

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №55 комбинированного вида»**

Рассмотрена и одобрена
на педагогическом совете №5
Протокол от 31.08.2023 г.

«Утверждаю»:
Заведующая МДОУ
«Детский сад №55»
/ Максимова Л.Ф.
Приказ №254 от 31.08.2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа
(дополнительная общеразвивающая программа)
«Шаг за шагом!»**

Возраст детей: 5 – 7 лет
Срок реализации: 2 года

Составитель:
Альмяшева А.Р.,
инструктор по физической культуре

Саранск 2023 – 2025 гг.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Паспорт программы	3
2.	Пояснительная записка	4
3.	Учебный план	7
4.	Тематическое содержание изучаемого курса	9
5.	Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы	19
6.	Список литературы	20

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Дополнительная общеразвивающая программа «Шаг за шагом!» (далее - Программа)
Руководители программы	Инструктор по физической культуре Альмяшева Аэлита Равилевна
Организация-исполнитель	МДОУ «Детский сад комбинированного вида №55» г.о. Саранск
Адрес организации исполнителя	г. Саранск, ул. Комарова, 3 «А».
Цель программы	Целью дополнительного образования является повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей старшего дошкольного возраста средствами степ - аэробики.
Направленность программы	Оздоровительная
Срок реализации программы	2 года
Система реализации контроля за исполнением программы	координацию деятельности по реализации программы осуществляет администрация образовательного учреждения; практическую работу осуществляет педагог
Ожидаемые конечные результаты программы	1 год обучения: К концу обучения воспитанники будут иметь: - Чувство ритма, темпа; - Начальные знания по самостоятельному выполнению физических упражнений. Будут <u>уметь</u> : - Выполнять базовые упражнения по степ-аэробике 2 год обучения: К концу обучения, обучающиеся будут <u>знать</u> : - Виды стэп-аэробики, основы техники упражнений. Будут <u>уметь</u> : - Выполнять движения под музыку; - Выстраивать комплексы упражнений.

Пояснительная записка

Учебный план дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Степ-аэробика» (далее – Программа) Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения – детского сада комбинированного вида № 443 (далее – Учреждение) разработан в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17.10.2013 года № 1155);
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённого приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 15 сентября 2020 г. № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28;
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 года № 2;
- Устав Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения – детского сада комбинированного вида № 443 от 23.12.2020 года.

Рабочая программа дополнительного образования «Веселые ступеньки» для детей старшего дошкольного возраста разработана в соответствии с ФГОС ДО.

Данная программа обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 5 до 7 лет, имеет физкультурно-оздоровительную направленность и является важным направлением в развитии и воспитании детей дошкольного возраста.

Аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счёт использования кислорода. К аэробным относятся циклические упражнения, в которых участвует не менее 2/3 мышечной массы. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 20 – 30 мин. Именно для циклических

упражнений, направленных на развитие общей выносливости, характерны важнейшие морфофункциональные изменения систем кровообращения и дыхания.

Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы сделать их ещё более интересными и насыщенными, используются индивидуальные снаряды – степы.

Степ – это небольшая ступенька, приподнятая платформа, название которой произошло от английского слова «step» и означает «шаг». Изобретена она была в Америке известным фитнес-инструктором Джин Миллер. С помощью степ - аэробики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать выразительные, плавные, точные движения, развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие. Но самый главный результат занятий степ - аэробикой – укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата, а в результате систематических занятий дети получают гармонично развитое тело, прекрасную осанку и вырабатывают красивые, выразительные и точные движения.

Работа дополнительного образования «Веселые ступеньки» осуществляется под руководством инструктора по физической культуре. Она планируется и корректируется по результатам мониторинга, проводимого в начале года. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 25-30 минут. В конце учебного года предлагается с помощью разработанной методики провести проверку уровня овладения детьми полученными знаниями, умениями и навыками.

Программа составлена с использованием методической литературы: Е.В. Сулим Детский фитнес «Физическое развитие детей 5-7 лет» М.: ТЦ Сфера, 2016 г.

Актуальность Программы в том, что с каждым годом растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. Занятия на степ платформах уникальны по своему воздействию на организм занимающихся, ориентированы на физическое развитие детей, где дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремленности.

Цель Программы: повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей старшего дошкольного возраста средствами степ - аэробики.

Задачи:

1. Воспитание морально-волевых качеств: уверенность, выдержку, сосредоточенность, внимание;
2. Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;

3. Воспитание чувства уверенности в себе;
4. Воспитание интереса к физическим упражнениям и желание заниматься физкультурой.
5. Гармоническое развитие всех звеньев опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки.
6. Развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно- силовых и координационных способностей.
7. Содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
8. Развитие творческих способностей.
9. Воспитание смелости, доброжелательности, выдержки.

Планируемые результаты

1 год обучения:

К концу обучения воспитанники будут иметь:

- Чувство ритма, темпа;
- Начальные знания по самостоятельному выполнению физических упражнений.

Будут уметь:

- Выполнять базовые упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений по степ-аэробике.

2 год обучения:

К концу обучения, обучающиеся будут знать:

- Виды степ-аэробики, основы техники упражнений.

Будут уметь:

- Выполнять движения под музыку;
- Выстраивать комплексы упражнений.

Возраст детей.

Возраст детей, участвующих в реализации рабочей программы – старший дошкольный возраст (5 –7 лет).

Срок реализации программы.

Программа рассчитана на 2 года обучения. Группы формируются согласно возрасту детей.

1 год обучения – дети 5 – 6 лет – 2 раза в неделю по 25 минут.

2 год обучения - дети 6 - 7 лет – 2 раза в неделю по 30 минут.

Учебно-тематический план
старшая группа

№ п\п	Темы	Количество занятий	Общее кол-во часов (мин)	Кол-во часов (мин)	
				теория	практика
Октябрь	1. Знакомство детей с термином «Стэп-аэробика» и со степ-платформой.	2	50	20	30
	2. Правильное выполнение стэп-шагов на стечах.	2	50	20	30
	3. Разучивание аэробных шагов на степ-платформе.	2	50	20	30
	4. Разучивание комплекса №3 на степ-платформах.	2	50	20	30
Ноябрь	1. Закрепление основных подходов в степ - аэробике, продолжая разучивать сочетание движения с музыкой.	2	50	20	30
	2. Разучивание новых шагов.	2	50	20	30
	3. Закрепление выученных упражнений в сочетании с музыкой.	2	50	20	30
	4. Разучивание комплекса № 4 на степ - платформах.	2	50	20	30
Декабрь	1. Развитие умения работать в общем темпе с предметами - мелкими мячами.	2	50	20	30
	2. Разучивание шага кнн ап, сайд.	2	50	20	30
	3. Выполнение упражнения в такт музыке.	2	50	20	30
	4. Разучивание комплекса №5 на степ – платформах.	2	50	20	30
Январь	1. Закрепление ранее изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов в сочетании музыкой.	2	50	20	30
	2. Разучивание нового шага (тап даун).	2	50	20	30
	3. Развитие умения работать в общем темпе с предметами - кубиками.	2	50	20	30
	4. Разучивание комплекса № 6 на степ - платформах.	2	50	20	30

Февраль	1. Закрепление степ шагов.	2	50	20	30
	2. Совершенствование комплекса №6.	2	50	20	30
	3. Развитие умения работать в общем темпе с предметами - лентами.	2	50	20	30
	4. Разучивание комплекса № 7 на степ - платформах.	2	50	20	30
Март	1. Поддерживание интереса заниматься аэробикой.	2	50	20	30
	2. Совершенствование комплекса №7.	2	50	20	30
	3. Разучивание связок из нескольких шагов.	2	50	20	30
	4. Разучивание комплекса № 8 на степ – платформах.	2	50	20	30
Апрель	1. Развитие способности в сочетании элементов.	2	50	20	30
	2. Совершенствование комплекса №8.	2	50	20	30
	3. Закрепление выученных упражнений на основе изученных шагов в сочетании музыкой.	2	50	20	30
	4. Поддержание интереса заниматься аэробикой.	2	50	20	30
Май	1. Проведение диагностического обследования по физическому развитию, состоянию здоровья и общим физическим качеств.	4	100	20	80
	2. Определение уровня сформированности основных элементов (базовые шаги).	4	100	20	80
Общее кол-во часов		64	26 часов 40 минут	5 часов 20 мин	21 час 20 минут

Календарно-тематический план на учебный год (старшая группа)

<i>М-ц</i>	<i>Неделя</i>	<i>Тема</i>	<i>Методы, приемы</i>
Октябрь	1 неделя	Тема: Знакомство детей с термином «Стэп-аэробика» и со степ-платформой. Цель: Развивать равновесие	Наблюдение, тестирование, показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа
	2 неделя	Тема: Обучение правильному выполнению степ шагов (подъем, спуск, подъем с оттягиванием носка). Комплексы №1, №2. Цель: Развивать мышечную силу ног	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа
	3 неделя	Тема: Разучивание аэробных шагов и упражнения с различными подходами к платформе. Цель: Развивать умение работать в общем темпе	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа
	4 неделя	Тема: Разучивание шагов с перехлестом на степ-платформе. Комплекс №3. Цель: развивать равновесие, выносливость, ориентировку в пространстве	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа
ноябрь	1 неделя	Тема: Закрепление комплекса №3 на степ-платформе. Цель: развивать равновесие, выносливость, ориентировку в пространстве	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа
	2 неделя	Тема: Разучивание новых шагов (приложение №1) Цель: Развивать силу ног, равновесие, Выносливость и гибкость	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа
	3 неделя	Тема: Закрепление выученных упражнений в сочетании с музыкой. Цель: Развивать уверенность в себе	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа
	4 неделя	Тема: Разучивание шага - угол на степ-платформе. Комплекс №4 Цель: развивать равновесие, выносливость, ориентировку в пространстве	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа
Декабрь	1 неделя	Тема: Упражнения с предметами - мелкими мячами Цель: Развивать силу рук, равновесие, выносливость	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа

	2 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
	3 неделя	Тема: Выполнение движений в такт музыки Цель: развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа
	4 неделя	Тема: Разучивание шагов с захлестом на степ-платформе. Комплекс №5. Цель: Развивать выносливость, равновесие, гибкость	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа
	1 неделя	Тема: Закрепление выученных упражнений в сочетании с музыкой. Цель: Развивать уверенность в себе	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа
январь	2 неделя	Тема: Разучивание нового шага (тап даун). Цель: Развитие правильной осанки и выносливости	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа
	3 неделя	Тема: Упражнения с предметами - кубиками. Цель: Развивать силу рук, равновесие, выносливость	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа
	4 неделя	Тема: Разучивать комплекс №6. Цель: развивать равновесие, выносливость, ориентировку в пространстве	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа
	1 неделя	Тема: Продолжать закреплять степ шаги Цель: Совершенствовать точность движений	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа
февраль	2 неделя	Тема: Совершенствовать комплекс упражнений №6 Цель: учить реагировать на визуальные контакты	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа
	3 неделя	Тема: Упражнения с предметами - лентами Цель: Развивать силу рук, равновесие, выносливость	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа

	4 неделя	Тема: Разучивание комплекса №7 Цель: Развивать равновесие, гибкость, силу ног.	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа
март	1 неделя	Тема: Участие в утреннике 8 марта Цель: Поддерживать интерес заниматься степ-аэробикой	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа
	2 неделя	Тема: Совершенствовать комплекс упражнений №7 Цель: Развивать равновесие, гибкость, силу ног.	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа
	3 неделя	Тема: Разучивание связок из нескольких шагов Цель: Развивать ориентировку в пространстве	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа
	4 неделя	Тема: Разучивание комплекса №8 Цель: Развивать равновесие, гибкость, силу ног.	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа
Апрель	1 неделя	Тема: Сочетание элементов Цель: Продолжать развивать мышечную силу ног	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа
	2 неделя	Тема: Совершенствовать комплекс №8 Цель: Продолжать развивать мышечную силу ног	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа
	3 неделя	Тема: Закрепление выученных упражнений в сочетании с музыкой. Цель: Развивать умение действовать в общем темпе	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа
	4 неделя	Тема: Закрепление и разучивание связок из 3-4 элементов Цель: Развивать уверенность в себе	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа
	1 неделя	Тема: Мониторинг Цель: Наблюдение, тестирование	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа

2 неделя	Тема: Повторение Матр учения Цель: Повторить изученные комплексы	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа
3 неделя	Тема: Закрепили, чтоб не забыли Цель: Закрепить изученное	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа
4 неделя	Итоговое мероприятия Цель: Развивать умение действовать в общем темпе	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа

Учебно-тематический план
подготовительная к школе группа

№	Темы	Количество занятий	Общее кол-во часов (мин)	Кол-во часов (мин)	
				теория	практика
Октябрь	1. Проведение диагностического обследования по физическому развитию, состоянию здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. Определение уровня сформированности основных элементов (базовые шаги).	2	60	20	40
	2. Разучивание комплекса № 10 на степ - платформах.	2	60	20	40
	3. Разучивание комплекса № 11 на степ - платформах.	2	60	20	40
	4. Упражнения в общем темпе с предметами - мелкими мячами.	2	60	20	40
Ноябрь	1. Разучивание комплекса № 12 на степ – платформах.	2	60	20	40
	2. Закрепление комплекса упражнений. №12.	2	60	20	40
	3. Закрепление разученных упражнений в сочетании с музыкой.	2	60	20	40
	4. Закрепление умения работать в общем темпе с предметами - кубиками .	2	60	20	40
Декабрь	1. Разучивание комплекса №13 на степ – платформах.	2	60	20	40
	2. Закрепление шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.	2	60	20	40
	3. Выполнение упражнения в такт музыке.	2	60	20	40
	4. Закрепление умения работать в общем темпе в ритмической композиции «Богатырская сила».	2	60	20	40
Январь	1. Разучивание комплекса №14 на степ – платформах.	2	60	20	40
	2. Закрепление степ шагов.	2	60	20	40
	3. Закрепление комплекса упражнений № 14.	2	60	20	40
	4. Упражнения в общем темпе с предметами - лентами	2	60	20	40

Февраль	1. Закрепление степ шагов.	2	60	20	40
	2. Совершенствование комплекса упражнений № 14.	2	60	20	40
	3. Разучивание связки из нескольких шагов.	2	60	20	40
	4. Разучивание комплекса №15 на степ – платформах.	2	60	20	40
Март	1. Разучивание комплекса №16 на степ – платформах.	2	60	20	40
	2. Поддержание интереса заниматься аэробикой.	2	60	20	40
	3. Закрепление связок из нескольких шагов.	2	60	20	40
	4. Закрепление умения работать в общем темпе с предметами - флажками.	2	60	20	40
Апрель	1. Умение в сочетании элементов.	2	60	20	40
	2. Совершенствование комплекса упражнений №16.	2	60	20	40
	3. Выполнение упражнения в такт музыке.	2	60	20	40
	4. Закрепление связок из 3-4 элементов.	2	60	20	40
Май	1. Закрепление разученных ранее упражнений.	2	60	20	40
	2. Проведение диагностического обследования по физическому развитию, состоянию здоровья и общим физическим качеств, таких, как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности.	4	120	40	80
	3.Определение уровня сформированности основных элементов (базовые шаги).	2	60	20	40
Общее кол-во часов		64	32 часа	10 часов 40 мин	21 час 20 минут

Календарно-тематический план на учебный год (подготовительная к школе группа)

<i>М-ц</i>	<i>Неделя</i>	<i>Тема</i>	<i>Методы, приемы</i>	<i>Количество часов</i>
Октябрь	1 неделя	Тема: Мониторинг Цель: Развивать равновесие	Наблюдение, тестирование, показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа	2
	2 неделя	Тема: Разучивание комплекса №10 Цель: Развивать умение работать в общем темпе	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа	2
	3 неделя	Тема: Разучивание комплекса №11 Цель: Развивать умение работать в общем темпе	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа	2
	4 неделя	Тема: Упражнения с предметами - мелкими мячами Цель: Развивать силу рук, равновесие, выносливость	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа	2
ноябрь	1 неделя	Тема: Разучивание комплекса №12 Цель: Развивать умение работать в общем темпе	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа	2
	2 неделя	Тема: Закрепление комплекса №12 Цель: Развивать умение работать в общем темпе	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа	2
	3 неделя	Тема: Закрепление выученных упражнений в сочетании с музыкой. Цель: Развивать уверенность в себе	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа	2
	4 неделя	Тема: Упражнения с предметами - кубиками Цель: Развивать силу рук, равновесие, выносливость	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа	2

Декабрь	1 неделя	Тема: Разучивание комплекса №13. Цель: Развивать выносливость, равновесие, гибкость	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа	2
	2 неделя	Тема: Закрепление шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (кни ап) с махом в сторону(сайд) Цель: Развивать умение твердо стоят на степе	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа	2
	3 неделя	Тема: Выполнение движений в такт музыки Цель: развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа	2
	4 неделя	Тема: «Богатырская сила» Цель: Развивать выносливость, равновесие, гибкость	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа	2
январь	1 неделя	Тема: Разучивание комплекса №14. Цель: Развивать выносливость, равновесие, гибкость	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа	2
	2 неделя	Тема: Закрепление степ-шагов. Цель: Развитие правильной осанки и выносливости	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа	2
	3 неделя	Тема: Закрепление комплекса №14. Цель: Развивать выносливость, равновесие, гибкость	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа	2
	4 неделя	Тема: Упражнения с предметами - лентами Цель: Развивать силу рук, равновесие, выносливость	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа	2
февраль	1 неделя	Тема: Продолжать закреплять степ шаги Цель: Совершенствовать точность движений	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа	2
	2 неделя	Тема: Совершенствовать комплекс упражнений Цель: учить реагировать на визуальные контакты	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа	2

	3 неделя	Тема: Связка шагов Цель: Развивать силу рук, равновесие, выносливость	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа	2	
	4 неделя	Тема: Разучивание комплекса №15 Цель: Развивать равновесие, гибкость, силу ног.	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа	2	
	март	1 неделя	Тема: Разучивание комплекса №16 Цель: Развивать равновесие, гибкость, силу ног.	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа	2
		2 неделя	Тема: Участие в утреннике 8 марта Цель: Поддерживать интерес заниматься степ-аэробикой	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа	2
3 неделя		Тема: Закрепление связок из нескольких шагов Цель: Развивать ориентировку в пространстве	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа	2	
4 неделя		Тема: Упражнения с предметами - флажками Цель: Развивать силу рук, равновесие, выносливость	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа	2	
Апрель	1 неделя	Тема: Сочетание элементов Цель: Продолжать развивать мышечную силу ног	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа	2	
	2 неделя	Тема: Совершенствовать комплекс №16 Цель: Продолжать развивать мышечную силу ног	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа	2	
	3 неделя	Тема: Закрепление выученных упражнений в сочетании с музыкой. Цель: Развивать умение действовать в общем темпе	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа	2	
	4 неделя	Тема: Закрепление связок из 3-4 элементов Цель: Развивать уверенность в себе	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа	2	

Май	1 неделя	Тема: Закрепление степ-шагов Цель: Развивать уверенность в себе	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа	2
	2 неделя	Тема: Повторение Матч учения Цель: Повторить изученные комплексы	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа	2
	3 неделя	Тема: Закрепили, чтоб не забыли Цель: Закрепить изученное	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа	2
	4 неделя	Итоговое мероприятия Цель: Развивать умение действовать в общем темпе	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа	2

Содержание и методическое обеспечение программы

Форма занятий:

- учебно-тренирующая,
- игровая,
- контрольно-учётная.

Организационные условия реализации программы.

Программа ориентирована на детей старшего дошкольного возраста – 5-7 лет.

Срок реализации: 2 года

Периодичность занятий:

- с октября по май;
- 2 раза в неделю.

Итого 64 академических часа в год.

Форма проведения занятий – групповая (15 детей).

Занятия проводятся в спортивном зале ДОО.

Условия реализации программы:

- спортивный зал;
- коврики гимнастические;
- стэпы;
- музыкальный центр;

Литература

1. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.:Юрайт, 2019. 174 с.
2. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус,2020. 216 с.
3. Зихлинская Л.Р. Мей В.П. Первые шаги. Примеры уроков для молодых педагогов профессиональных хореографических училищ, 2003
4. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009.
5. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.
6. Чудо-платформа / журнал «Обруч» № 6. 2008.
7. Е.В. Сулим Детский фитнес «Физическое развитие детей 5-7 лет» М.: ТЦ Сфера, 2016

Приложение № 1
(КОМПЛЕКСЫ)

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 упражнение «Веселые шаги»
- 5.Упражнение на гибкость (стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая 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 соскользнёт. На степ платформу надо вставлять на всю ступню (показывает, как ставить ногу правильно), пятка не должна свисать (показывает неправильную постановку ноги). Если нога соскользнёт, 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 верх, плечи назад, плечи вниз.

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

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

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

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

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

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

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

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

2 – вернуться в и.п.;

3 – 4 – тоже в другую сторону.

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

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

3 – 4 – то же в другую сторону.

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

1 – 2 – поднять тело и прогнуться;

3 – 4 – вернуться в и.п.

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

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 степ – тачь или приставной шаг. Затем делаем основной шаг Ви - степ или «галочку» основной « базовый» шаг с правой и левой ноги.

Переходим на степ – лайв или два приставных шага и завершаем шагом опен – степ или открытый шаг.

Стретчинг: «Лягушонок», «Самолет».

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

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «На полянке»

И упражнение на дыхания «Воздушный шар».

Степы расположены в хаотичном порядке.

Вводная часть

1. Логоритмическое упражнение «Листья».
2. Разминка Ходьба на каждый счет и через счет с притопом. Приставной шаг вперед с пружинкой и хлопками перед собой. Различные хлопки перед собой, легкий бег враспынную, ходьба с восстановлением дыхания около степа.

Основная часть

Комплекс ору малым мячом

1. Базовый шаг с передачей мяча перед собой.
2. Ви степ, с передачей мяча над головой
3. Захлест (основной шаг), мяч к груди, вперед, к груди опустить вниз
4. Шаг со степа в сторону, руки с мячом развести в сторону чередуя с приседанием, поднимая руки вперед.
5. Шаг со степа вперед правой и левой ногой, на степ 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».

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 ногусогнуть 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 ступа.

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 ступы 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 ягодич «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 ступней коснуться ягодич «захлест»;
- 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 переключать 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 ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Воздушные шары»
2. Упражнение на дыхания «задувай 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 враспынную 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 ступа на пол и обратно на ступ.
4. Приставной шаг назад.
5. Приставной шаг вправо (влево) со ступа, вернуться в исходное положение.
6. Приставной шаг вперед – назад; вправо – влево.
7. Ногу назад, за ступ – 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 ступ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.
2. Правую (левую) ногу вперед перед ступом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперед. Вернуться в и.п.
3. То же вправо – влево от ступ – доски. Назад от ступ – доски.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперед; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.
5. Полукруг. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг ступа; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на ступе с полуприседанием.
7. Стоя на полу перед ступом, поставить правую (левую) ногу на ступ, руки резко поднять вверх; вернуться в и.п.
8. И.П. то же. Выпад правой (левой) ногой на ступ, ладони на колено; вернуться в и.п.
9. Ходьба обычная на месте.
10. Шаги попеременно вперед и назад со ступа и на ступ.
11. Перестроение со ступами в круг. Ходьба на ступах 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 ступы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. 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 ступами 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 переключать 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.и.: 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 ковре.

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 переключать 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 «Снеговики».

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 степам

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

2упр «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)

3упр «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.

4упр «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 степу, руки на поясе 1 – шаг правой ногой на степ, 2 – правую на пол, 3 – шаг левой ногой на степ, 4 – приставить левую ногу к правую на пол, 5 – 8 тоже с левой ноги.

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

7упр «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.

8 упр «Захлест» И.П.: о.с., стоя лицом к степу, руки на поясе . 1 – шаг правой ногой на степ, 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 степа.

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

10 упр «Перескок» И.П.: стоя , правым боком к степу, правая нога на степе, руки на поясе. 1 прыжок правая нога на пол, левая на степ, 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 степ - платформы. Легко сгибая ноги в коленях, выполняются пружинистые шаги из стороны в сторону, приставляя одну ногу к другой. Руки активно работать - 8 р.

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

4. Бейсик - степа, в котором задействованы руки. В исходном положении руки на поясе. Шаг левой ногой на степ, левая рука вперед, во время шага правой ногой, правая рука вперед. Спускаясь со степ - 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 степ, левую, сгибая в колени, необходимо подтянуть к животу. – 8 р. Меняем ногу. – 8 р.

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

Выучить шаг 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.

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 ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Шалтай - Балтай»
2. Упражнение на дыхания «Сдуем снежок».

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 переключать 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. 5б
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 ковре.

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 ковре.

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 ступнями 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, быстрым 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 поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.

2 Шаг на степ – со степа. Кисти рук поочередно 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 № 3 (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 положительные личностные качества.

Осенью

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

Начал капать дождь колючий. *(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 наверх,)*
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, изображая, 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 донышко, *(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, «рисуют» 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 № 4 (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).

«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! (детижимают 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 степы 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.

«Лиса и тушканчик»

Выбирается один ребенок – «лиса», задача которого- переловить всех 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.

«Перемены 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, берется 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:

– убежать 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.

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 веселые. 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 шарiku.

«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 вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие. Все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако ... (пауза – поглаживание детей). Гладит ..., поглаживает ... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

«Лентяи»

Сегодня мои дети много занимались, играли и наверное устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы - лентяи и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги ... (пауза – поглаживание детей). Отдыхают ручки у ..., отдыхают ножки у ... Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

(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-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.