

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 3»**

Региональный конкурс программ дополнительного образования по обновлению содержания и технологий в соответствии с приоритетными направлениями

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа по степ-аэробике «Муравьишки»
для детей старшего дошкольного возраста**

*Номинация «Дополнительные общеразвивающие программы,
обеспечивающие формирование ключевых компетенций,
связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным,
духовным развитием человека»*

Автор-составитель:

Петрикеева Н.С.,

воспитатель МАДОУ № 3

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 3»**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа по степ-аэробике «Муравьишки»
для детей старшего дошкольного возраста**

Срок реализации: 2 года



г. Полысаево, 2023

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 3»**

Утверждена:
Заведующий МАДОУ № 3
Шуварикова Т.В.
Приказ от 31.08.2023 № 252



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
по степ-аэробике «Муравьишки»
для детей старшего дошкольного возраста
*Срок реализации: 2 года***

Принята:
на педагогическом совете
МАДОУ № 3
Протокол от 31.08. 2023 г. № 1

г. Польшаево, 2023

Составитель:

Н.С. Петрикеева, воспитатель МАДОУ № 3.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для детей старшего дошкольного возраста по степ-аэробике «Муравьишки» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана в соответствии с Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 3».

Программа направлена на повышение двигательной активности у детей старшего дошкольного возраста.

Программу могут использовать инструктора по физической культуре, педагоги дошкольного образования.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по степ-аэробике «Муравьишки» для детей старшего дошкольного возраста

[Текст] / сост. Н.С. Петрикеева – Польшаево, 2023. – 50 с.

Содержание

I. Комплекс основных характеристик программы.....	6
1.1. Пояснительная записка.....	6
1.2. Цель, задачи программы.....	8
1.3 Содержание программы.	8
1.4. Планируемые результаты освоения программы.....	11
II. Комплекс организационно-педагогических условий.....	12
2.1. Календарно-учебный график	12
2.2. Условия реализации программы	12
2.3. Оценочные материалы.....	13
2.4. Методические материалы.....	14
Список литературы.....	15
Приложение№1 Карта диагностического обследования	16
Приложение№2 Комплексы степ-аэробики для детей 5-7 лет.....	17

Раздел I. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Жизнь современного ребенка проходит в условиях постоянно меняющейся действительности. В последние годы наблюдается снижение двигательной активности детей, в том числе дошкольного возраста. Но именно этот возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Задача родителей и педагогов – формировать осознанную потребность детей в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и здоровому образу жизни.

Ребенок до 7 лет проходит огромный путь развития. В это период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируются характер, отношение к себе и окружающим.

На этом этапе необходимо привлекать детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом. В связи с этим внедрение упражнений степ-аэробики в физкультурно-оздоровительную деятельность дошкольников за счет ее эмоциональности, нестандартности, эффективности не только разнообразит средства физического воспитания, но и способствует решению более частных задач, таких как развитие физических качеств, музыкально-ритмических и творческих способностей, совершенствование координации движений, умения ориентироваться в пространстве и др.

Термин «step» в переводе с английского языка означает «шаг».

Степ-аэробика – это ритмичные восхождения на степ-платформу и спуски с нее с различными движениями рук, выполняемые под музыку. Ее появление связано с именем фитнес-инструктора Джин Миллер.

Дополнительная общеразвивающая программа по степ-аэробике «Муравьишки» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
2. Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018-2025 гг (утверждена постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. №1642);
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-Р);
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р);

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

8. Постановление правительства Кемеровской области – Кузбасса от 20.07.2023 г. № 479 «Об организации государственных услуг в социальной сфере на территории Кемеровской области – Кузбасса»;

9. Приказ Управления образования Полысаевского городского округа от 31.08.2023 № 201 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания муниципальной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в Полысаевском городском округе в соответствии с социальным сертификатом»

10. Устав МАДОУ №3.

Актуальность программы состоит в том, что занятия на степ-платформах воздействует на организм человека комплексно: способствует укреплению дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной систем и опорно-двигательного аппарата, содействует развитию двигательных способностей и вестибулярного аппарата, музыкально-ритмических способностей и др.

Отличительной особенностью данной Программы является:

- Использование современного оборудования (степ - платформы), как средство оздоровления и развития физических качеств детей;

- Степ-аэробика отличается комплексом упражнений, рассчитанным на старший дошкольный возраст. Это один из самых простых и эффективных стилей в аэробике.

- Программа позволяет использовать степ-аэробика как ключевое звено для развития всех функциональных систем организма и сочетает в себе не только движения циклического характера с использованием степ-платформы, но и силовую гимнастику.

- В программу включено множество упражнений на степ-платформе с предметом и без него, интересные спортивные игры разной подвижности.

- Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.

- Материал программы направлен на сохранение и укрепление здоровья детей и носит оздоровительный характер.

Адресат программы: Программа рассчитана на детей в возрасте от 5 до 7 лет посещающих дошкольное образовательное учреждение.

Общий объем: 64 часа. **Срок реализации** программы – 2 года.

Форма обучения: очная.

Уровень программы «Стартовый» – предполагает освоение техники выполнения движений на степ-платформе.

Количество детей в группе 10 человек.

Формы организации обучения: групповая, в группах одного возраста.

Режим работы объединения: 4 раза в месяц.

Продолжительность занятий:

- для детей 5 – 6 лет – 25 минут;

- для детей 6 – 7 лет – 30 минут.

1.2. Цель, задачи программы

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

Задачи:

Оздоровительные:

- Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).

- Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.

- Способствовать повышению физической работоспособности детей.

Образовательные:

- Формировать знания, умения и навыки, необходимые для обеспечения жизнедеятельности в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.

- Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

Воспитательные:

- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

- Воспитывать чувство уверенности в себе.

1.3. Содержание программы

1 год обучения (стартовый уровень)

Цель: освоение техники выполнения движений на степ-платформе.

Задачи:

- познакомить с основными базовыми шагами степ-аэробики;

- формировать и закреплять навыки правильной осанки;

- содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;

- воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях.

Учебно-тематический план 1-й год обучения

№	Тема	Теория	Практика	Всего	Методы контроля
1	Первичное диагностическое обследование	-	2	2	Практич. задание
2	Вводное	1	1	2	Беседа
3	Обучающие	2	7	9	Наблюдение
4	Комбинированные	-	14	14	Беседа
5	Игровые итоговые	-	3	3	Наблюдение
6	Итоговое диагностическое обследование	-	2	2	Практич. задание
	Итого:	3	29	32	

Тема 1. Первичное диагностическое обследование (2 занятия, см. Приложение № 2, комплекс №1)

Диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств, такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги).

Тема 2. Вводные (2 занятия, см. Приложение № 2, комплекс №2)

Теория. Знакомство детей со степ-платформой, правилами безопасного поведения. Рассказ о том как правильно ставить ноги на платформу.

Логоритмическое упражнение

Основная часть.

Выполнение шагов и упражнений на степ-платформе.

Разучивание основных и базовых шагов с начала без степов, а затем со степами. Стретчинг. Подвижная игра.

Заключительная часть

Упражнения на расслабление, упражнение на дыхание.

Тема 3. Обучающие (9 занятий, см. Приложение № 2, комплекс №3-15)

Вводная часть

Выполнение различных видов ходьбы, бега, прыжков. Логоритмическое упражнение. Перестроение в три колонны к степ-платформам (заранее разложенным); Ходьба на месте, поворот к степам.

Основная часть

Разучивание комплекса упражнений на степ-платформах.

Подвижные игры.

Заключительная часть

Упражнения на расслабление.

Упражнение на дыхания.

Тема 4. Комбинированные (14 занятий, см. Приложение № 2, комплекс №3-15)

Вводная часть

Выполнение различных видов ходьбы, бега, прыжков. Логоритмическое упражнение. Перестроение в три колонны к степ-платформам (заранее разложенным); Ходьба на месте, поворот к степам.

Основная часть

Разучивание комплекса упражнений на степ-платформах.

Закрепление шагов из различных подходов к платформе.

Подвижные игры.

Заключительная часть

Упражнения на расслабление.

Упражнение на дыхания.

Тема 5. Игровые итоговые (3 занятия, см. Приложение № 2)

Закрепление координации движений, ловкости, быстроты в подвижных играх, чувства равновесия, ориентировки в пространстве, чувства ритма и умение согласовывать свои движения с музыкой;

Поддержание интереса к занятиям степ-аэробикой, морально-волевых качеств: выдержку, внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов.

Тема 6. Итоговое диагностическое обследование (2 занятия, см. Приложение № 2, комплекс №1)

Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состоянию здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги).

2 год обучения (базовый уровень)

Цель: совершенствование базовых шагов, повышение координационной сложности упражнений.

Задачи:

- содействовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха. Памяти, внимания, умение согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки выразительности, пластичности, танцевальности движений;
- расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию потребности в занятиях физическими упражнениями и интереса к ним;
- воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.

Учебно-тематический план 2-й год обучения

№	Тема	Теория	Практика	Всего	Методы контроля
1	Первичное диагностическое обследование	-	2	2	Практич. задание
3	Обучающие	-	6	6	Беседа
4	Комбинированные	-	19	19	Наблюдение
5	Игровые итоговые	-	3	3	Беседа
6	Итоговое диагностическое обследование	-	2	2	Наблюдение
	Итого:	-	32	32	Практич. задание

На втором году обучения во все занятия включают элементы на усложнение.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

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

- рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников;
- сформированность навыков правильной осанки;
- сформированность правильного речевого дыхания;
- развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).

- сформированность умений ритмически согласованно выполнять степ-шаги под музыку;

- выработке четких координированных движений во взаимосвязи с речью;

- сформированности эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

- воспитанию чувства уверенности в себе.

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

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

Зрительное восприятие создает образ движения в его динамике, выразительности, пространственных отношениях. Упражнения на степе создают как бы зрительную направленность в развитии пространственных

ориентировок, способствуют лучшей координации движений отдельных частей тела.

Слух позволяет выполнять движения в определенном ритме и темпе.

Мышечные ощущения сигнализируют о положении тела, напряжении мышц, происходит сложный процесс согласования в работе отдельных мышечных групп, корректировки выполненного движения в соответствии с заданными образами.

Ожидаемые результаты у детей:

1. Сформирована правильная осанка;
2. Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
3. Наблюдается снижение заболеваемости.
4. Сформирован стойкий интерес к двигательной активности, занятиям физической культурой;
5. Сформирован интерес к собственным достижениям;
6. Сформирована мотивация здорового образа жизни.

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий

1.1. Календарный учебный график

Начало учебного года – 1 октября.

Окончание учебного года – 25 мая.

Сроки обучения	Продолжительность занятия (мин)	Количество занятий в неделю	Количество занятий в год
1 год обучения (октябрь-май)	25 мин. / 1 академический час	1	32/32ак. часов
2 год обучения (октябрь – май)	30 мин. / 1 академический час	1	32/32ак. часов

Каникулы (весенние и осенние) не предусмотрены (только праздничные дни).

Рабочая неделя по расписанию (без учета выходных).

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- физкультурный зал;
- степ-платформы;
- портативная колонка.

Кадровое обеспечение:

Обучение по программе может осуществлять педагог с высшим образованием, обладающий достаточными знаниями и опытом практической работы с детьми.

2.3. Оценочные материалы

Диагностическое обследование детей включает в себя оценку физического развития ребенка, а также развития общих способностей (Приложение №1).

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

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

Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе:

1 балл – выполнение движений по показу, движения не четкие, не уверенные, скованные;

2 балла – выполнение движений по показу, объяснению, движения более уверенные, не скованные;

3 балла – выполнение движений самостоятельно, по показу, движения четкие, уверенные.

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

Сформирован. Ребенок знает и выполняет все базовые шаги самостоятельно, с интересом, четко и уверенно.

На стадии формирования. Ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения не уверенные, скованные, требуют тренировки.

Не сформирован. Ребенок плохо ориентируется в базовых шагах, выполняет основные элементы только по показу взрослого, движения неуверенные, скованные.

Диагностические методики

I. Равновесие.

1. Упражнение «Фламинго».

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

2. Упражнение «Ровная дорожка»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед. Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.

пол	5л	6л	7л
Мальчики	8,7-12	12,1-25,0	25,1-30,2
Девочки	7,3-10,6	10,7-23,7	23.8-30

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

II. Гибкость.

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

	Уровни	5-6	6-7
Мальчики	Сформ.	7см	6см
	На стадии форм	2-4см	3-5см
	Несформ.	Менее 2см	Менее 3см
Девочки	Сформ.	8см	8см
	На стадии форм	4-7см	4-7см
	Несформ.	Менее 4см	Менее 4см

III. Чувство ритма.

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

Сформирован. Соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.

На стадии формирования. Испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

Не сформирован. Не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

IV. Знание базовых шагов.

Сформирован. Свободно воспроизводит базовые шаги.

На стадии формирования. Выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Не сформирован. Затрудняется в выполнении базовых шагов.

2.4. Методические материалы

В образовательном процессе по дополнительной образовательной общеразвивающей программы по степ-аэробике «Муравьишки» используются методы обучения:

- наглядные методы: показ педагогом;
- словесные методы: объяснение, описание, команда, поощрение.
- практический метод.

Список литературы

1. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. «Двигательный игротренинг для дошкольников» [Текст] /Т.С. Овчинникова. – СПб.: Речь, 2003.- 476 с.
2. Сулим Е.В. Детский фитнес «Физическое развитие детей 5-7 лет» [Текст] /Е.В. Сулим М.: ТЦ Сфера, 2016
3. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. «Степ-аэробика «Топ-топ» для дошкольников» [Текст] / Е.Г. Сайкина. - СПб.: Издательство «Детство-Пресс», 2021
4. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. «Фитнес технологии в образовательных учреждениях: учеб.-метод. пособие» [Текст] / Е.Г. Сайкина. - СПб.: Издательство «РГПУ им. А.И. Герцена», 2016.- 253 с.
5. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. «Требования к подбору музыкального сопровождения занятий фитнесом // Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта» [Текст] / Е.Г. Сайкина. – 2008. - №4(38). – с. 68-71.
6. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Танцевально-игровая гимнастика «Са-Фи-Дансе» для детей: учеб.-метод. Пособие для педагогов дошкол. и шк. учрежд.» [Текст] / Ж.Е. Фирилева. – СПб. .: Издательство «Детство-Пресс», 2020. – 352 с.: ил.

**Карта диагностического обследования
по дополнительной общеобразовательной программе «Муравьишки»
на начало _____ учебного года**

	Список детей	Основные элементы														Уровни			Диагностические методики						
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	сформирован	На стадии форм.	Не сформирован	Равновесие	Гибкость	Чувство ритма	Знание базовых			
1																									
2																									
3																									
4																									
5																									
6																									
7																									
8																									
9																									
10																									

КОМПЛЕКСЫ
«СТЕП - АЭРОБИКИ»
для детей 5-7 лет

Комплекс №1

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

Комплекс №2

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

1.Беседа. Инструктор знакомит детей с новым оборудованием: степ-платформой. «Step» по-английски значит шаг, ступенька.

Инструктор интересуется: для чего нужны ступеньки? (ответы детей)

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. Вот первое задание: ходьба по залу в рассыпную между степами. Шагом марш.

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

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

2.Логоритмическое упражнение «Осенью».

Основная часть.

1. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.
2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперед и назад.
3. Ходьба на степе, руки вниз вдоль туловища, плечи вверх, плечи назад, плечи вниз.
- 4.И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз.
 - 1 – шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх;
 - 2 – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз;
 - 3 – правую руку вниз, левой ногой встать на степ;
 - 4 – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой;
 - 5 – 8 – то же, что на счет 1 – 4, но в другую сторону.
5. И.п.: шаг со степа правой ногой, левая на степе.

- 1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху;
- 2 – вернуться в и.п.;
- 3 – 4 – тоже в другую сторону.

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

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

3 – 4 – то же в другую сторону.

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

1 – 2 – поднять тело и прогнуться;

3 – 4 – вернуться в и.п.

Разучивание основных и базовых шагов сначала без степов, а затем на степах:

4 Step touch (степ-тач) = 8 счетов

2 V-step (ви-степ) = 8 счетов

2 Step line (степ-лайн) = 8 счетов

4 Open step (опен-степ) = 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-тач или приставной шаг. Затем делаем основной шаг Ви-степ или «галочку» основной « базовый» шаг с правой и левой ноги. Переходим на степ-лайн 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»

2. И упражнение на дыхания «Воздушный шар».

Комплекс № 3

Вводная часть (Степы расположены в хаотичном порядке)

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 врассыпную, 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 ад 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 сначала без степа, а затем на степах.

1. Шаг страдл (шаги делаются на одной линии в сторону)

И.п.- стоя на степе, 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.

2. А-степ

И.п – ноги врозь

1 – поставить правую ногу на степ

2 - встать на степ левой ногой, ноги вместе. Повторить и соединить разученные шаги

4 Step touch = 8 счетов

2 V-step = 8 счетов

2 Step line = 8 счетов

4 Open step = 8 счетов Комбинация = 32 счета

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

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

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Облака»

2. Упражнение на дыхания «Шарик лопнул».

Комплекс № 4

Вводная часть (Степы расположены в три ряда)

1. Логоритмическое упражнение «Снежная баба».

2. Разминка. Наклон головы вправо – влево. Поднимание плеч вверх – вниз. Ходьба обычная на месте, на степе. Приставной шаг вперед со степа на пол и обратно на степ. Приставной шаг назад. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в исходное положение. Приставной шаг вперед – назад; вправо – влево. Ногу назад, за степ – руки вверх, вернуться в и.п. Выпад ногой вперед, руки в стороны.

Основная часть

Комплекс ору без предметов

1. «Разминка стопы»

И.п. – стоя перед степом, ноги вместе. 1-2 – подняться на носочки, 3-4 – вернуться в и.п. (Повтор 4 раза)

2. «Покажи носочек»

И.п. – то же. 1-2 –поставить носок одной ноги на степ, 3-4 вернуться в и.п. Тоже другой ногой. (Повтор 4 раза)

3. «Покажи пяточки»

И.п. – то же. 1-2 –поставить пятку одной ноги на степ, 3-4 вернуться в и.п. Тоже другой ногой. (Повтор 4 раза)

4. «Полукруг»

Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п. (Повтор 4 раза)

5. «Приставной шаг» на степе с полуприседанием. (Повтор 4 раза)

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 сначала без степа, а затем на степах.

1. «Степ-кёрл»

И.П.- ноги врозь.

1 – полуприсед;

2 – выпрямляя ноги слегка наклон вправо, левую ногу согнуть в колене и постараться пяткой 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».

2. Касание.

И.П. – основная стойка.

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;

Тоже в другую сторону.

3. Угол с касанием.

И.П.- о.с.

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

2 – левой ногой носком коснуться степа;

3 – с боку от степа на пол поставить левую ногу; 4-опустить на пол правую ногу на носок (точка);

5-встать на степ правой ногой;

6 - левой ногой носком коснуться степа;

7-на пол поставить левую ногу, в и.п.

8-опустить на пол правую ногу, в и.п.

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

Повторить и соединить разученные шаги

Степ–тачь, Ви–степ, Степ-лайн, Опен-степ, Шаг–стредел, А–степ + разученные выше 3 шага.

Подвижная игра «Пингвины на льдине». Игра повторяется 2-3 раза. 1-2 неделя.

Подвижная игра «Мышка продай уголок». Игра повторяется 2 -3раза. 3-4 неделя.

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Лентяи».
2. Упражнение на дыхания «Подуй на снежинку».

Комплекс № 5

Вводная часть

1. Разминка. Ходьба в колонне в чередовании с бегом; ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы; бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них; ходьба по коррекционным дорожкам (во время ходьбы дети берут правой рукой мяч малого диаметра); перестроение в три звена к степ - платформам (заранее разложенным); ходьба на месте, поворот к степам.

2. Логоритмическое упражнение «Снеговик».

Основная часть

Комплекс ору с маленькими 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, катая 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 по залу, дети убирают мячи в корзину, возвращаются к степам.

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

1. 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;

Тоже в другую сторону.

2. Захлѣст.

И.П.- о.с.

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

«захлѣст»;

- 3 - разогнуть левую ногу поставить на пол; 4-опустить со степа правую ногу;

Тоже в другую сторону.

Соединить с разученными шагами

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. Разминка. Ходьба в колонне в чередовании с бегом; ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы; бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них; перестроение в три звена к степам (заранее разложенным); Ходьба на месте, поворот к степам.

Основная часть

Комплекс ору с кубиком.

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

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

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

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

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

6. И.п.: О.с. То же – назад от степа.

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

8. 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. Дети убирают кубики на место в корзину и возвращаются к степам.

Разучивание нового шага сначала без степа, а затем на степях.

1. Тап-даун

Приставной шаг со сменой ноги с касанием внизу на 8 счетов.

1 – правой ногой встать на степ,

2 - левую приставить к правой, тяжесть тела переносится на две ноги.

3 - правой сойти с платформы назад,

4 - приставить левую на полупальцы, не перенося на нее тяжесть тела.

5 - левой встать на платформу,

6 - приставить правую,

7-8 - сойти назад с платформы.

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.

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Бубенчик»

2. Упражнение на дыхания «Сдуем снежок».

Комплекс № 7

Вводная часть

1. Разминка. Ходьба в колонне в чередовании с бегом; ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы; бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них;

2. Логоритмическое упражнение «Зима прошла».

Перестроение в три звена к степам (заранее разложенным); 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 «задуй свечу».

Комплекс № 8

Вводная часть (Степы расположены в хаотичном порядке)

1. Логоритмическое упражнение «Веснянка».

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

Основная часть

Комплекс ору без предметов

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

2. Шаг со степа в сторону, чередуя с приседанием, поднимая руки вперед.

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

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

5. Ходьба в рассыпную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения. (Повторить 2 раза).

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

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

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

9. Ходьба на степе, бодро работая руками.

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

11. Ходьба на степе с восстановление дыхания.

Соединить все разученные шаги в танцевально-ритмической композиции «Флешмоб».

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

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

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

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. Разминка. Ходьба на степе. Приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, правой ноги, бодро работая руками. Приставной шаг назад со степа, вперед со степа. 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 колено, 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 ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Медузы»

2. Упражнение на дыхания «Запах цветка».

Комплекс № 10

Вводная часть (Степы расположены в три ряда)

1. Логоритмическое упражнение «Осень».

2. Разминка. Ходьба обычная на месте на степе. Приставной шаг вперед со степа на пол и обратно на степ. Приставной шаг назад. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в исходное положение. Приставной шаг вперед – назад; вправо – влево. Ногу назад, за степ – руки вверх, вернуться в и. п. Выпад ногой вперед, руки в стороны.

Основная часть

Комплекс ору без предметов

1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.

2. Правую (левую) ногу вперед перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперед. Вернуться в и.п.

3. То же вправо – влево от степа. Назад от степа.

4. Правую (левую) ногу поставить резко вперед; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.

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

6. Приставной шаг на степе с полуприседанием.

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

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

9. Ходьба обычная на месте.

10. Шаги попеременно вперед и назад со степа и на степ.

11. Перестроение со степами в круг. Ходьба на степах на месте.

12. Взавшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.

Повторение разученных шагов по схемам

4 Step touch = 8 счетов

2 V-step = 8 счетов

2 Step line = 8 счетов

4 Open step = 8 счетов Комбинация = 32 счета

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

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

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковры.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Отдых на море».
2. Упражнение на дыхания «Рубим дрова».

Комплекс № 11

Вводная часть

1. Разминка. Ходьба в колонне в чередовании с бегом; Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы; Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них;

2. Логоритмическое упражнение «Листья».

Перестроение в три колонны к степам (заранее разложенным);

Ходьба на месте, поворот к степам.

Основная часть

Комплекс ору с малым мячом.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

13. Ходьба на степе, катая 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 ее края.

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

Повторение разученных шагов по схемам

1. 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;

То же в другую сторону.

2. 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. Разминка. Ходьба в колонне в чередовании с бегом; ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы; бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них;

2. Логоритмическое упражнение «С Новым годом!».

Перестроение в шахматном порядке к степам (заранее разложенным).

Ходьба на месте, поворот к степам.

Основная часть

Комплекс ору 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. Разминка. Ходьба в колонне в чередовании с бегом; ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы; бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них;

2. Логоритмическое упражнение «Снеговики».

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

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

Ходьба на месте, поворот к степам.

Основная часть

ОРУ на степах под композицию «Богатырская сила».

1. «Вдох – выдох». (Вступление)

И.п.: о.с, около платформы, руки опущены вниз. 1-вдох, 2 – выдох. (4раза, темп – медленный.)

2. «Марш» (Проигрыш)

И.п.: о.с. около платформы. Ходьба на месте, около степа.

3. «Разминаем руки» (1куплет)

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)

4. «Поворот» (Проигрыш)

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.

5. «Разминаем ноги» (2 куплет)

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.

6. «Ловко шагаем» (Проигрыш)

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.

7. «Выпады» (Припев)

о.с., стоя лицом к степу, руки на поясе. И.п.: , 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.

8 «Поворот» (Проигрыш)

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.

9. «Захлест» (3 куплет)

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

10. «Мах ногой» (Проигрыш)

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

11. «Перескок» (Проигрыш)

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

В заключении приставной шаг в правую и левую сторону: вдох, выдох.

Повторить разученные шаги в связке.

1. Шагают на месте - 8 р.

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

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

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

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

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

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

Разучивание нового шага сначала без степену, а затем на степену.

1. Мах ногой назад или «Ласточка»

И.П.- о.с.

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

2 - мах левой ногой назад, руки поднять вверх, прогнуться назад;

3 - на пол поставить левую ногу;

4 – опустить на пол правую ногу;

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 степену в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

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

Комплекс № 14

Вводная часть

1. Разминка. Ходьба в колонне в чередовании с бегом; ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы; бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них.

2. Логоритмическое упражнение «Художник - Неведимка».

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

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

Ходьба на месте, поворот к степам.

Основная часть

Комплекс ору с лентами.

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

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

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

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

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

6. И.п.: О.с. То же – назад от степа.

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

8. 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.

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 разученные шаги

1. 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;

То же начинать с левой ноги

2. 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;

То же начинать с левой ноги

3. 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

Вводная часть (Степы расположены в хаотичном порядке)

1. Логоритмическое упражнение «Снегири».

2. Разминка. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками. 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. 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.

Разучивание новых шагов сначала без степа, а затем на степах.

1. «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.

2. Выпад вперед или «Лебедь».

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

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

2 - вернуться в и.п.;

3 - 4-то же опуская левую ногу.

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

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковры.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Облака».

2. Упражнение на дыхания «Потягушечки».

Комплекс № 16

Вводная часть

1. Разминка. Ходьба в колонне в чередовании с бегом; ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы; бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них;

2. Логоритмическое упражнение «Весна - весна красна».

Перестроение в три колонны к степам (заранее разложенным);

Ходьба на месте, поворот к степам.

Основная часть

Комплекс ору 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 переключать 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.

Разучивание новых шагов сначала без степа, а затем на степе.

1. **Ове зе топ (over the top)** - Шаг через степ.

Исходное положение - в продольной стойке, боком к степу. Шаг левой в сторону стать на степ, приставить правую. Шаг левой ногой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой ноге.

2. **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

3. «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.

4. 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».

Игровые итоговые занятия

Занятие №1 «Веселая степ-аэробика»

Цель: Создание условий для формирования культуры здоровья и физкультурно-спортивных компетенций воспитанников через занятия степ - аэробикой.

Задачи:

Продолжать обучать технике степ-аэробики. Развивать координацию движений, ловкость, быстроту в подвижных играх, чувство равновесия, ориентировку в пространстве, чувство ритма и умение согласовывать свои движения с музыкой.

Воспитывать интерес к занятиям физической культурой, морально-волевые качества: выдержку, внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов;

Предварительная работа: беседы с детьми «Что такое здоровье», «Значение степ-аэробики в оздоровительной работе с детьми», разучивание стихотворений про степ, разучивание отдельных движений на степах.

Оборудование: степ-платформы по количеству детей, Презентация с клоуном Клепой, гимнастические коврики по количеству детей.

Ход:

Дети входят в зал. Построение в шеренгу.

Инструктор: Здравствуйте. Я очень рада встрече с вами! По порядку становитесь, подтянитесь, не ленитесь! Внимание! Внимание! Спешу вам сообщить. На степ - аэробику хочу вас пригласить. Ну - ка дружно выходите и меня вы удивите!

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

Слайд 1 (текст письма):

«Я, ребята, заболел. Целый день не пил, не ел. Не играл, не веселился... Прошу вашей помощи». Клоун Клепа.

Инструктор: Клепа просит вашей помощи. У него что-то случилось. Хотите узнать что? (ответы детей)

У нас есть возможность связаться с ним. (беседа с Клепой по видеосвязи)

Клепа: Вы получили моё сообщение?! Это просто замечательно!

Инструктор: Что же у тебя произошло?

Клепа: У меня настроение пропало, и здоровье вдруг не стало. Кто же сможет мне помочь, как болезнь мне превозмочь?

Инструктор: Ребята, как вы думаете, почему заболел клоун Клепа? (ответы детей)

Вы правы, ребята, Клепа заболел, потому что мало двигался, не занимался физкультурой. И без всякого сомненья есть хорошее решение. Чтоб здоровым быть сполна физкультура всем нужна. От занятий физкультурой будет стройная фигура. Вы ребята помогите, всему Клепу научите. Поможем? Ну-ка, Клепа, не зевай и за нами повторяй. Пусть не сразу всё даётся, постараться всем придётся!

Клепа: Обещаю постараться с вами вместе заниматься.

Инструктор: Все собрались? Все здоровы? Заниматься вы готовы? Ну, тогда не ленись, на разминку становись! (Музыка)

Ходьба «змейкой» между рядами степов. Ходьба на пятках, руки на поясе. Ходьба на носках, руки на поясе. Ходьба, обходя «змейкой» каждый степ. Бег с заклёстыванием голени назад (покажи пятки). Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд (покажи носочки). Ходьба по кругу, вокруг степов.

2 часть (на степах).

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

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 колени; вернуться в и.п.

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

Подвижная игра «Пингвины на льдине».

Подвижная игра «Мышка продай уголок».

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Лентяи»

2. Упражнение на дыхания «Подуй на снежинку».

Клепа: ребята спасибо, у меня для вас тоже игра есть «Цирковые лошадки»
.Правила игры. Круг из степов – это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени (как лошадки на учении), затем по сигналу воспитателя переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и после остановки музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2-3 меньше, чем участников игры. (Игра повторяется 3 раза.)

Дети убирают степы в определённое место, берут коврики, раскладывают их по кругу и садятся на них.

3 часть. Релаксация «На берегу моря». Занимались мы, играли и немножечко устали. Сядем дружно мы в кружок, отдохнём с тобой дружок. (Музыка) Представим себя на берегу моря, волны плещут, чайки кричат, солнышко пригревает, позагораем. Мы легли на бережок, закрывай глаза, дружок (дети слушают шум моря).

Клепа: Мне очень понравилось заниматься с вами аэробикой. Сразу я повеселел. Силы прибавляются, здоровье добавляется. Спасибо вам дети!

Занятие №2 «Путешествие в зимний лес»

Цель: Создание условий для формирования культуры здоровья и физкультурно-спортивных компетенций воспитанников через занятия степ - аэробикой.

Задачи:

Совершенствовать двигательные умения и навыки на степ – платформе.

Упражнять в равновесии, воспитывать уверенность в себе, самостоятельность.

Развивать координацию движений, ловкость, гибкость, выносливость, чувство ритма, мышечную силу; чувство ритма, музыкальный слух, память, внимание, умения согласовывать движения с музыкой.

Воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;

Оборудование: степ – платформы по количеству детей, 2 дуги, шапочка для «Мороза».

Ход:

Дети входят в зал. Построение в шеренгу.

Инструктор: ребята, посмотрите, сколько у нас сегодня гостей, давайте их поприветствуем: - Физкульт - привет!

Сегодня я вам предлагаю отправиться на прогулку в зимний лес, где нас ждёт много интересного. Направо! Шагом, марш!

Игровая гимнастика

Инструктор:

Перед нами ребята сугробы.

Поднимаем повыше ноги. (*Ходьба с высоким подниманием бедра*)

С вами мы пойдём на лыжах

Снег холодный лыжи лижет. (*Скользящий шаг*)

Снегу много под снежком

Лед блестит не смело.

Заскользили мы по льду

Ловко и умело. (*Скользящий шаг, делая стопами полукруг, руки за спиной*)

Начался снегопад,

Снегу каждый очень рад.

Побежим ловить снежинки,

Побежим ловить пушинки. (*Легкий бег, в колонне по одному с хлопками над головой*)

Восстановление дыхания: «Погреем руки». (Долгий вдох через нос. Выдох на руки растирая их.)

Дети перестраиваются к степам в 2 колонны.

Инструктор: Ребята, вот мы и пришли с вами на заснеженную полянку. Предлагаю вам в первую очередь слепить снеговика.

Самомассаж «Лепим мы снеговика»

Раз и два, раз и два -

Лепим мы снеговика. (Имитируют лепку снежков)

Мы покатаем снежный ком

Кувырком, кувырком. (Поочерёдно проводят ладонями по шее справа и слева)

Мы его слепили ловко. (Проводят пальцами по щекам сверху вниз)

Вместо носа есть морковка, (Потирают указательными пальцами крылья носа)

Вместо глазок - угольки, (Прикладывают ладони ко лбу "козырьком" и энергично растирают лоб)

Ручки - веточки нашли. (Трут ладонями друг о друга)

А на голову – ведро. (Раздвигают указательный и средний пальцы «вилочкой» и растирают точки перед ушами и за ними)

Посмотрите, вот оно! (Кладут обе ладони на макушку и покачивают головой)

Инструктор: Снеговика мы слепили, и чтобы не замёрзнуть давайте разомнёмся на степ – платформах.

Комплекс ОРУ на степ – платформах.

1. И. п.: стоя перед степ – платформой. Обычная ходьба, руки на поясе. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, настроиться).

2. «Носочек» - И.п.: стоя возле степа, правой (левой) ногой коснуться степа, вернуться в и.п. (по 2 раза в каждую сторону).

3. «Пяточка» - и.п.: стоя возле степа, правой (левой) пяткой коснуться степа, вернуться в и.п. (по 2 раза в каждую сторону).

4. И.п.: основная стойка на степ – платформе, руки на поясе. Наклон головы вперёд – назад – вправо – влево. (2 раз).

5. И. п.: стоя перед степ – платформой, шаг на степ со степа, мах руками. (4 – 5раз).

6. И. п.: стоя перед степ – платформой, шаг правой ногой на степ, левой выполнить мах назад. Повторить то же, но с другой ногой. (4 – 5 раз)

7. И. п.: стоя перед степ – платформой, подняться на степ – платформу, спуститься, обойти степ - платформу справа(слева).

8. И. п.: стоя перед степ – платформой, руки на поясе. Наклониться, коснуться ладонями степа, выпрямиться; вернуться в и. п. (4 – 5 раз).

9. И. п.: сидя перед степ – платформой держась за края степа. Встать не отпуская руки. Вернуться в и. п. (4 – 5 раз).

10. И. п.: сидя на степ – платформе держась за края, ноги согнуты в коленях. Вытянуть ноги вперед и потянуть носочки. Вернуться в и. п. (4 – 5 раз)

11. И.п.: сидя на степе, ноги вытянуты вперед, руками держась за края степа. Согнуть ноги в коленях, вернуться в и. п. (4 – 5 раз)

12. Прыжки на степ - платформу чередуя ноги. (4 – 5 раз)

13. Восстановление дыхания «Ха!»

Инструктор: Снова мы идем по лесу, а вокруг так интересно!

Основные виды движений

Вот ледяные глыбы на пути,

Надо по ним нам обязательно пройти. (Ходьба перешагивая степы)

Замела зима все дороги, все пути

Ни проехать, ни пройти. (Прыжки по степам)

Мы пролезем в снежный лаз,

Ребята ловкие у нас. (Подлезание под дуги)

Подвижная игра «Мороз»

Выбирается ребенок «Мороз», сугроб – степ на каждого ребёнка.

«Мороз»: - Я, Морозушка-мороз, берегите уши, нос.

Взрослый: Эй, ребята, не зевайте

Вы на лыжи быстро встаньте. (Изображают ходьбу на лыжах между степами)

Взрослый:

- Вы ребята не зевайте

И в сугроб скорей ныряйте. (Дети прячутся в сугроб (на степ)

Мороз пытается догнать детей и заморозить их, дотронувшись до них рукой.

Взрослый:

- Эй, ребята не зевайте,

Снежный ком скорей катайте. (Изображают катание снежного кома)

Вы ребята не зевайте

И в сугроб скорей ныряйте. (дети прячутся в сугроб (на степ)

Взрослый:

- Эй ребята не зевайте

В снежки весело играйте. (Изображают игру в снежки)

Вы ребята не зевайте

И в сугроб скорей ныряйте. (дети прячутся в сугроб (на степ)

Заключительная часть.

Релаксация «Зимний лес» (звучит спокойная музыка).

Закройте глаза, послушайте музыку и мои слова:

В зимнем лесу дует легкий ветерок. Морозец слегка пощипывает ваши щеки. В воздухе кружатся снежинки, и в красивом плавном танце медленно укладываются на землю. Сделайте медленный, глубокий вдох носом и спокойный, ровный выдох. Почувствуйте, как бодрящий аромат зимнего леса наполняет весь ваш организм силой, красотой и здоровьем. А теперь откройте глаза.

Итог занятия.

Построение в шеренгу.

Инструктор: Вот и настала пора возвращаться в наш детский сад. Надеюсь, вам понравилось наше путешествие в зимний лес.

Дети, что вам запомнилось, понравилось на занятии? (Дети отвечают)

Я вижу вы устали, а обратная дорога у нас длинная. Предлагаю вам сесть на паровоз и отправиться обратно в детский сад.

Музыкальная игра «Паровоз»

(дети садятся на паровоз и под весёлую музыку уезжают в группу).

Занятие №3 «Встреча с друзьями мультяшками»

Цель: создание условий для укрепления здоровья детей через использование степ-платформ.

Задачи:

Формировать потребность заботиться о своём здоровье, систематически заниматься физкультурой.

Продолжать учить детей держать равновесие, при выполнении упражнений на нетрадиционном оборудовании (степ-платформах).

Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (правильной осанки, профилактика плоскостопия);

Закрепить ранее изученные виды ходьбы, бега и основные виды движений.

Развивать двигательную активность, скорость ловкость, гибкость силу, мышцы верхнего плечевого пояса, туловища, ног, внимание, координацию движений, функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, нервной системы.

Прививать интерес, положительное отношение к физической культуре.

Воспитывать общительность, взаимовыручку, положительные эмоции, желания заботиться о своём здоровье.

Оборудование: степ-платформы (на каждого ребенка), зрительные ориентиры, обручи, канат, оформление зала, проектор для показа слайдов, музыкальное сопровождение.

Ход:

Дети заходят в зал и становятся в шеренгу.

Инструктор: Всем, всем добрый день! На меня все посмотрите, И друг другу улыбнитесь. Ребята, вы любите смотреть мультфильмы? А хотите встретиться с друзьями мультяшками? (ответы детей) Ну, что же давайте попробуем.

(Дети расходятся по залу и садятся на пол)

Инструктор: Дети, закройте глаза и представьте, что мы лежим на берегу моря, солнышко играет. Чтобы попасть в страну Мультяшек нужно сделать магическое движение: сидя, обернуться вокруг себя, отрывая ноги от пола. Дети открывают глаза.

(Слайд с изображением Львенока и черепахи)

Инструктор: В каком мультфильме вы встречались с этими героями? Представьте, что мы и есть герои этого мультлика.

Дети выполняют комплекс упражнений по методике Ефименко под песню «Я на солнышке лежу»

Дети ложатся на пол парами. Лежа на спине, головой друг к другу.

1. «Пробуждение»

И.П.- лёжа на спине поднимать и опускать руки (5-6 раз)

Поднимают ножки и переворачиваются с боку на бок.

2. «Дружба»

И.П.- тоже самое, руки объединить с партнером. Поднимание ног (4-5 раз)

3. «Рыбка» прогнула спинки.

И.П.- тоже самое, перевернуться на живот и прогнуть спину. (5-6 раз)

4. «Улыбка»

И.П.- упор сидя на коленях. Прогнуть спину и улыбнуться друг другу. (4-5 раз)

5. «Качалочки»

И.П.- сидя на полу, ноги врозь, руки соединены с партнером. Наклоны вперед. (6-8раз)

(Дети после разминки выстраиваются в колонну по одному)

Инструктор: Ребята, очень хорошую песенку нам спели львенок и черепаха. Но нас ждет очень интересное путешествие. Для этого нам нужно попасть в другой мультфильм. Дети снова делают оборот вокруг себя и попадают в другой мультфильм.

На экране появляется герой мультфильма «Лунтик»

Инструктор: Дети, Лунтик ищет своих друзей, давайте поможем ему.

Основная часть

1. «Полоса препятствий»

Инструктор: Друзья Лунтика живут в лесу, чтобы их найти надо проползти под деревьями и кустами. (Ползание на четвереньках между ориентирами «змейкой»)

Дальше на пути ещё одно препятствие – узкий мостик, давайте пройдем по нему (ходьба приставным шагом по канату) - упражнение на профилактику плоскостопия.

Перед нами появилась река, чтобы её перейти, не намочив ног надо прыгать с кочки на кочку. (Прыжки с продвижением вперед с обруча в обруч)

Полосу препятствий повторить 2-3 раза.

На экране появляются Лунтик со своими друзьями, дети называют его друзей)

Инструктор: Друзья, чтобы продолжить наше путешествие дальше нам нужно попасть в другой мультфильм. Дети снова делают поворот вокруг себя и попадают в другой мультфильм.

(«Маша и Медведь», на экране - Маша)

Что это за песенка звучит, кто её поёт? (Звучит песня «Зверя по следам любого»)

Инструктор: Дети, давайте поможет Маше найти медведя.

2. Комплекс упражнений на степ-платформах

На полу по кругу разложены степ-платформы. Под бодрую музыку дети двигаются вокруг платформ.

1. Ходьба обычная вокруг степ-платформ. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, настроиться.)

2. Ходьба на цыпочках вокруг степ-платформы, чередуются с бегом по кругу.

3. Ходьба на пятках руки в замке на голове вокруг степ-платформ (чередуются с бегом).

4. Ходьба на месте у степ-платформ.

5. Приставной шаг назад из степ-платформ на пол и обратно на равнину с правой ноги, бодро работая руками.

6. Ходьба через степ-платформы и обратно с правой ноги.

7. Ходьба на месте на степ-платформе.

8. Приседания у степ-платформ, руки кладут на степ-платформы.

9. Перешагивание через степ-платформу левым боком приставным шагом.

10. Ходьба обычная у степ-платформ.

(Дети с помощью взрослого убирают степ-платформы и становятся в круг).

(На экране появляются герои мультфильма «Маша и Медведь»)

Инструктор: Давайте поиграем с нашими героями?

Подвижная игра «Найди себе место».

3. Заключительная часть.

Инструктор: Дети, вы ничего не слышите?

(раздается звонкий смех, на экране появляется изображение солнышка)

Посмотрите, как красиво улыбается нам солнышко и приглашает нас отдохнуть. Давайте представим, что мы маленькие лучики (дети ложатся вокруг обруча в виде лучей).

Релаксация «Позови друга» (упражнение на восстановление дыхания)

Надо всем нам отдыхать, все ложимся осторожно, выпрямляя спинку, расслабляя пяточки, носочки, плечи и ручки. Глаза закрывайте и отдыхайте.

Дети лежат с закрытыми глазами, педагог подходит к одному ребенку и тихонько называет ее по имени, ребенок поднимается и зовет по имени другого ребенка. Игра продолжается пока не поднимутся все дети.

Инструктор: Вот и закончилось наше путешествие, понравилась оно вам, что понравилось больше? (ответы детей) До новых встреч!

Занятие №4 «Физкультура всем нужна»

Цель: способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом, используя степ-платформы.

Задачи:

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

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

Способствовать оздоровлению организма детей.

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

Воспитывать дружеские отношения между детьми.

Оборудование: степ-платформы, мячи, «Сборник музыки для степ-аэробики», музыка для релаксационной игры.

Ход:

Вводная часть.

Дети входят в зал. Построение в шеренгу.

Инструктор: Здравствуйте. Я очень рада встрече с вами! По порядку становитесь, подтянитесь, не ленитесь! Внимание! Внимание! Спешу вам сообщить. На степ - аэробику хочу вас пригласить. Ну - ка дружно выходите и меня вы удивите!

Инструктор: Ребята, посмотрите, кто к нам пришел. Заходит Карлсон

Карлсон: «Я, ребята, заболел. Целый день не пил, не ел. Не играл, не веселился... Прошу вашей помощи».

Инструктор: Ребята, Карлсон просит нашей помощи, что же у тебя произошло?

Карлсон: У меня настроение пропало, и здоровье вдруг не стало. Кто же сможет мне помочь, как болезнь мне превозмочь?

Инструктор: Ребята, как вы думаете, почему заболел Карлсон? Вы правы, ребята, Карлсон заболел, потому что мало двигается, не занимается физкультурой. И без всякого сомненья есть хорошее решенье.

Чтоб здоровым быть сполна физкультура всем нужна. От занятий физкультурой будет стройная фигура.

Инструктор: Карлсон, ты к нам присоединяйся и за нами повторяй. Пусть не сразу всё даётся, постараться всем придётся!

Карлсон: Обещаю постараться с вами вместе заниматься. В благодарность от меня подарю подарки я.

Инструктор: Все собрались? Все здоровы? Заниматься вы готовы? Ну, тогда не ленись, на разминку становись! (Музыка)

Ходьба по кругу, вокруг степов. Ходьба на носках, руки на поясе. Ходьба с выбрасыванием ног вперед. Ходьба, на внешней стороне стопы. Подскоки. Боковой галоп. Бег. Ходьба по кругу, построение около степов.

Основная часть занятия (на степях).

Упражнения на степ – платформе под музыку.

1. Шагают на месте - 8 р.

2. Степ–тачь. Приставной шаг, выполняемый на полу без степов. Легко сгибая ноги в коленях, выполняются пружинистые шаги из стороны в сторону, приставляя одну ногу к другой. Руки активно работают -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. Шаг-колени. Делаем шаг правой ногой на степ, левую, сгибая в колени, необходимо подтянуть к животу. – 8 р. Меняем ногу. – 8 р.

6. Выпады на степ, руки в стороны. Встать лицом к степам. Правую ногу поставьте на нее, делайте выпады на нее. Выполнять по 8 выпадов каждой ногой.

7. Выпады со степа в сторону, руки в стороны. Встаньте на степ. Выпады осуществляются ногой на пол в сторону. Повторяем по 8 раз с каждой ногой.

8. Сидя на степе, держась руками за края степа, ноги прямые, носки вытянуты вперед. Попеременно поднятие прямых ног вверх. Повторяем по 4 раза на одну ногу.

9. Сидя на степе, держась руками за края степа, ноги прямые, носки вытянуты вперед. Попеременно поднятие ног, согнутых в колени. Повторяем по 4 раза на одну ногу.

10. Сидя на степе, держась руками за края степа, ноги прямые, носки натянуты на себя. Наклоны вперед, касаясь руками пальцев ног.

11. Стоя на четвереньках, руки находятся на степе. Поднятие ног, согнутых в коленях (стопой вверх). Повторяем 8 раз

12. Дыхательное упражнение.

Инструктор: Ребята, мы с вами восстановили дыхание, а сейчас сделаем массаж биологически активных точек.

Чтобы горло не болело,

(Поглаживают ладонями шею)

Мы его погладим смело.

(Мягкими движениями сверху вниз)

Чтоб не кашлять, не чихать,

Надо носик растирать.

(Указательными пальцами растирают крылья носа.)

Лоб мы тоже разотрем,

Ладонку держим козырьком.

(Прикладывают ко лбу ладони и растирают его движениями в стороны – вместе)

«Вилку» пальчиками сделай,

Массируй ушки, ты умело,

(Раздвигают указательный и средние пальцы и растирают точки перед и за ушами)

Знаем, знаем – да – да – да! - (Потирают ладони друг о друга)

Нам простуда не страшна!

Инструктор: Чтоб проворным стать атлетом проведём мы эстафету.

Вы в колонны становитесь и немножко подтянитесь. Все готовы? В добрый час, посоревнуемся сейчас!

Степы поставлены в 2 ряда по 5 степов. Дети выстраиваются в 2 колонны.

Под задорную музыку играют в игры – эстафеты:

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

2. **«По извилистой дорожке»**.

Бег змейкой между степов с мячом в руках, обратно прямо, мяч передать следующему и встать в конец колонны.

3. **«Бегущий по волнам»**.

Сидя на степах друг за другом, мяч передавать вперед-назад над головой.

Инструктор: Чтобы ловкость испытать, надо срочно поиграть.

Степы поставить по кругу и встать на них.

Игра «Весёлые пчёлки»

Дети – пчёлки, степы – ульи. Дети становятся по кругу около степов на некотором расстоянии друг от друга. Под веселую музыку дети бегают вокруг степов. Когда музыка замолкает, каждый ребенок должен занять свой домик. Кто не успел – выходит из игры.

Заключительная часть.

Релаксационная игра на расслабление всего организма с использованием массажных мячей. Дети садятся по кругу на степы. Выполняют массаж с помощью мячей.

Инструктор: Ребята, вам интересно было заниматься на степах? Молодцы, все старались! А всё ли у нас сразу получалось? Чему новому научились? Значит надо ещё тренироваться!

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

Карлсон: Мне очень понравилось заниматься с вами степ-аэробикой. Сразу я повеселел. Силы прибавляются, здоровье добавляется.

Инструктор: Вот и Карлсону понятно, что здоровым быть приятно. Карлсон дарит детям подарки: массажные мячи.

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

Под бодрую музыку дети выходят из зала.

Занятие №5 «Путешествие в страну здоровья»

Цель: Способствовать физическому и эмоциональному развитию ребёнка через занятия на степ – платформе.

Задачи:

Формировать двигательные умения и навыки.

Способствовать развитию всех групп мышц, формированию опорно-двигательного аппарата и развитие двигательного анализатора.

Создавать благоприятные условия для воспитания волевых качеств личности (смелости, выдержки).

Оборудование: свисток, модули, бревно, тоннель, указатели, степы, коврики гимнастические, сундучок, цветок, музыка.

Ход:

Инструктор: Равняйся, смирно! Здравствуйте ребята. (Дети здороваются) Вольно! Внимание! Внимание! Спешу вам сообщить сегодня в путешествие хочу вас пригласить! За морями, за лесами есть огромная страна. «Страною здоровья» зовётся она. В стране огромной этой, цветок здоровья есть! Кто найдёт цветок волшебный, и понюхает его, станет самый: сильный, ловкий, и здоровый на всей земле! Ну то же, в путь дорогу собираемся?

Дети: Да

Инструктор: За здоровьем отправляемся? Дети: Да

Инструктор: Впереди препятствий много будет трудная дорога! Чтоб ее преодолеть нам придётся попотеть. Но не будем терять время зря, отправляемся в путь друзья! Равняйся, смирно! На право, за направляющим в «Страну здоровья» шагом марш!

1. Ходьба обычная друг за другом

Через камни мы шагаем (ходьба с высоко поднимая колен через модули)

Посмотрите, вот бревно!

Данным – давно нас ждет оно

Руки в стороны мы отведем,

Быстро по нему пойдём (ходьба по гимнастическому бревну)

Мы в пещеру проползем,

Много нового найдём (ползание на четвереньках)

Сейчас быстро мы пойдём, (быстры шагом)

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

Дружно весело бежали,

И опять теперь шагаем!

Ходьба друг за другом. (Упражнение на восстановление дыхания)

Инструктор: Ребята посмотрите, перед нами указатели:

«Прямо пойдёшь – в сонное царство попадёшь»

«Направо пойдёшь –цветок здоровье найдёшь»

«Налево пойдёшь – гору сладостей найдёшь».

Инструктор: Какую дорогу вы выберете?

Дети: Направо пойдём – цветок здоровье найдём.

Инструктор: К коврикам гимнастическим вы подходите и по одному себе займите. (Дети садятся на гимнастические коврики)

Чтобы путь нам продолжать мышцы нужно все разогреть.

(упражнения на растяжку «стретчинг»)

Вот теперь мы готовы продолжить путь, поскорее поспешите, каждый к ступу подойдите,

Будем весело шагать координацию движения развивать.

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

Комплекс упражнений (дозировка 4-6 раз)

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

2. Шаг на ступ – со ступа. Кисти рук поочередно рисуют маленькие круги.

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

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

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

6. Шаг на ступ – со ступа с подниманием прямых рук вверх и опусканием вниз.

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

8. Шаг на ступ со ступа; 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 ступе делать прямыми руками круговые движения вперёд и назад попеременно и вместе.

10. Шаг со ступа на ступ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, руки на поясе.

11. Сидя на ступе, 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 ступ («стойло»). Степов должно быть на 1 – 2 меньше, чем участников игры.

Инструктор: Все мы дружно танцевали, очень весело играли, и немножечко устали.

Чтобы силы нам вернуть, нужно дружно отдохнуть. (Дети ложатся на гимнастические коврики)

Релакс (под классическую музыку)

Инструктор: Потихоньку поднимайтесь из «Страны здоровья» в детский сад скорее возвращайтесь. Поскорее не зевай за направляющим в одну шеренгу становись. Равняйся, смирно! Вольно!

Вот и подошло наше с вами путешествие к концу. Но вы ведь не забыли, что в «Страну здоровья» мы с вами не просто так ходили. Цветок волшебный мы искали, вот его нам и прислали. (Открыть сундучок в котором лежит цветок. Дети нюхают его!)

Инструктор: Ребята посмотрите, в сундучке есть подарок для каждого из вас, это маленькие цветочки. Но они не простые «Цветок здоровья» осыпал их своей пылью, видите как она блестит. Если вы вдруг простудитесь, понюхайте цветочек и болезнь сразу пройдет. Все вы были молодцы справились со всеми испытаниями. И теперь пора прощаться, до свидания. Равняйся, смирно! На право! За направляющим на лево, на выход, шагом марш!

Дети выходят из спортивного зала.