

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
г.о. Саранск «Центр развития ребенка – детский сад №6»

Принято:  
Педагогическим советом №1  
Протокол №1 от 31.08.2022г.

Утверждаю:  
Заведующая МАДОУ  
«Центр развития ребенка – детский сад №6»  
Г.М. Чукаева  
Приказ № 396 от 31.08.2022г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
(ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА)  
«РИТМЫ ДЕТСТВА»**

Возраст детей: 4-5 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель:  
Цуприкова М.В.

## Содержание

1. Паспорт программы.....	3
2. Пояснительная записка.....	4
3. Учебно-тематический план.....	8
4. Содержание программы .....	7
5. Мониторинг освоения детьми программного материала.....	10
6. Список литературы .....	12
7. Приложение 1.....	13
8. Приложение 2.....	14
9. Приложение 3.....	17

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная программа (дополнительная общеразвивающая программа) «РИТМЫ ДЕТСТВА (СТЕП-АЭРОБИКА)»
Руководитель программы	Цуприкова Мария Викторовна, воспитатель, высшая квалификационная категория
Организация исполнитель	Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение г.о. «Центр развития ребенка - детский сад № 6»
Адрес организации исполнителя	430017, Республика Мордовия, г. Саранск, ул. Солнечная, д.11
Цель программы	Физическое развитие личности дошкольника средствами оздоровительно-спортивной степ - аэробики.
Направленность программы	Спортивно - оздоровительное
Срок реализации	1 год
Вид программы	адаптированная дошкольное образование
Система реализации контроля за исполнением программы	Координацию деятельности по реализации Программы осуществляет администрация образовательного учреждения; практическую работу осуществляет руководитель кружка дополнительного образования
Ожидаемые результаты	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Формирование правильной осанки детей;</li><li>2. Развитие чувства ритма, темпа;</li><li>3. Формирование умения согласованность движений с музыкой;</li><li>4. Снижение заболеваемости.</li><li>5. Формирован стойкий интерес к двигательной активности, занятиям физической культурой;</li><li>6. Формирование интереса к собственным достижениям;</li><li>7. Формирование мотивации здорового образа жизни.</li></ol>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа (дополнительная общеразвивающая программа) «Ритмы детства (Степ-Аэробика)» разработана для организации дополнительного образования с детьми 4-5 лет, направлена на создание максимально благоприятных условий для укрепления здоровья, гармоничного физического развития ребенка.

**Актуальность программы.** Детский сад – первая ступень общей системы образования, главной целью которой является всестороннее развитие ребенка. Дополнительные образовательные услуги физкультурно-оздоровительного направления не заменяют, а *расширяют и обогащают программу ДОО* по физическому воспитанию, что благоприятно отражается на воспитательно-образовательном процессе в целом.

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

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

Аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. Для достижения эффекта продолжительность выполнения этих упражнений должна составлять не менее 20-30 минут. Занятия аэробикой доставляют малышам большое удовольствие. Для того чтобы сделать их еще более интересными и насыщенными придумали индивидуальный снаряд – степ-доску.

### **Новизна программы.**

Посредством организации эффективной спортивно-оздоровительной работы с дошкольниками на степ-доске у детей развиваются: чувство ритма, координационные способности, физические качества.

**Отличительная особенность программы.** Программа «Ритмы детства» позволяет решать задачи физического развития и укрепления здоровья детей в интересной увлекательной форме, соединить образовательную деятельность с событиями группы; формировать интерес к двигательной активности, занятиям физической культурой, мотивировать детей на здоровый образ жизни.

### **Педагогическая целесообразность программы.**

Степ-аэробика – это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня

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

*Первый плюс* – это огромный интерес ребятишек к занятиям степ-аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года.

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

*Третий плюс* – это развитие у ребенка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений.

*Четвертый плюс* – воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др. Повышается выносливость, а вслед за этим и сопротивляемость организма. Но самое главное достоинство степ-аэробики – ее оздоровительный эффект.

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

### **Цель и задачи.**

**Цель:** Физическое развитие личности дошкольника средствами оздоровительно-спортивной степ-аэробики.

### **Задачи:**

1. Гармоническое развитие всех звеньев опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки.

2. Развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей.

3. Содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

4. Развитие творческих способностей.

5. Воспитание смелости, доброжелательности, выдержки.

### **Организационные условия реализации программы.**

Программа ориентирована на детей старшего дошкольного возраста – 5-6 лет.

**Срок реализации:** 1 год

### **Периодичность занятий:**

- с октября по апрель (в учебном году ориентировочно 29-30 занятий, из них 2 -показательных)

- 1 раз в неделю (предпочтительно во второй половине дня)

## Учебно-тематический план

№ п\п	Темы занятий	Всего часов		Всего занятий
		теория	практика	
1.	1.Разучивание аэробных шагов (ви-степ, открытый шаг, страделл, шоссе-подскок отбив ногу, герл (опен с захлестом) без стегов 2.Знакомство со степ-платформой 3.Разучивание комплекс №1 на степ-платформе	3 мин 3 мин 3 мин 3 мин	17мин 17 мин 17 мин 17 мин	4
2.	1.Закрепление: правильная стойка на степе 2.Закрепление комплекс №1 на степ-платформе 3. Обучение упражнениям с различным подходом к платформе 4.Упражнения с предметами - мелкими мячами 5.Разучивание комплекса №2 на степ-дорожках мелкими мячами	3 мин 3 мин 3 мин 3 мин	17 мин 17 мин 17 мин 17 мин	4
3.	1. Разучить комплекс №2 на степ-дорожках 2. Закрепить выученные упражнения с добавлением рук 3. Новые шаги (ниап, шаг-кик) 4. Закреплять разучивание упражнения с различной вариацией рук	3 мин 3 мин 3 мин 3 мин	17 мин 17 мин 17 мин 17 мин	4
6.	1. Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (кни ап) с махом в сторону (сайд) 2. Выполнение движений в такт музыки 3. Закрепление комплекса №2 4. Разучить новый шаг (тап даун)	3 мин 3 мин 3 мин 3 мин	17 мин 17 мин 17 мин 17 мин	4
7.	1. Разучивание комплекса №3 2. Продолжать закреплять степ шаги 3. Совершенствовать комплекс упражнений №3 4. Закреплять ранее изученные шаги	3 мин 3 мин 3 мин 3 мин	17 мин 17 мин 17 мин 17 мин	4
8.	1. Участие в утреннике 8 марта 2. разучивание комплекса №4 3. Совершенствовать разученные шаги 4. Разучивание связок из нескольких шагов	3 мин 3 мин 3 мин 3 мин	17 мин 17 мин 17 мин 17 мин	4
9.	1. Совершенствовать комплекс №4 2. Разучивание прыжков (лиап, ран-ран) 3. Упражнять в сочетании элементов 4. Итоговое мероприятие	3 мин 3 мин 3 мин 3 мин	17 мин 17 мин 17 мин 17 мин	4
	Итого:			36

Занятия внесены в сетку непосредственно образовательной деятельности группы в качестве вариативной части реализации программы по физическому направлению и оздоровлению.

### **Форма и структура кружковых занятий.**

Основной формой обучения Степ-аэробики является проведение **занятий** с использованием современной методики, дидактических игр, игровых приемов.

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

### **Примечание:**

Степ-аэробика может проводиться:

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

### **Структура кружкового занятия:**

<b>Части занятия</b>	<b>Длительность</b>	<b>Количество упражнений</b>	<b>Преимущественная направленность упражнений</b>
<b>1. Вводная:</b> • Строевые упражнения • Танцевальные шаги	3 мин.	5 упр. 2-3 упр.	На осанку, Типы ходьбы, Движения рук, хлопки в такт. Для мышц шеи,
<b>2. Основная:</b> • Игроритмика • Акробатические упражнения; • Основные виды движений; • Подвижные игры	7 мин. 2 мин. 3 мин. 2 мин	2 упр. 2 упр. 2-3 вида 1-2 игры	Для мышц плечевого пояса, Для мышц туловища, Для мышц ног, Для развития силы мышц, Для развития гибкости, Для развития ритма, такта.
<b>3. Заключительная:</b> • Дыхательные упражнения; • Самомассаж; • Релаксация или психогимнастика	2 мин. 1 мин. 1 мин. 1 мин	1 упр. 3 упр. 1 упр.	На дыхание; Массаж рук; Расслабление.

На занятиях степ-доска используется на каждом этапе:

- во вводной части дети огибают степ-доски (ходят и бегают «змейкой»);

- 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; о в основной части: это разнообразные упражнения на развитие силы, ловкости, выносливости, в том числе с различными атрибутами; о подвижных играх и эстафетах.

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 раздельные движения, чем одновременные);

б) **временные** – различаются по темпу (быстро, медленно), ритму, продолжительности удерживания позы и др. Темп и ритм можно 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.

Нагрузка регулируется характером упражнений, изменением исходных положений, темпа, длительности и интенсивности выполнения. Для сбалансированной работы всех функциональных систем организма гимнастические упражнения сочетаются с дыхательными.

Применение разнообразных форм, средств, методов физического воспитания имеют единую целевую направленность – это оздоровление, профилактика и коррекция плоскостопия и нарушения осанки, а также развитие координационных способностей старших дошкольников,

### **Содержание программы**

**Образовательный модуль «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.

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

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



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

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

**Образовательный модуль «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.

### **Прогноз результативности освоения программы**

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

Музыкальное сопровождение на занятиях аэробикой способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой.

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.

### **Ожидаемые результаты у детей:**

1. Формирование правильной осанки детей;
2. Развитие чувства ритма, темпа;
3. Формирование умения согласованность движений с музыкой;
4. Снижение заболеваемости.
5. Формирован стойкий интерес к двигательной активности, занятиям физической культурой;
6. Формирование интереса к собственным достижениям;
7. Формирование мотивации здорового образа жизни

## Мониторинг усвоения программного материала кружка «Степ-аэробика»

Уровни усвоения программы:

**Высокий.** Ребенок знает и выполняет с интересом четко и уверенно базовый шаг, танцевальные шаги, упражнения игроритмики, акробатические упражнения. **Средний.** Ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения неуверенные, скованные.

**Низкий.** Ребенок плохо ориентируется в базовых шагах, выполняет основные элементы только по показу взрослого.

### Методические условия реализации программы.

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.

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

Распределение физической нагрузки на занятия степ-аэробики.

Время	Содержание	Темп музыки	Контроль нагрузки
Подготовительная часть			
3 мин.	Обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой.	120 акцентов в минуту.	Внешнее проявление, самооценка.
Аэробная часть (основная)			
19 мин.	Комбинации из элементов степаэробики, новые упражнения или комплекс стилизованных танцевальных движений, в завершении основной части можно включить подвижную игру.	130-140	Пульс, дыхание, внешнее проявление.
Заключительная часть			
3 мин.	Упражнения на расслабление, равновесие, гибкость, выполняемых в положении сидя, лежа, стоя. Дыхательные упражнения, Самомассаж. Психогимнастика.	Медленная, танцевальная музыка.	Внешнее проявление, самооценка.

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.

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

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

\* держать плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;

\* избегать перенапряжения в коленных суставах; избегать излишнего прогиба спины;

\* не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом; при подъеме или опускании со степ-доски всегда использовать безопасный метод подъема

\*стоя лицом к степ-доске, подниматься, работая ногами, но не спиной;

\*держать степ-платформу близко к телу при ее переносе, о выполнять шаги в центр степ-доски;

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

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

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

\* делать шаг с легкостью, не ударять по степ-доски ногами.

#### **Материально-технические условия для реализации программы:**

##### **1. Техническое оснащение.**

- спортивный зал (хорошо проветриваемый, оборудованный)
- степ-доска на каждого ребенка
- гимнастические маты
- спортивная форма (костюмы для выступлений)
- обручи, флажки, султанчики, платочки, ленточки.
- магнитола или ноутбук для воспроизведения музыкального сопровождения.
- аудиозаписи.

## Список используемой литературы

1. Кузина И. «Степ-аэробика для дошкольников» дошкольное образование, 2008 №5
2. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» Обруч 2011 № 1
3. Белова Т.А. «Использование степ-платформы в оздоровительной работе с детьми», Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения, 2009, №7.
4. Барабаш Т.Л. Речедвигательная гимнастика «Шаг к слову» с использованием степов,
5. Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения 2014 №12.
6. Программа «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Н.Ф. Васильевой.
7. В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров «Развивающая педагогика оздоровления».



Перспективный план

М-ц	Неделя	Тема	Методы, приемы	Количество часов
Октябрь	1 неделя	Тема: Мониторинг	Наблюдение, тестирование	1
	2 неделя	Тема: Разучивание аэробных шагов (ви-степ, открытый шаг, страделл, шоссе-подскок отбив ногу, герл (опен с захлестом) без степов (приложение №1) Цель: Познакомить с аэробными шагами	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа	1
	3 неделя	Тема: Познакомить со степ-дорожкой Цель: Развивать равновесие	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа	1
	4 неделя	Тема: Разучить комплекс №1 на степ-платформе (приложение №2) Цель: развивать равновесие, выносливость, ориентировку в пространстве	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа	1
ноябрь	1 неделя	Тема: Совершенствовать комплекс №1 на степ-платформе (прилож №2) Цель: развивать равновесие, выносливость, ориентировку в пространстве	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа	1
	2 неделя	Тема: Обучение правильному выполнению степ шагов (подъем, спуск, подъем с оттягиванием носка) Цель: Развивать мышечную силу ног	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа	1
	3 неделя	Тема: Обучение упражнениям с различным подходом к платформе Цель: Развивать умение работать в общем темпе	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа	1
	4 неделя	Тема: Упражнения с предметами - мелкими мячами Цель: Развивать силу рук, равновесие, выносливость	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа	1
декабрь	1 неделя	Разучить комплекс №2 на степ-дорожках(прилож №2) Цель: Укреплять дыхательную систему	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа	1
	2 неделя	Тема: Закрепить выученные упражнения с добавлением Цель: Развивать уверенность в себе	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа	1
	3 неделя	Тема: Новые шаги (ниап, шаг-кик) (прилож №2) Цель: Развивать силу ног, равновесие, выносливость	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа	1
	4 неделя	Тема: Закреплять разучивание упражнения с различной вариацией рук Цель: Развивать выносливость, равновесие, гибкость	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа	1

январь	1 неделя	Тема: Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (кни ап) с махом в сторону (сайд) (приложение №1) Цель: Развивать умение твердо стоят на степе	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа	1
	2 неделя	Тема: Выполнение движений в такт музыки Цель: развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа	1
	3 неделя	Тема: Закрепление комплекса №2 Цель: Совершенствовать точность движений	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа	1
	4 неделя	Тема: Разучить новый шаг (тап даун)(прилож №1) Цель: Развитие правильной осанки	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа	1
февраль	1 неделя	Тема: Разучивание комплекса №3 (приложение №2) Цель: Развивать быстроту	Показа, объяснение, поощрение, беседа	1
	2 неделя	Тема: Продолжать закреплять степ шаги Цель: Совершенствовать точность движений	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа	1
	3 неделя	Тема: Совершенствовать комплекс упражнений №3 Цель: учить реагировать на визуальные контакты	Показа, объяснение, поощрение, беседа	1
	4 неделя	Тема: Закреплять ранее изученные шаги Цель: Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыки	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа	1
март	1 неделя	Тема: Участие в утреннике 8 марта Цель: Поддерживать интерес заниматься степ-аэробикой	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа	1
	2 неделя	Тема: разучивание комплекса №4 (приложение №2) Цель: Развивать равновесие, гибкость, силу ног.	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа	1
	3 неделя	Тема: Совершенствовать разученные шаги Цель: Воспитывать любовь к физкультуре	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа	1
	4 неделя	Тема: Разучивание связок из нескольких шагов Цель: Развивать ориентировку в пространстве	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа	1

Апрель	1 неделя	Тема: Совершенствовать комплекс №4(прилож №2) Цель: Продолжать развивать мышечную силу ног	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа	1
	2 неделя	Тема: Разучивание прыжков (лиап, ран-ран)(прилож№1) Цель: Развивать выносливость, гибкость	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа	1
	3 неделя	Тема: Совершенствовать разученные шаги Цель: Воспитывать любовь к физкультуре	Показ, объяснение, похвала,	1

			поощрение, беседа	
	4 неделя	Тема: Закрепление и разучивание связок из 3-4 элементов Цель: Развивать уверенность в себе и друге.	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа	1
Май	1 неделя	Тема: Мониторинг Цель: Наблюдение, тестирование	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа	1
	2 неделя	Тема: Повторение Матр учения Цель: Повторить изученные комплексы	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа	1
	3 неделя	Тема: Закрепили, чтоб не забыли ЦЕЛЬ: Закрепить изученное	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа	1
	4 неделя	Итоговое мероприятия Цель: Развивать умение действовать в общем темпе	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа	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 поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

#### **Основная часть.**

1. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.
2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад.
3. Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи 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. Подвижная игра «Бубен» (*у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен*):

«Бубен, бубен, долгий нос,

Почём в городе овёс?»

Две копейки с пятаком,

Овса Ваня не купил,

Только лошадь утопил

Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!

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

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

3. Встать на степях друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степя назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.
4. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).  
(Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия).

**Основная часть.**

1. И.п.: шаг со степя правой ногой, левая на степе.  
1 - поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху;  
2 - вернуться в и.п.;  
3 - 4 - тоже в другую сторону.
2. Стоя на коленях на степе, руки в стороны.  
1 - прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пяток;  
2 - и.п.;  
3 - 4 - то же в другую сторону.
3. И.п.: сидя, руками держаться за края степя.  
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 верх, потянуться. То же левой ногой.
3. Шаг правой ногой на степ, левой выполнить мах назад.
4. Шаг правой ногой на степ, левую подтянуть как можно выше к груди, затем поменять ногу.

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

Вылез мишка из берлоги,  
Разминает мишка ноги. На  
носочках он пошёл И на  
пяточках потом. На качелях  
покачался, И к лисичке он  
подкрался: «Ты куда бежишь,  
лисица? Солнце село, спать  
пора,

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

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

#### **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.**

2. 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).
  3. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).
  4. Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.
  5. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).
- (Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия).

### **Основная часть.**

1. Одновременно с ходьбой на степе обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой - правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи (5 - 6 раз).
  2. Шаг на степ со степа; одновременно энергично разгибать вперёд согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки). Отводить руки назад и выпрямлять в стороны из положения - руки перед грудью.
  3. Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками круговые движения вперёд и назад попеременно и вместе (5 раз).
  4. Шаг со степа на степ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, руки на поясе (5 - 6 раз). (№ 1,2,3,4 повторить 2 раза).
  5. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (5 - 6 раз).
  6. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (можно помогать себе руками).
  7. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками.
  8. Шаг со степа вправо, влево. (№5,6,7,8 повторить 2 раза).
  9. Подвижная игра «Физкульт-ура!». *Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны зала. На одной стороне на один степ меньше. Самостоятельно становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне - финиш. Дети говорят: Спорт, ребята, очень нужен. Мы со спортом крепко дружим, Спорт - помощник! Спорт - здоровье! Спорт - игра! Физкульт-ура!*
- С окончанием слов участники игры бегут на перегонки на противоположную сторону. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занимает степ.*
- 10.** После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

### 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.*

3. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.
4. Ходьба с перешагиванием через степы.

#### *Основная часть.*

1. И.п.: Стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади (5 раз).
2. И.п.: основная стойка на степе. Шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево (по 5 раз).
3. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (5 - 6 раз).
4. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (5 - 6 раз).
5. Сидя на степе скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом.
6. И.п.: основная стойка на степе. Взмахивать прямой ногой вперёд, делать под ногой хлопок. (5 - 6 раз).
7. Прыжки на степ и со степа чередуются с ходьбой.
8. Подвижная игра «Скворечники». *Занимать место (только в своём) скворечнике (степе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займёт степ последним, считается проигравшим.*
9. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

### 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 полуприседании.
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.

### **Комплекс № 9**

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

#### ***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, вперед со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперед, вверх, вперед, вниз.

### **Основная часть**

1. Ходьба на степе. Руки рисуют поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ — со степа. Кисти рук поочередно рисуют маленькие круги вдоль туловища. (№ 1 и 2 повторить 3 раза.)
3. Приставной шаг на степе вправо - влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперед — опускаются вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо - влево с полуприседанием (шаг — присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.
5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степ — со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3, 4, 5 и 6 повторить 3 раза.)
7. Бег на месте на полу.
8. Легкий бег на степе.
9. Бег вокруг степа.
10. Бег врассыпную. (№ 7, 8, 9 и 10 повторить 3 раза.)
11. Ходьба на степе.
12. Ходьба на носках вокруг степа с поочередным подниманием плеч.
13. Шаг в сторону со степа на степ.
14. Ходьба на пятках вокруг степа с одновременным подниманием и опусканием плеч.
15. Шаг в сторону со степа на степ.
16. «Крест». Шаг со степа — вперед; со степа — назад; со степа — вправо; со степа — влево; руки на поясе.
17. То же, выполняя танцевальные движения руками.
18. Упражнение на дыхание.
19. Обычная ходьба на степе.
20. Шаг со степа — на степ, руки вверх, к плечам.
21. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.
22. Ходьба врассыпную с хлопками над головой.
23. Шаг на степ — со степа.
24. Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.
25. Мах прямой ногой вверх-вперед (по 8 раз).
26. Ходьба змейкой вокруг степов (2—3 круга).
27. Мах прямой ногой вверх-вперед, руки на поясе (по 8 раз).
28. Бег змейкой вокруг степов.
29. Подвижная игра «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, потом на ходьбу и

по остановке музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2—3 меньше, чем участников игры. (Игра повторяется 3 раза.) Дети убирают степы в определенное место, берут коврики, раскладывают их по кругу и садятся на них.

30. Упражнения на расслабление и дыхание.

### Комплекс № 10

В подготовительной части этого комплекса Степы раскладывают в три ряда

#### **Подготовительная часть**

1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперед и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и. п. (10 раз)
2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (10 раз).
3. Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперед), одновременно опуская и поднимая плечи.
4. Повернуться кругом, повторить то же (по 12 раз).

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

#### **часть**

1. И.п.: стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди и сзади. (10 раз.)
2. И.п.: основная стойка. Шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же — влево. (по 5 раз.)
3. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук. (10—12 раз.)
4. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (10—12 раз).
5. Сидя на степе скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (помогать себе руками).
6. И.п.: основная стойка на степе. Взмахивать прямой ногой вперед, делать под ногой хлопок. (10—12 раз.)
7. Обычные прыжки на степе чередуются ходьбой. (2 раза.)
8. Подвижная игра «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, потом на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2—3 меньше, чем участников игры. (Игра повторяется 3 раза.) Дети убирают степы в определенное место, берут коврики, раскладывают их по кругу и садятся на них. 23. Игры и упражнения на релаксацию.

### Комплекс № 11.

В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов. Степ-доски расположены по кругу. **Подготовительная часть.**

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



3. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).
4. Встать на степен друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степен назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.
5. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).  
(Всё повторить 3 раза и переставить степен для основной части занятия).

***Основная часть.***

1. И.п.: ноги на ширине ступни, руки внизу. Шаг вперед со степ-доски, руки вверх, шаг назад; вернуться в и. п. (6 раз).
2. И.п. стоя за степ-доской, руки на поясе. Наклониться, коснуться ладонями степен, выпрямиться; вернуться в и. п. (6 раз).
3. И.п. стоя на степе, ноги на ширине ступни, руки вверх. Присесть, постучать ладонями о пол перед степом; выпрямиться, вернуться в и. п. (5—6 раз).
4. И.п.: сидя на степе, ноги вытянуты прямо вперед, руки сзади по краям степен. Согнуть ноги в коленях, обхватить (обнять) их руками, голову опустить; вернуться в и. п. (5—6 раз).
5. И.п. стоя на степе, руки на поясе, ноги не напряжены. Прыжки (8 раз) чередуются с ходьбой со степен на степ. (2 раза.)  
Заканчивается комплекс обычной ходьбой на месте на степ-доске, или с поворотом вокруг себя, или с остановкой по сигналу.

**Комплекс № 12**

Степы расположены в хаотичном порядке.

***Подготовительная часть***

1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки опущены к плечам, кисти сжаты в кулаки.
2. Шагать со степен на степ, бодро работая руками.
3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди и сзади.
4. Ходьба на степе с поворотами вокруг себя и со свободными движениями рук. (Повороты в одну и другую сторону.)
5. «Крест» (см. выше). (Повторить 2 раза.)

***Основная часть***

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть левой кистью по правому плечу, а правой — по левому плечу.
2. Шаг со степен в сторону чередуется с приседанием. Одновременно руки поднимают вперед.
3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
4. Шагать со степен на степ, поднимая и опуская плечи.
5. Ходьба в рассыпную переменным шагом, руки производят танцевальные движения (2 раза).
6. Сидя на степе, скрестить ноги, руки на поясе. Наклоны вправо-влево.
7. И.п. — то же. Взмахнув руками вперед, быстро встать, вернуться в исходное положение.

8. Стоять на коленях на степе, руки на поясе ; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в исходное положение.
9. Ходьба на степе с интенсивной работой руками.
10. Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении
11. Кружение на степе, руки в стороны. Движение в одну и другую сторону.
12. Повторить № 10.
13. Кружение с закрытыми глазами.
14. Шаг на степ, со степа.
15. Бег врассыпную с выполнением заданий для рук.
16. Повторить № 1.
17. Легкий бег на степе чередуется с ходьбой. (2 раза.)
  
18. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе, ноги врозь — на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение.
19. Шаг на степ со степа.
20. Повторить № 18 в другую сторону.
21. Ходьба на степе.
22. Подвижная игра «Физкульт-ура!»  
Правила игры. Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны площадки. 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 наперегонки к финишу. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занял степ. (Игру повторить 3 раза.)
23. Игры и упражнения на релаксацию.