. Отжимание, используя трицепсы

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

### Упражнения 3 Это упражнение растягивает мышцы бедер.

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

### Упражнение 4 Выпады на степ

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

### Упражнение 5 Выпады со ступа

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

### Упражнение 6 Скручивание с сопротивлением

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

### Стретчинг

Упражнение на растягивание. Подошвенный свод стопы

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

Положите одну ногу на колено другой ноги.

Противоположной рукой возьмитесь за пятку у лодыжки.

Другой рукой возьмитесь за плюсну и пальцы поднятой ноги.

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

Почувствуйте растяжение подошвенного свода стопы.

Зафиксируйте положение и постарайтесь расслабиться.

Вы должны ощущать растягивание в области подошвы.

#### Упражнение на растягивание.

Тыльная часть стопы и нижней части ног.

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

Положите одну ногу на колено другой ноги.

Одноименной рукой возьмитесь за лодыжку.

Другой рукой захватите дистальный отдел голени.

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

Выполняем подошвенное сгибание.

Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь.

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

#### Упражнение на растягивание.

Ахиллово сухожилие и задняя нижняя часть ноги

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

Ложитесь на спину, вытянув ноги.

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

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

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

Выполняется тыльное сгибание.

Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь.

Почувствуйте растяжение в области ахиллова сухожилия.

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

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

#### Упражнение на растягивание.

Икроножная мышца и ахиллово сухожилие

Встаньте перед стеной на расстоянии вытянутой руки.

Выставьте вперед согнутую ногу. Другая нога - прямая.

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

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

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

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

Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь.

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

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

## Приложение № 4

### ЛОГОРИТМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

#### **Задачи:**

Формировать умения и навыки, правильную осанку, походку; укреплять костно-мышечный аппарат; развивать координацию движений и моторных функций, правильное дыхание, пространственные представления, ритмическую выразительность, воображение и ассоциативно-образное мышление; воспитывать способности положительные личностные качества.

#### **Осенью**

Вдруг закрыли небо тучи, *(Дети встают на носочки, поднимают вверх перекрещенные руки.)*

Начал капать дождь коллючий. *(Прыгают на носочках, держа руки на поясе.)*

Долго дождик будет плакать,

Разведет повсюду слякоть. *(Приседают, держа руки на поясе.)*

Грязь и лужи на дороге,

Поднимай повыше ноги. *(Идут по кругу, высоко поднимая колени.)*

#### **Осень**

Осень. По утрам морозы. *(Дети встают на носочки и поднимают руки вверх, а потом приседают.)*

В рощах желтый листопад. *(Кружатся на носочках. Руки на поясе.)*

Листья около березы *(Приседают, делают плавные движения)*

Золотым ковром лежат. *(Руками перед собой влево-вправо.)*

В лужах лед прозрачно-синий *(Бегут по кругу на носочках.)*

На листочках белый иней. *(Останавливаются, приседают.)*

#### **Листья**

Листья осенние тихо кружатся, *(Дети кружатся, расставив руки в стороны)*

Листья нам под ноги тихо ложатся. *(Приседают.)*

И под ногами шуршат, шелестят, *(Движения руками влево-вправо.)*

Будто опять закружиться хотят. *(Снова кружатся на носочках.)*

#### **Листья**

В летнем саду листопад. *(Дети кружатся на месте.)*

Листья в саду шелестят. *(Приседают, водят руками по полу)*

В канавке Лебязьей купаются листья. *(Снова кружатся.)*

Газоны от листьев дворники чистят. *(Машут воображаемой метлой.)*

Грустные статуи в тихих аллеях. *(Встают на носочки и замирают).*

В тихих аллеях осенью веет. *(Снова кружатся.)*

#### **Снежная баба**

Сегодня из снежного мокрого кома.

Мы снежную бабу слепили у дома. *(Идут по кругу, катят перед собой воображаемый ком)*

Стоит наша баба у самых ворот. *(«Рисуют» руками три круга, начиная с маленького.)*

Никто не проедет, никто не пройдет *(Грозят указательным пальцем сначала правой руки, потом — левой.)*

Знакома она уже всей детворе,

А Жучка все лает: «Чужой во дворе!» *(Идут по кругу, взявшись за руки)*

#### **Ёлочная игрушка**

Синий шар купили Светке. *(Показывают руками круг.)*

Ах, какой красивый! *(Качают головой, изображая восторг.)*

Он теперь висит на ветке *(Запрокидывают голову, смотрят вверх.)*

И похож на сливу. *(Приседают.)*

С новым годом! С Новым годом! С Новым годом!

Здравствуй, Дедушка Мороз! *(Дети стоят лицом в круг, кланяются.)*

Он из леса мимоходом

Елку нам уже принес. *(Идут по кругу, изображают, что несут на плече елку)*

На верхушке выше веток *(Встают лицом в круг, поднимают руки вверх.)*

Загорелась, как всегда, *(Поднимаются на носочки.)*

Самым ярким жарким светом

Пятикрылая звезда. *(Бегут по кругу, поставив руки на пояс.)*

### **Снеговик**

Давай, дружок, смелей, дружок,

Кати по снегу свой снежок. *(Идут по кругу, изображая, что катят перед собой снежный ком.)*

Он превратится в толстый ком, *(«Рисуют» обеими руками большой круг.)*

И станет ком снеговиком. *(«Рисуют» снеговика из трех комков.)*

Его улыбка так светла! *(Широко улыбаются.)*

Два глаза, шляпа, нос, метла. *(Показывают глаза, прикрывают голову ладошкой, дотрагиваются до носа, встают прямо, как бы держа воображаемую метлу.)*

Но солнце припечет слегка — *(Медленно приседают.)*

Увы! — и нет снеговика. *(Разводят руками, пожимают плечами.)*

### **Художник - невидимка**

Художник-невидимка по городу идет: *(Маршируют по кругу друг за другом с высоким подниманием колена.)*

Всем щеки нарумянит, *(Останавливаются, встают лицом в круг, трут щеки ладонями.)*

Всех за нос ущипнет. *(Щиплют себя за нос.)*

А ночью он, пока я спал, *(Идут на цыпочках друг за другом.)*

Пришел с волшебной кистью

И на окне нарисовал *(Останавливаются лицом в круг, «рисуют листья» воображаемой кистью.)*

Сверкающие листья.

### **Снегири**

Вот на ветках, посмотри, *(4 хлопка руками по бокам и 4 наклона головы.)*

В красных майках снегири.

Распушили перышки, *(Частые потряхивания руками, опущенными вниз)*

Греются на солнышке.

Головой вертят, *(2 поворота головы на каждую строку.)*

Улететь хотят. — Кыш! Кыш! Улетели!

За метелью, за метелью! *(Разбегаются по комнате, взмахивая руками как крыльями)*

### **Зима прошла**

Воробей с березы на дорогу — прыг! *(Ритмично прыгают, хлопают руками по бокам.)*

Больше нет мороза, чик-чирик!

Вот журчит в канавке быстрый ручеек, *(Бегут по кругу, взявшись за руки.)*

И не зябнут лапки — Скок, скок, скок! *(Ритмично прыгают по кругу сначала по часовой стрелке, потом — против.)*

Высохнут овражки! Прыг, прыг, прыг!

Вылезут букашки, чик-чирик!

### **Веснянка**

Солнышко, солнышко,

Золотое доннышко, *(Дети идут по кругу, взявшись за руки)*

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

Побежал в саду ручей, *(Бегут по кругу друг за другом на носочках.)*

Прилетели сто грачей, *(Бегут, взмахивая руками, как крыльями.)*

А сугробы тают, тают, *(Медленно приседают.)*

А цветочки подрастают. *(Тянутся вверх, встав на носочки и подняв руки.)*

### **Весна, весна красная**

Весна, весна красная! *(Дети идут по кругу, взявшись за руки.)*

Приди, весна, с радостью,

С радостью, с радостью, *(Поворачивают в противоположную сторону.)*

С великой милостью:

Со льном высоким, *(Останавливаются, поднимаются на носочки, тянут руки вверх, делают вдох.)*

С корнем глубоким, *(Опускают руки, приседают, делают выдох.)*

С хлебами обильными. *(Взявшись за руки, бегут по кругу.)*

### **Радуга - дуга**

Здравствуй, радуга-дуга, *(Дети выполняют поклон.)*

Разноцветный мостик! *(Широко разводят руки в стороны, «рисую» в воздухе дугу.)*

Здравствуй, радуга-дуга! *(Вновь выполняют поклон.)*

Принимай нас в гости. *(Идут по кругу, взявшись за руки.)*

Мы по радуге бегом (

Пробежимся босиком. *(Бегут по кругу друг за другом, высоко поднимая колени)*

Через радугу-дугу

Перепрыгнем на бегу. *(Встают в круг, делают четыре прыжка на носках.)*

И опять бегом, бегом пробежимся босиком. *(Бегут по кругу друг за другом, высоко поднимая колени.)*

### **Летом**

Луг совсем как ситцевый

Всех цветов платок - *(Дети бегут по кругу на носочках. Руки на поясе.)*

Не поймешь, где бабочка, *(Бегут, взмахивая руками, как крыльями.)*

Где живой цветок *(Приседают, поднимают и смыкают руки над головой.)*

Лес и поле в зелени, *(Встают, разводят руки в стороны.)*

Синяя река, *(Покачивают руками, изображая волны.)*

Белые, пушистые.

В небе облака. *(Вновь бегут по кругу на носочках)*

## Приложение № 5 ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

### **Задачи:**

Способствовать укреплению морфофункциональных систем организма; формировать психологические свойства организма (логическое мышление, воображение, память и т.д.) и положительные эмоции; совершенствовать двигательные действия и физические качества (быстрота, выносливость, ловкость, ориентировка в пространстве, координация, сила); воспитывать согласованность, чувства коллективизма, нравственные качества (организованность, самостоятельность).

### **Подвижные игры с использованием степов**

#### **«Пингвины на льдине»**

Цель: развивать ловкость, быстроту реакции; формировать умение бегать в различных направлениях, не наталкиваясь друг на друга.

- 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.

#### **«Бездомный заяц»**

Цель: формировать умение ориентироваться в пространстве; развивать быстроту реакции, ловкость; четко соблюдать правила игры.

- 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»**

Цель: формировать умение слушать команду водящего; развивать ловкость, быстроту реакции.

- 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»**

Цель: развивать у детей внимание, ловкость, воображение. Упражнять в быстрой ориентировке в пространстве.

- 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.

#### **«Паук и мухи»**

Цель: развивать ориентировку в пространстве, умение выполнять движения по сигналу.

Упражнять в быстром беге.

- 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»

Цель: развивать ловкость, быстроту; умение не сталкиваться.

- 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.

### «Липкие пеньки»

Цель: формировать умение бегать врассыпную, действовать по сигналу. Закреплять умение бросать мяч, стараясь попасть в играющих. Развивать ловкость, глазомер.

- 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.

### «Разноцветный мячик»

По залу расставлены степы. Выбирается водящий. Дети передают мяч по кругу, произнося слова игры:

«Разноцветный мячик

По дорожке скачет.

По дорожке, по тропинке,

По тропинке, до осинки,

От осинки поворот,

Прямо к ... (имя ребёнка, у кого в руках оказался мяч) в огород».

После слов «Раз, два, три – лови!» игроки перебегают с 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 степе нельзя.

### «Паук»

В одном из углов зала обозначается обручем место, где живет «паук» (водящий). В другой стороне зала расположены степы. Остальные дети изображают мошек, степы – домики мошек. Мошки стоят напротив паука и читают стихотворение:

«Раз, два, три, четыре,

Жили мошки на квартире,

К ним повадился сам друг,

Крестовик - большой паук,

Пять, шесть, семь, восемь,

Паука мы все попросим,

Ты, паук, к нам не ходи,

Лучше всех нас догони» (По сигналу мошки бегут к степам, стараясь занять домик, паук догоняет.)

### Баба-Яга

В зале расположено 5-6 степов (меньше чем детей). На одной стороне зала располагается Баба-Яга. Дети направляются к Бабе-Яге со словами:

«Баба-Яга костяная нога

Печку топила, кашу варила,

Села на ведро

И поехала в кино.

А в кино-то не пускают

Только за уши таскают!»

После слов, Баба-Яга начинает догонять детей на одной ноге (взяв вторую ногу в руку). Дети так же скачут на одной ноге. Можно отдохнуть недолго на степе (поменять ногу), т.к. на степе пятнать нельзя.

#### **«Пингвины на льдине»**

Дети по сигналу «пингвины» бегают свободно по залу. Степы – «льдины» в произвольном порядке стоят на полу. Водящий ребенок – «охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. По сигналу «Ледокол», «пингвины» должны забраться на льдину, ловить его не разрешается. А «пингвин», оставшийся без льдины, становится «охотником». Игра продолжается. «Уголки» Дети – мышки находятся в своих домиках – уголках (стоят на стенах). Один из играющих, оставшийся в середине, подходит к одному из них и говорит: «Мышка, мышка, продай мне свой уголок» Ребенок отказывается, водящий идет к другому. В это время мышки меняются местами, а водящий старается занять освободившееся место. Если это удастся, оставшийся без уголка, занимает его место в кругу. Если водящему не удастся долго занять уголок, по сигналу «кошка!», все одновременно меняются местами. Мышкам нельзя долго сидеть в своем уголке до перебежки можно договориться с тем, с кем хочешь поменяться местами.

#### **«Физкульт - ура!»**

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

«Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим,

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Физкульт – ура!»

С окончанием слов дети бегут наперегонки к финишу. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занял степ.

#### **«Быстро в домик»**

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

#### **«Маланья»**

Дети стоят по кругу на степ - платформах. В центре круга водящий тоже на степе. Дети поют слова игры, выполняя движения в соответствии с текстом.

У Маланьи, у старушки (разводят руки в стороны)

Жили в маленькой избушке (изображают руками крышу над головой)

Семь сыновей, все без бровей, (проводят пальцами по бровям)

Вот с такими ушами, (рисуют большие уши)

Вот с такими глазами, (рисуют большие глаза)  
Вот с такой бородой, (показывают длинную бороду, наклоняясь до земли)  
Ой-ой-ой, ой-ой-ой. (качают головой)  
Они не пили, не ели  
На Маланью всё смотрели, (показывают на водящего)  
И все делали вот так. Как?  
Водящий показывает движение на степе, все повторяют.

#### **«Бездомный заяц»**

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

#### **«Космонавты»**

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

«Ждут нас быстрые ракеты  
Для полётов на планеты,  
На какую захотим,  
На такую полетим.

Но в игре один секрет:

Опоздавшим места нет».

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

#### **«Пчелка»**

В этой игре со степами участвуют 8-9 детей («пчелки»). Количество степов – домиков на один меньше. Степы ставят по кругу. Играющие идут по внешнему кругу, проговаривая: Только солнышко проснется – Пчелка кружит, пчелка вьется. Над цветами, над рекой На травую луговой. Собирает свежий мед И домой его несет. Во время произнесения текста дети имитируют движение пчелки по своему представлению. С последним словом играющие стараются занять любой домик, в котором принимают заранее оговоренную позу. Пчелка, оставшаяся без домика, обходит круг, осматривая игроков. Заметив игрока, принявшего неправильную позу, пчелка обращается к нему со словами: «Не в свой дом влетел, дружок. Это мой теремок». После этих слов хозяин сходит со степа и бежит по внешнему кругу в одну сторону, пчелка - в противоположную, тот, кто первым обежит круг занимает домик и остается в нем.

#### **«Я люблю степ»**

Дети делятся в две шеренги и распределяются друг против друга.

Придумал друг мой озорной веселую игру (шаг на степ и со степа правой ногой) Теперь игра его со мной и в холод, и в жару! (шаг на степ и со степа левой ногой) Себя он стукнул по лбу: «Хей!» (стоя на степе, имитируя удар по лбу произнести: «Хей» - притоп правой ногой на степ, руки поднять вверх);

Пора позвать сюда друзей (дети подходят друг к другу и выполняют дружелюбное объятие)

Когда пришли к нему друзья (встают на степ)

Он крикнул им: «Привет!» (стоя на степе - дети произносят слово «привет»)

Эх, как безумно рад вам я, не виделись сто лет (дети хлопают друг друга по плечам)

Спасибо вам, спасибо вам! Спасибо вам, друзья! (дети пожимают руки друг другу)

За то, что любите вы степ, без памяти как я!

### **«Цирковые лошадки»**

Правила игры: Круг из степов — это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затем на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло», степов должно быть на 2—3 меньше количества детей). Дети убирают степы в определенное место и берут по коврику, которые

раскладывают по кругу и садятся на них.

### **«Дед Мазай»**

Степы расположены на одной стороне зала, за степами находится водящий – «Дед Мазай». Остальные дети – «зайцы». Зайцы договариваются, какое упражнение они будут показывать на степе и идут к водящему со словами:

- Здравствуй, Дедушка Мазай! Ты из лодки вылезай!

- Зайцы, зайцы, заходите, обо всём мне расскажите!

- Где мы были, мы не скажем, а что делали, покажем.

Дед Мазай должен сказать название упражнения, которое выполняют зайцы (например, «галочка», «петушок», «шаг принцессы» и т.д.). Если он угадал, по сигналу начинает ловить зайцев. Пойманные зайцы встают на степ.

### **«Скворечники»**

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

### **«Перелёт птиц»**

Три степа ставят друг на друга. В одном конце зала находятся дети - они изображают «птиц». На другом конце – пособие – это «деревья». По сигналу «птицы улетают» - дети разбегаются по залу, махая руками, как крыльями. По сигналу «буря» - бегут к степам и прячутся.

### **«Перемени предмет»**

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

### **«Палочка – стукалочка»**

Дети стоят на степах и выбирают водящего, он становится в круг, в руке палочка, глаза завязаны. Со словами:

-Раз, два, три, четыре, пять- будет палочка стучать.

А как скажет: -Скок, скок, отгадай, чей голосок?

- кружится в кругу, указывая на детей. На слова: «Скок, скок» останавливая, и тот, на кого указывает палочка, берет за другой ее конец и произносит имя водящего. Водящий должен узнать, кто его позвал. Правильно отгаданный становится водящим.

### **«Салки - выручалки»**

«Сегодня мы будем играть в салки-выручалки. Я буду салочкой, а вы будете от меня убежать. До кого я дотронусь, должен остановиться. Бегать ему уже нельзя, пока кто-нибудь из товарищей его не выручит. Чтобы выручить пойманного игрока, нужно дотронуться до его плеча. Как только до него дотронулись, он снова может бегать. Если вы видите, что салка близко, можно встать на степ - платформу. Того, кто встал, салка поймать не может».

Начинать игру нужно со слов, которые произносите вы и дети:

«Салка нас не догонит, Салке нас не поймать. Мы умеем быстро бегать И друг друга выручать!»

С последним словом дети разбегаются в разных направлениях, а вы, дав им немного побегать, начинаете их ловить. Осалив какого-нибудь малыша, вы должны напомнить ему, что он может

громко сказать: «Выручайте!». После этого вам нужно отвернуться, чтобы дети успели выручить осаленного. Первого ребенка, который выручит пойманного малыша, следует обязательно похвалить.

В этой игре следует соблюдать следующие правила:

- убегать от салки можно только с последним словом стиха;
- тот, кого осалили, должен остановиться и громко сказать: "Выручайте!", пока этого малыша не выручат, ему бегать не разрешается;
- чтобы выручить осаленного малыша нужно слегка дотронуться до его плеча;
- чтобы спастись от салки, можно вовремя встать на степ - платформу, но долго стоять нельзя.

## Приложение № 6

### УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЯ И РЕЛАКСАЦИЮ

#### **Задачи:**

Способствовать снятию у детей внутреннего мышечного напряжения, приведению нервной системы и психики дошкольников в нормальное состояние покоя, укреплению физического здоровья и формирование красивой осанки; развивать воображение, образное мышление; формировать положительные эмоции и чувства.

#### **«Снежная баба»**

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

#### **«Птички»**

Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому лесу, вдыхают его ароматы и любят его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

#### **«Бубенчик»**

Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной «Пушистые облачка». «Пробуждение» происходит под звучание бубенчика.

#### **«Летний денек»**

Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

Я на солнышке лежу,  
Но на солнце не гляжу.  
Глазки закрываем, глазки отдыхают.  
Солнце гладит наши лица,  
Пусть нам сон хороший снится.  
Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!  
Прогуляться вышел гром.  
Гремит гром, как барабан.

#### **«Медузы»**

Выполнение соответственно тексту:

Я лежу на спине,  
Как медуза на воде.  
Руки расслабляю,  
В воду опускаю,  
Ножками потрясу  
И усталость сниму.

#### **«Шалтай-болтай»**

И. П.— стоя, руки расслабленно вниз.  
Шалтай-болтай Свободные повороты туловища

Сидел на стене, с расслабленными руками вниз.

Шалтай-болтай Свободные махи руками.

### «Загораем»

Представьте себе, что ваши руки и ноги загорают. Сидя на стуле, ноги поднимаем, держим. Ноги и руки устали. Опускаем. Руки и ноги свободно отдыхают, расслабились. Слушаем и делаем.

Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем,

Выше руки поднимаем,

Держим, держим, напрягаем...

Загорели! Опускаем!

### «Водопад» (фонограмма водопада)

Мы с вами стоим у водопада. Отличный солнечный день, небо голубое безоблачное. Легко дышится горным свежим воздухом. Наш водопад необычный, в нем нет воды, на нас падает белый свет. Мы с вами стоим под водопадом изумительный белый свет касается головы. Вот он уже струится по лбу, по лицу, шее. Вот уже белый свет заполнил наши плечи, и они становятся мягкими, расслабленными. А ласковый белый свет течет все дальше по груди, по животу. Нежный белый свет гладит ваши ручки, пальчики. Он течет по ногам, и вы ощущаете себя спокойно легко. А теперь потянемся и на счет «три» откроем глазки. Волшебный нежный белый свет наполнил вас силой и энергией.

### «На полянке» (Фонограмма стрекота насекомых, пение птиц)

Давайте представим с вами полянку. Здесь растет мягкая травушка-муравушка. Вы лежите на ней, как на мягкой пушистой перине. А вокруг все тихо и спокойно, только слышно, как стрекочут кузнечики и поют птички. Вам дышится легко и спокойно. Ласковые нежные лучики солнца ласкают ваш лоб, щеки, касаются ваших рук, поглаживают ваше тело... (пауза-поглаживание детей). Лучик погладил ... (имя ребенка), приласкал ... (имя ребенка). Вам приятно, и вы чувствуете себя хорошо. Дружно потянемся и на счет «три» откроем глазки. Вы отлично отдохнули.

### «Отдых на море» (фонограмма шум моря)

Мы с вами на берегу моря. День солнечный, песок теплый мягкий. Вокруг тихо, слышен только плеск воды и крики чаек. Вам дышится легко и свободно. Ласковые волны касаются ваших ног нежно поглаживая их, ласкают ваше тело (пауза-поглаживание детей), поглаживают ... (имя ребенка). Вам приятно ощущать свежесть морской воды. Вы ощущаете свежесть во всем теле: на лбу, лице, спине, животе, руках, ногах. Ваше тело наполняется легкостью. Вы дышите легко и свободно. Ваше настроение становится жизнерадостным, хочется встать и бежать. А теперь все потянемся и на счет «три» откроем глаза. Вы полны сил и энергии.

### «Воздушные шарики»

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

### «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 всему 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.

## Приложение № 7

### УПРАЖНЕНИЯ НА ВОСТАНОВЛЕНИЯ ДЫХАНИЯ

#### **Задачи:**

Способствовать укреплению дыхательной мускулатуры, повышению сопротивляемости организма детей простудным заболеваниям.

#### **«Воздушный шар»**

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

#### **«Филин»**

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

#### **«Рубим дрова»**

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

#### **«Пароход»**

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

Ту-ту-у-у-у-у...

#### **«Запах цветка»**

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

#### **«Задуй свечу»**

Сделайте один большой вдох и сразу выдохните весь воздух

#### **«Задуй большую свечу»;**

Сделайте один большой вдох и выдохните тремя небольшими выдохами

#### **«Подуй на снежинку»**

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

#### **«Сдуем снежок»**

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

#### **«Шарик лопнул»**

Дети соединяют ладошки рук в небольшой комочек. Медленно делают вдох и проговаривают:

Надуваем быстро шарик,

Он становится большой.

Вдруг шар лопнул,

Воздух вышел,

Стал он тонкий и худой.

При выдохе произносим звук: С-с-с-с-с...

#### **«Мяч»**

И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, делаем носом вдох. Выдыхаем, опускаем руки вниз, наклоняемся и говорим «мяч».

#### **«Бегемотики»**

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

#### **«Дерево на ветру»**

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

**«Потягушечки»**

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

**Приложение № 8**  
**ИГРОВЫЕ ЗАДАНИЯ НА СТЕПЕ**

«Птички на ветке» - сидение на корточках на степе

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

«Самолёт» - стоя на степе, ноги вместе, руки в стороны на высоту плеч, руки – крылья самолёта, который при полёте делает наклон вправо-влево

«Пингвины» - спрыгивание, запрыгивание на степ

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

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

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

«Стоп-кадр» - имитация фотографических изображений (варианты) на степе

«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.