

Российская Федерация
Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 6
623957, г. Тавда Свердловская область, ул. Чекистов, 8 а,
тел. 8(34360)5-23-90, swetlana.tolkach@yandex.ru
ИНН – 6634007871 КПП – 667601001 ОГРН – 1026601905032

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол от 29.08.2025 г. № 1

СОГЛАСОВАНО
Советом родителей
Протокол от 29.08.2025г. № 1

УТВЕРЖДЕНО
Приказом заведующего
МКДОУ детский сад № 6
от 29.08.2025г. № 136/1

Дополнительная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности
«СТЕП – АЭРОБИКА» для детей 6-7 лет

срок реализации 1 год

Содержание:	3
Раздел I. Целевой	3
1.1 .Пояснительная записка.	
1.1.1. Цели и задачи дополнительной общеразвивающей программы.	6
1.2. Планируемый результат	8
Раздел II. Содержательный	10
2.1. Учебно-тематическое планирование.	10
Раздел III. Комплекс организационно-педагогических условий.	13
3.1. Календарный учебный график	13
3.2. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности по дополнительной программе.	16
3.2.3. Печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы	17
3.2.4. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов по дополнительной Программы	19

Раздел 1. Целевой

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Степ-аэробика» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования и с учетом Основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования МКДОУ детский сад № 6 (далее – ОП).

При разработке Программы учитывались следующие нормативные документы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г., № 30384);
- Инструктивное методическое письмо Министерства образования РФ от 14.03.2000г №65/23-16, определяющее требования к нагрузке детей, планирование учебной нагрузки в течение недели;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки РФ от 28.02.2014 № 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования».
- Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки РФ от 10 января 2014 года № 08-10 «О Плане действий по обеспечению введения ФГОС дошкольного образования» (далее – План действий по обеспечению введения ФГОС ДО (№ 08-10)).
- Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 N 1008 Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам от 29.08.2013г № 1008.
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г № 1726-р).
- Положение об организации предоставления дополнительного образования детей в муниципальных образовательных учреждениях, подведомственных Муниципальному органу управления образованием – Управление образованием Тавдинского городского округа, а также о правилах предоставления платных образовательных услуг от 25.05.2015г №202.
- Устав МКДОУ детский сад №6
- Основная общеобразовательная программа – образовательная программа дошкольного образования

Дополнительное образование детей – единый, целенаправленный процесс, объединяющий воспитание, обучение и развитие личности. Дополнительное образование по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, социально востребовано как образование, органично сочетающее в себе воспитание,

обучение и развитие личности ребёнка, наиболее открыто и свободно от стандартного подхода: постоянно обновляется его содержание, методы и формы работы с детьми, возможна творческая, авторская позиция педагога. Содержание современного дошкольного образования детей увеличивает возможности личностного развития детей за счет расширения образовательного пространства ребёнка исходя из его потребностей. Оно характеризуется разнообразием содержательных аспектов деятельности и форм образовательных объединений.

Программа разработана с учетом методических рекомендаций по физическому воспитанию дошкольников.

Актуальность

Традиционные формы физической культуры в детском саду (с использованием ациклических упражнений) не способствуют существенному росту функциональных возможностей системы кровообращения и уровня физической работоспособности, а значит, не имеют решающего значения в качестве оздоровительных программ.

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Научные исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит». В результате снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

Как же нужно воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость здоровья и его составляющих?

Первостепенное значение в решении этого вопроса имеет научно – обоснованная организация системы физического воспитания дошкольников.

Аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счёт использования кислорода. К аэробным относятся только те 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». Изобретена она была в Америке известным фитнес-инструктором Джином Миллером. С помощью степ-аэробики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать выразительные, плавные, точные движения. Но самый главный результат занятий степ-аэробикой – укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата.

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

- рациональный подбор упражнений;

- равномерное распределение нагрузки на организм;
- постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки.

Упражнения для степ - аэробики носят преимущественно циклический характер (в основном, это ходьба), вызывают активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливают обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям.

Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс степ-аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемые в медленном темпе.

Плюсы использования степ-аэробики в работе с детьми:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Комплексы упражнений рассчитаны на детей 6 – 7 лет

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

Новизна

В детском саду проводится системная работа по физическому воспитанию детей, которая включает в себя традиционные и нетрадиционные формы.

Разработанная программа по дополнительному образованию позволит добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, а так же несет профилактический характер.

Под воздействием упражнений на степ – платформе улучшается функция сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно – двигательный аппарат, регулиру-

ется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов, таких как, профилактики плоскостопия и нарушений осанки.

Новизна дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-оздоровительной направленности «Степ-аэробика» заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ – аэробике, а также логоритмические упражнения. Оптимальное сочетание, которых в ходе занятий позволит решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь.

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

Использование степ – платформ – это новое направление оздоровительной работы. Степ – платформа является многофункциональным оборудованием, опечивающим решение обще развивающих и профилактических задач.

1.1.1. Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы

Цель программы: создать условия для укрепления здоровья детей, повышение сопротивляемости организма; создание условий для формирования у детей дошкольного возраста потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Основные задачи:

I. Укрепление здоровья:

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

II. Развитие двигательных качеств и умений:

- развивать точность и координацию движений;
- развивать гибкость, пластичность;
- воспитывать выносливость;
- развивать умение ориентироваться в пространстве;
- обогащать двигательный опыт ребенка.

III. Развитие музыкальности.

- развивать способность слушать и чувствовать музыку;
- развивать чувство ритма;
- развивать музыкальную память.
- развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление;
- тренировать подвижность и гибкость нервных процессов.

V. Воспитание нравственно-коммуникативных качеств личности

- воспитывать активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость;
- воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

1.1.2 Основные принципы при разработке программы

- Принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка; сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и при этом имеет возможность реализации в массовой практике дошкольного образования);
- Принцип критериев полноты, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»);
- Принцип единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию дошкольников;
- Принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- Принцип комплексно-тематического построения образовательного процесса;
- Принцип решения программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- Принцип построения образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра.

1.1.3. Формы и методы реализации дополнительной общеразвивающей программы.

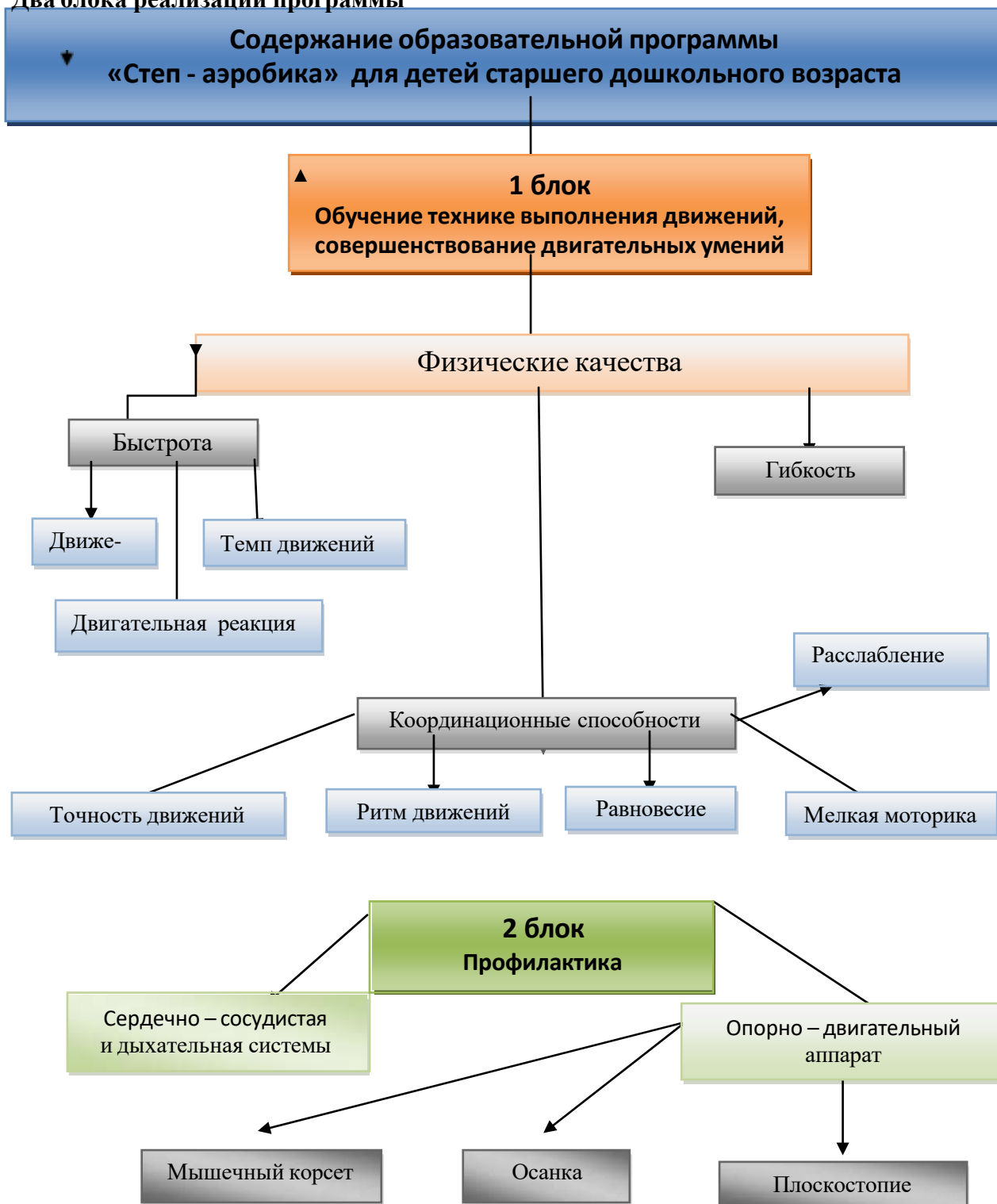
Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Тематическая
- Индивидуальная
- Круговая тренировка
- Подвижные игры
- Логоритмика
- Интегрированная деятельность
- Сюрпризные моменты

В процессе реализации программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников:

- Показательные выступления

Два блока реализации программы



1.2. Планируемые результаты освоения Программы

Планируемые результаты освоения Программы формулируются в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами (ФГОС) через раскрытие динамики формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы по всем направлениям развития детей.

Интегративные качества	Динамика формирования интегративных качеств
<i>1. Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками</i>	Антропометрические показатели в норме или отмечается их положительная динамика. Отсутствие частой заболеваемости. Владеет соответствующими возрасту основными видами движениями. Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности. Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.
<i>2. Любознательный, активный</i>	Любит слушать новые стихотворения, загадки, потешки, участвует в обсуждениях. Участвует в разговорах. Активен при создании индивидуальных и коллективных танцевальных композиций. Интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами.
<i>3. Эмоционально отзывчивый</i>	Умеет проявлять доброжелательность, доброту, дружелюбие по отношению к окружающим. Слушая новые рассказы, стихи, следит за развитием действия, сопереживает персонажам историй, рассказов, пытается с выражением читать наизусть потешки и небольшие стихотворения. Проявляет эмоциональную отзывчивость на музыкальные произведения испытывает чувство радости.
<i>4. Овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками</i>	Проявляет заинтересованность в общении со взрослыми и сверстниками. В случае затруднения обращается к взрослому за помощью. Охотно демонстрирует взрослым и сверстникам результаты своей практической деятельности .
<i>5. Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту</i>	Способен самостоятельно выполнить элементарные поручение (убрать инвентарь, разложить материалы к занятиям). Умеет занимать себя игрой, организовать игру. Способен ставить простые цели и при поддержке и помощи взрослого реализовывать их в процессе деятельности.
<i>6. Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности</i>	Умеет выполнять пошагово инструкцию взрослого. Начинает овладевать умением слушать взрослого и выполнять его инструкцию. Способен самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности. В случае проблемной ситуации обращаться за помощью. Испытывает положительные эмоции от правильно решенных познавательных задач и продуктивной (конструктивной) деятельности..
<i>7. Овладевший необходимыми умениями и навыками</i>	У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности

Раздел II. Содержательный

2.1. Учебно-тематическое планирование.

Перспективное планирование занятий по степ - аэробике в подготовительной группе

месяц	Виды занятий	цель	№ комплекса
сентябрь	Диагностическое 1-2	Провести 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)	№1
	Вводное 3-4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить детей с термином «Степ - аэробика». Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой. 2. Дать детям представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ - аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка. 3. Вызвать желание заниматься степ - аэробикой посредством просмотра фотографий, журналов, показа комплекса степ – аэробики инструктором по физической культуре. 3. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 4. Развивать равновесие, выносливость, ориентировку в пространстве. 	№ 2
октябрь	Обучающее 1 Комбинированное 2-3-4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить правильному выполнению степ - шагов на ступах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка) 2. Разучивать аэробные шаги. 3. Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. 4. Развивать мышечную силу ног. 5. Разучить комплекс № 3 на степ - 	№3

		платформах.	
ноябрь	Обучающее 1 Комбинированное 2-3 Игровое итоговое 4	1. Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела. 2. Закреплять основные подходы в степ - аэробике, продолжать учить сочетать движения с музыкой. 3. Разучивать новые шаги. 4. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 5. Укреплять дыхательную систему. 6. Развивать уверенность в себе. 7. Разучить комплекс № 4 на степ - платформах.	№ 4 Веселая Степ-аэробика
декабрь	Обучающее 1 Комбинированное 2-3-4	1. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 2. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - мелкими мячами. 3. Разучивать шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с Комплекс №5 махом в сторону. 4. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. 5. Развивать умения твердо стоять на степе. 6. Разучить комплекс №5 на степ - платформах.	№5
январь	Обучающее 1 Комбинированное 2-3 Игровое итоговое 4	1. Закреплять ранее изученные шаги, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. 2. Разучить новый шаг (тап даун). 3. Развивать выносливость, гибкость. 4. Развитие правильной осанки. 5. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - кубиками. 6. Разучить комплекс № 6 на степ - платформах.	№ 6 Прогулка в зимний лес
февраль	Обучающее 1	1. Продолжать закреплять степ шаги. 2. Учить реагировать на визуальные	№ 7

	Комбинированное 2-3-4	контакты 3. Совершенствовать точность движений 4. Развивать быстроту. 5. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - лентами. 6. Разучить комплекс № 7 на степ - платформах.	
март	Обучающее 1 Комбинированное 2-3 Игровое итоговое 1	6. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. 2. Совершенствовать разученные шаги. 3. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. 4. Воспитывать любовь к физкультуре. 5. Развивать ориентировку в пространстве. 6. Разучить комплекс № 8 на степ - платформах	№ 8 «Встреча с друзьями мультяшками»
апрель	Обучающее 1 Комбинированное 2-3-4	1. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 2. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - мелкими мячами. 3. Разучивать шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с Комплекс №5 махом в сторону. 4. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. 5. Развивать умения твердо стоять на степе. 6. Разучить комплекс №5 на степ - платформах.	№5

май	Комбинированное 1-2	1. Упражнять в сочетании элементов. 2. Продолжать развивать мышечную силу ног. 3. Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. 4. Развивать умение действовать в общем темпе 5. Поддерживать интерес заниматься аэробикой.	№ 1
	диагностическое 3-4	Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств Комплекс 1.№ 18 такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги)	

Раздел III. Комплекс организационно-педагогических условий.

3.1. Календарный учебный график

Продолжительность учебного года: 36 недель.

Режим работы учреждения: пять дней в неделю с 7.30 до 18.00 (10.5 часовой рабочий день).

Выходные дни – суббота, воскресенье, праздничные дни

Начало учебного года 1.09.2025.

Окончание учебного года 31.05.2026.

Дополнительная образовательная деятельность:

Название дополнительной общеразвивающей программы	Количество детей	возраст	Количество занятий в неделю/месяц/год
дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Степ-аэробика»	подгруппа	6-7 лет	1/4/36

Тема	Теория	Практика	Всего
Первичное диагностическое обследование	-	2	2
Вводное	2	1	2
Обучающие	2	8	9
Комбинированные		16	14
Игровые итоговые		3	3

Итоговое диагностическое обследование		2	2
Итог	4	32	36

3.1.1 Структура занятия:

Части занятия	Длительность	Количество упражнений	Преимущественная направленность упражнений
1. Вводная: Строевые упражнения; Игроритмика	5 мин	8 упр.	На осанку Типы ходьбы Движения рук, хлопки в такт
2. Основная: Танцевальные шаги; Акробатические упражнения; Гимнастический этюд	22 мин 6 мин 10 мин 6 мин	9 упр. 6 упр. 10 упр.	Для мышц шеи, Для мышц плечевого пояса, Для мышц туловища, Для ног, Для развития мышц силы, Для развития гибкости, Для развития ритма, такта
3. Заключительная: Самомассаж; Дыхательные упражнения	3 мин	2 упр 2 упр	Массаж рук; На дыхание; Расслабление

Разминка:

Игроритмика – движения рук, хлопки в такт.

Состоит из выполнения связки (на 32 счета) — базовых шагов с постепенным добавлением и усложнением работы рук. Продолжительность части — 3 мин.

Комбинация шагов для разминки:

4 Step touch = 8 счетов

2 V-step = 8 счетов

2 Step line = 8 счетов

4 Open step = 8 счетов

Комбинация = 32 счета

После разминки следует *аэробная часть*, которая состоит из базовых и простейших основных «шагов» степ - аэробики. Во время аэробной части происходит разучивание «шагов», связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений - прогон. «Шаги» выполняются нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику. При этом они могут соединяться в простейшие связки или следовать один за другим по принципу линейной прогрессии. Если аэробная часть разминки достаточно интенсивна, то в организме происходят следующие процессы:

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

Все это способствует увеличению возможности кардиореспираторной системы переносить кислород к мышцам, переходу в процессе разминки к аэробному механизму энергообеспечения организма. Продолжительность основной части 15– 20 минут.

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

- восстановить длину мышц до исходного состояния;
- намеренно развить гибкость - возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);
- создать эмоциональную разрядку после физической нагрузки.

Заключительный отчет включает в себя, растягивающие упражнения для групп мышц, которые у большинства занимающихся растянуты слабо и могут спровоцировать травму при последующих занятиях. В отличие от всего занятия, заключительный «stretch» создается структурно-хореографическим методом и выполняется под выбранное тренером музыкальное произведение лирического характера. «Stretch» начинается из положения лежа на спине, в котором выполняются статические растяжки для мышц ног. Каждое положение фиксируется и удерживается в течение 8-10 секунд, выполняются поочередные подтягивания ног руками к корпусу, как прямых, так и согнутых с фиксацией в конечном положении, разведение ног в стороны и т.д.

В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. По желанию детей можно провести игру. Это необходимо для создания у занимающихся ощущения законченности занятия. После этого следует поблагодарить детей за занятие. Разработанная методика поможет педагогу строить занятия на основе методов, приемов и принципов специфических для оздоровительной аэробики в условиях образовательного учреждения, выбирать оптимальную нагрузку.

3.2 Материально – технические (пространственные) условия

Музыкально-физкультурный зал

№	Оборудование	Количество
1	Степы детские	20
2	Степы взрослые	1
3	Маты гимнастические	2
4	Коврики гимнастические	22
5	Обручи железные	18
6	Обручи пластмассовые	28
7	Кегли- большие	26
8	Гантели	18
9	Султанчики	19
10	Гири	13
11	Палки гимнастические деревянные (длинные)	10
12	Палки гимнастические пластмассовые (длинные)	24
13	Палки гимнастические (короткие)	24
14	Клюшки пластмассовые	2
15	Мячи (теннисные)	22
16	Мячи резиновые d10 см	34
17	Мячи резиновые d15см	24
18	Мячи резиновые d20см	19
19	Мячи футбольные	2
20	Мячи баскетбольные	2
21	Мячи для фитнеса	6
22	Дуги	3
23	Корзины пластмассовые	5
24	Корзины металлические	2
25	Скакалки (черные)	19
26	Скакалки (цветные)	24
27	Ленточки	73
28	Ракетки	6
29	Лестница	2
30	Доска ребристая	1
31	Скамейки	5
32	Комплект (круги, следочки, геометрические формы)	2
33	Комплект модулей	36
34	Лыжи детские с креплением с палками	16
35	Баскетбольная стойка с регулируемой высотой	2
36	Гребной тренажер	1
37	Мини - степпер	1
38	Силовой тренажер детский	1
39	Тренажер «Бегущий по волнам»	1
40	Тренажер «Пресс»	1

41	Набор герметичных элементов с тактильными поверхностями для динамического балансирования	1
42	Комплекты элементов полосы препятствий: - арки - для перешагивания	2 комплекта 2 комплекта
43	Музыкальный центр	1
44	Ноутбук	1
45	Экран	1
46	Проектор	1

3.3. Печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы

1. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014,-160 с. – (Растим детей здоровыми).
2. Алябева Е.А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет. – 2е изд., испр. и доп. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 144 с. – (Растим детей здоровыми).
3. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2015. – 216 с.
4. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2014. – 224 с.
5. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2014. – 192 с.
6. Полтавцева Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми седьмого года жизни/Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2006. – 271 с.
7. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей дошкольных учреждениях. Методическое пособие. – М.: Мозайка – Синтез, 2005-112 с.
8. Организация воспитательной и оздоровительной работы в ДОУ/ Колл. Авт. – М.: ТЦ Сфера, 2006.-128 с. – (Приложение к журналу «Управление ДОУ»)
9. Бабенкова Е.А. Здоров ли ваш ребенок? – М.: Вентана – Граф, 2004. – 32 с. – (Ваш ребенок: азбука здоровья и развития).
10. Как сохранить сердце ребенка здоровым / В.Н. Безобразова и др. – М.: Вентана – Граф, 2004. – 32 с.: ил. – (Ваш ребенок: азбука здоровья и развития).
11. Зайцева В.В. Зачем учится физкультуре. – М.: Вентана – Граф, 2004. – 40 с.: ил. –

(Ваш ребенок: азбука здоровья и развития).

12. Антропова М.В. Кузнецова Л.М., Как наблюдать за развитием ребенка. – М.: Вентана – Граф, 2004. – 24 с. – (Ваш ребенок: азбука здоровья и развития).
13. Николаева Н.И. Школа мяча: Учебно – методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. – СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2012. – 96 с.
14. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 128 с. (Серия «Здоровый малыш».)
15. Олимпийские игры в детском саду. / Автор – сост. И.И. Кучма. - Волгоград: ИТД «Корифей». – 96 с.
16. Здоровье школьника. – Екатеринбург.: ГБОУ СО «Центр психолого – педагогической реабилитации и коррекции «Ладо», 2012.- 30 с.
17. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работ – Авт. – сост. О.Н. Моргунова. – Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007. – 176 с.
18. Здоровый дошкольник: Социально- оздоровительная технология XXI века. / Авторы – составители Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н., Саулина Т.Ф. Изд. 2-е испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2001. – 80 с. (Развитие и воспитание дошкольника)
19. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ / Под ред. З.И. Бересневой, - М.: ТЦ Сфера, 2005- 32 с. (Серия «Библиотека руководителя ДОУ».)
20. Рунова М.А. Движение день за днем. Двигательная активность - источник здоровья детей. (Комплексы физических упражнений и игр для детей 5-7 лет с использованием вариативной физкультурно – игровой среды). Методические рекомендации для воспитателей ГОУ и родителей. – М., Линка – Пресс, 2007, - 96 с. + цв. вкл. 16 с.
21. Кузнецов В.С. Колодницкий Г.А., Физические упражнения и подвижные игры: Метод. Пособие. – М.: Изд – во НЦ ЭНАС, 2005. – 152 с. – (Детский сад).
22. Крусева Т.О. Справочник инструктора по физической культуре в детских дошкольных учреждениях / Т.О. Крусева – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 253, (1) с. – (Справочник).
23. Токаева Т.Э. Технология физического развития детей 3 – 4 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2017. – 360 с. (Будь здоров, дошкольник).
24. Токаева Т.Э. Технология физического развития детей 4 – 5 лет. – М.: ТЦ Сфера,

2017. – 416 с. (Будь здоров, дошкольник!).

25. Энциклопедия для детей. (Т. 20) Спорт – 2-е изд., испр./ ред. Коллегия: Е. Гик, А. Пикуль, С. Суставова. – М.: Мир энциклопедий Аванта +, Астрель, 2010. – 464 с.
26. Инструктор по физической культуре № 1 - 6. – М.: ТЦ Сфера, 2018. – 118 с.
27. Мониторинг в детском саду. Научно – методическое пособие. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «Детско – ПРЕСС», 2011. 592 с. + цв. вклейка.
28. Методическая литература - физическая культура в ДОУ (Электронный ресурс). – Электрон. дан.: - 1 эл. опт. диск (CD-ROM).
29. Литература по дополнительному образованию (Электронный ресурс). – Электрон. дан.: - 1 эл. опт. диск (CD-ROM).

Интернет ресурсы:

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

3.4. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов Программы

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в октябре и апреле). В проведении мониторинга участвуют педагоги, психологи и медицинские работники. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

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

- Мониторинг образовательного процесса;
- Мониторинг детского развития.

Мониторинг образовательного процесса осуществляется через отслеживание результатов освоения образовательной программы, а **мониторинг детского развития** проводится на основе оценки развития интегративных качеств ребенка.

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

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

Мониторинг детского развития (мониторинг развития интегративных качеств) осуществляется педагогами, психологом дошкольного учреждения и медицинским работником. Основная задача этого вида мониторинга – выявить индивидуальные особенности

развития каждого ребенка и наметить при необходимости индивидуальный маршрут образовательной работы для максимального раскрытия потенциала детской личности.

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

Диагностические тесты подбираются с учётом :

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

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

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

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

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

3.4.1. Диагностические методики

Равновесие

- Упражнение «Фламинго».

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

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

- Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

3.4.2. Гибкость.

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

	уровни	5-6 лет	6-7 лет
мальчики	высокий	7см и более	8см и более
	средний	2-4см	3-5см
	низкий	Менее 2см	Менее 3см
девочки	высокий	8см и более	9см и более
	средний	4-7см	5-8см
	низкий	Менее 4см	Менее 5см

3.4.3. Чувство ритма.

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

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

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

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

3.4.4. Знание базовых шагов.

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

Быстрота

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

Координационные способности

	пол	низкий	средний	высокий
Челночный бег	Мальчики 6-7 лет	11,8 – 11,4	11,3 - 10,6	10,5 – 10,0
	Девочки 6-7 лет	12,0 - 11,6	11,5 – 10,8	10,7 – 10,

Таким образом, представленные тесты и диагностические методики позволяют:

- 1) оценить различные стороны психомоторного развития детей;
- 2) видеть динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и процессов их управления;

широко использовать данные задания в практической деятельности дошкольных учреждений.

Приложение № 1
к дополнительной общеразвивающей программе
«СТЕП - АЭРОБИКА»
для детей 6-7 лет

(Комплексы упражнений)



Октябрь – Комплекс № 1.

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

Подготовительная часть.

Игроритмика:

1. Повороты направо, налево в движении.
2. Хлопки на сильную долю такта впереди, вверху, справа и слева.
3. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).
4. Разминка без степов:
 - 4 Step touch = 8 счетов
 - 2 V-step = 8 счетов
 - 2 Step line = 8 счетов

 - 4 Open step = 8 счетов
 - Комбинация = 32 счета
5. Ходьба на степе.
6. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
7. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.
8. Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

Основная часть.

1. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.
2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад.
3. Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи 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, 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.
8. Стретчинг: «Лягушонок», «Самолет», «Шпагат».

Подвижная игра «Быстро в домик».

Задачи: учить бегать по кругу, развивать ловкость.

Дети бегают вокруг степов, поставленных по кругу. По сигналу «в домик» участники игры садятся на любой степ. Проиграл тот, кому не хватило места.

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



Ноябрь – Комплекс № 2.

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

Подготовительная часть.

Игроритмика:

1. Ходьба на каждый счет и через счет с притопом.
2. Приставной шаг вперед с пружинкой и хлопками перед собой.
3. Различные хлопки перед собой.
4. Разминка без степов:
 - 4 Step touch = 8 счетов
 - 2 Герл (опен с захлестом) = 8 счетов
 - 2 Step line = 8 счетов
 - 4 Open step = 8 счетов
 - Комбинация = 32 счета
5. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперед и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).
6. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).

Основная часть.

1. 2 хлопка над головой, 2 хлопка по коленям.
2. Бег на месте с захлестом голени назад, работа руками, пальцы сжаты в кулаки.
3. Ходьба на месте, руки к плечам и вверх.
4. Степ-шаг, исходное положение – стоя на полу, шаг на степ, хлопок впереди, степ-шаг, хлопок сзади.
5. Степ-шаг, руки вперед, степ-шаг руки в стороны
6. Ходьба на степе с круговыми движениями рук.
7. Стоя на степе, приставной шаг вправо-влево, руки к плечам.
8. Степ-шаг с активной работой рук.
9. Стоя на степе, выпад в сторону, руки в стороны и вернуться на степ. То же в другую сторону.
10. Стоя на полу, сгруппироваться, руки на степ. Выпрямление ног из упора сидя в упор лежа.
11. Мальчики – упор руками на степ, ноги вытянуты назад, отжимание. Девочки – лежа на степе на животе, упражнение «Корзиночка».
12. Обход степа с энергичной работой рук.
13. Лежа спиной на степе, упражнение «Велосипед».
14. Стоя на степе, руки на пояс, прыжки со степа, ноги врозь, руки в стороны.
15. Степ-шаг с регулировкой дыхания.
16. Стретчинг: «Морская звезда», «Аист», «Бабочка».

Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик»

(игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»).

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



Декабрь – Комплекс № 3.

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

Подготовительная часть.

Игроритмика:

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов, с хлопками на счет 1 вверх, на счет 2 вниз.
2. Ходьба с перешагиванием через степы.
3. Выполнение различных заданий на степах с бегом врассыпную.
4. Разминка без степов:
 - 4 Кни-ап, шаг-кик = 8 счетов
 - 2 Шаг страдел = 8 счетов
 - 2 Step line = 8 счетов
 - 4 Open step = 8 счетов Комбинация = 32 счета

Основная часть.

1. И.п.: упор присев на степе.
1 – 2 – ноги поочередно (правую, затем левую) отставить назад, упор лежа;
3 – 4 – поочередно сгибая ноги, вернуться в и.п. Руки должны быть прямыми, плечи не опускать.
2. И.п.: упор присев на правой ноге на степе, левую – назад на носок.
1 – 4 – пружинить на ноге;
5 – подтянуть левую ногу к степ-платформе, поднять руки вверх, потянуться. То же левой ногой.
3. Шаг правой ногой на степ, левой выполнить мах назад.
4. Шаг правой ногой на степ, левую подтянуть как можно выше к груди, затем поменять ногу.
5. И.п.: сидя на степе, ноги врозь, руки согнуты и сплетены перед грудью (пальцами левой руки обхватить правый локоть, а пальцами правой руки – левый локоть).
1 – 3 – три пружинистых наклона вперёд, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать;
4 – вернуться в и.п.

Цыганский этюд – построен в цыганском характере. Используется цыганская музыка в умеренном темпе. Применяются основные шаги при работе на степ – платформе:

- Поочередное вхождение на степ правой и левой ногами;
- Полное вхождение на степ обеими ногами;
- Повороты на месте вокруг себя на степе влево и право;
- Приставной шаг со степа по сторонам, одна нога выносится на каблук или с небольшим ударом остается на степе. Исполняется в обе стороны;
- Поворот на степе вокруг себя в обе стороны с быстрым выбросом ног вперед;
- Схождение со степа одной ногой назад, в сторону, вперед. Исполняется с обеих ног;

- Хождение вокруг степа, поднятие на степ с боку в медленном темпе, схождение со степа в бок в медленном темпе, прыжок с разворотом корпуса;
- «Подбивочка» из стороны в сторону на степе, схождение со степа одной ногой, другая остается на степе.

В движение ног добавляются руки, цыганская манера исполнения. Работа рук, тряска кистей по сторонам, с медленным подъемом вверх. Движение плечами отрабатывается отдельно от всех и более тщательно – включается в этюд по желанию педагога.

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

Вылез мишка из берлоги,
Разминает мишка ноги.
На носочках он пошёл
И на пяточках потом. На качелях покачался,
И к лисичке он подкрался: «Ты куда бежишь, лисица? Солнце село, спать пора,
Хорошо, что есть нора!» (каждый ребёнок бежит в свою норку – на свой степ).

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



Январь – Комплекс № 4.

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

Подготовительная часть.

Игроритмика:

1. Выполнение ходьбы с увеличением темпа, ходьба на каждый счет и хлопки в ладони через счет.
2. Разминка без степов:
 - 4 Step touch = 8 счетов
 - 2 Мамба = 8 счетов
 - 2 Шаг страдел = 8 счетов
 - 4 Open step = 8 счетов
 - Комбинация = 32 счета
3. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).
4. Ходьба на степе.
5. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
6. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.
7. Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

Основная часть.

1. Ходьба на степе. Руки рисуют поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа. Кисти рук поочередно рисуют маленькие круги вдоль туловища. (№ 1-2 - повторить 3 раза).
3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперёд – опускаются вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.

5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3,4,5,6 – повторить 3 раза).

Подвижная игра «Цирковые лошади».

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

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



Февраль – Комплекс № 5.

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

Подготовительная часть.

Игроритмика:

1. Ходьба на каждый счет и через счет с хлопками.
2. Приставной шаг вперед с пружинкой и хлопками перед собой.
3. Шаг вперед, назад, в сторону.
4. Разминка без степов:
 - 4 Step line = 8 счетов
 - 2 Шаг страддел = 8 счетов
 - 2 Step line = 8 счетов
 - 4 Step «захлест» = 8 счетов Комбинация = 32 счета
5. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперед и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).
6. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны поворотом туловища вправо-влево (5 раз).
7. Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперед), одновременно опуская и поднимая плечи.
8. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).
(Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия).

Основная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой – правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи (5 – 6 раз).
2. Шаг на степ со степа; одновременно энергично разгибать вперед согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки). Отводить руки назад и выпрямлять в стороны из положения – руки перед грудью.
3. Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками круговые движения вперед и назад попеременно и вместе (5 раз).
4. Шаг со степа на степ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, руки на поясе (5 – 6 раз). (№ 1,2,3,4 повторить 2 раза).
5. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (5 – 6 раз).
6. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (можно помогать себе руками).

7. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками.
8. Шаг со степа вправо, влево. (№5,6,7,8 повторить 2 раза).

Этюд “Ритм”.

Педагог отбивает ритм бубном. При проучивании педагог должен устный счет и ритм бубна совмещать, при дальнейшем исполнении дети сами считают.

Переложить мяч или кубик небольшого размера из руки в руку через верх;

Разворот корпуса, ноги остаются на месте, руки раскрыты по сторонам, переложить предмет впереди себя;

Сделать поворот на месте на степе, переложить предмет и раскрыть руки в сторону;

Сделать шаг со степа в сторону, руки раскрыть в стороны, шаг на степ, предмет переложить в другую руку перед собой;

Сделать шаг со степа назад, руки раскрыты в стороны, шаг на степ, предмет переложить перед собой;

Сделать поворот на степе вокруг себя, предмет переложить над головой;

Переложить предмет под коленом поднятой и согнутой ноги в колене, руки раскрыть в стороны;

Подкинуть на небольшую высоту предмет и поймать.

Этюд выполняется на степе, что дает усложненность для выполнения: сохранение равновесия, координации, устойчивости.

Подвижная игра «Физкульт-ура!».

Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны зала. На одной стороне на один степ меньше. Самостоятельно становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Это линия старта.

На противоположной стороне – финиш. Дети говорят:

Спорт, ребята, очень нужен.
Мы со спортом крепко дружим,
Спорт – помощник!
Спорт – здоровье!
Спорт – игра!
Физкульт-ура!

С окончанием слов участники игры бегут на перегонки на противоположную сторону. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занимает степ.

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

Март – Комплекс № 6.



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

Подготовительная часть.

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.
2. Ходьба с перешагиванием через степы.
3. Разминка без степов:
 - 4 Step line = 8 счетов
 - 2 Шаг страддел = 8 счетов
 - 2 Step line = 8 счетов
 - 4 Step «захлест» = 8 счетов Комбинация = 32 счета

Основная часть.

1. И.п.: шаг со стёпа правой ногой, левая на стёпе.
1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху;
2 – вернуться в и.п.;
3 – 4 – тоже в другую сторону.
2. Стоя на коленях на стёпе, руки в стороны.
1 – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пяток;
2 – и.п.;
3 – 4 – то же в другую сторону.
3. И.п.: сидя, руками держаться за края стёпа.
1 – 2 – поднять тело и прогнуться;
3 – 4 – вернуться в и.п.
4. И.п.: сидя на стёпе, ноги врозь, руки согнуты и сплетены перед грудью (пальцами левой руки обхватить правый локоть, а пальцами правой руки – левый локоть).
1 – 3 – три пружинистых наклона вперёд, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать;
4 – вернуться в и.п.
5. И.п.: Стоя на стёпе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади (5 раз).
6. И.п.: основная стойка на стёпе. Шаг вправо со стёпа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево (по 5 раз).
7. И.п.: стоя на стёпе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (5 – 6 раз).
8. И.п.: стоя на коленях на стёпе, садиться и вставать, не помогая себе руками (5 – 6 раз).
9. Сидя на стёпе скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом.
10. И.п.: основная стойка на стёпе. Взмахивать прямой ногой вперёд, делать под ногой хлопок. (5 – 6 раз).
11. Прыжки на стёп и со стёпа чередуются с ходьбой.

Подвижная игра «Скворечники».

Занимать место (только в своём) скворечнике (стёпе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займёт стёп последним, считается проигравшим.

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

Апрель – Комплекс № 7.



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

Подготовительная часть.

Игроритмика:

1. Ходьба в такт музыки с щелчками пальцами и хлопками в ладоши.
2. Ходьба под музыку, боковой галоп, остановка по 3 хлопка справа-слева, 3 хлопка по коленям.

3. Разминка без степов:
 - 4 Step line = 8 счетов
 - 2 Шаг страдел = 8 счетов
 - 2 Step «захлест» = 8 счетов
 - 4 Greb wail (Принцесса) = 8 счетов
 - Комбинация = 32 счета
4. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.
5. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками.
6. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади.
7. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону).

Основная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – по левому плечу.
2. Шаг со степа в сторону, чередуются с приседанием, поднимая руки вперёд.
3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.
5. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.
6. И.п.: то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п.
7. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.
8. Ходьба на степе, бодро работая руками.

Этюд “Лягушата”.

Этюд усложнен тем, что в нем есть образ, который нужно изобразить ребенку. Этюд в игровой манере, что позволяет быстрее запомнить порядок движений.

Исполняется под бодрую, ритмичную музыку, напоминающую кваканье лягушек. В этюде включены не только движения на степе, но и танцевальные, так всё задуманное педагогом будет гармонично сочетаться.

Подвижная игра «Заяц без норки».

Расставить степы в двойки, стоя на степах, взяться за руки. Двое играющих берутся за руки – «норка», а третий встает без степа в норку. По сигналу, «охотник» догоняет «зайца», а тот, спасаясь, может укрыться в любой норке. А другой «заяц» выбегает и старается занять другую «норку».

Для этого он вбегает в норку под руками играющих. Если охотник настигнет зайца, они меняются ролями. После 5 минут игры руководитель дает команду, по которой в круг входят вторые номера.

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



Май – Комплекс № 8.

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

Подготовительная часть.

Игроритмика:

1. Ходьба, 1, 2, 3, на 4 – хлопок вверху над головой, то же под ногой.
2. Шаг вперед, назад, в сторону, ходьба с хлопками у груди.
3. Разминка без степов:
 - 4 Step line = 8 счетов
 - 2 Шаг страддел = 8 счетов
 - 2 Step «захлест» = 8 счетов
 - 4 Greb wail (Принцесса) = 8 счетов
 - Комбинация = 32 счета
4. Поднимание плеч вверх-вниз.
5. Ходьба обычная на месте, на степе.
6. Приставной шаг вперед со степа на пол и обратно на степ.
7. Приставной шаг назад.
8. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в и.п.

Основная часть.

1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.
2. Правую (левую) ногу 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. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на степе с полуприседанием.

Подвижная игра «Пустое место»

Все дети стоят на степах по кругу. Водящий бежит вокруг круга, дотрагивается до кого-нибудь из играющих, и после бежит в другую сторону по кругу. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стараясь быстрее водящего прибежать на свой степ.

Встречаясь на пути, играющие здороваются: подают друг другу руки, приседают друг перед другом и т.д. Водит тот, кто не успел занять пустое место.

Приложение № 2
к дополнительной общеразвивающей программе
«СТЕП - АЭРОБИКА»
для детей 6-7 лет

(ИТОГОВЫЕ ЗАНЯТИЯ)

Игровое итоговое занятие «Путешествие в зимний лес»

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

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 степ – платформам в колонну по 2.

Инструктор по физкультуре: Ребята, вот мы и пришли с вами на заснеженную полянку. Предлагаю вам слепить снеговика.

Самомассаж «Лепим мы снеговика»

Раз и два, раз и два -

Лепим мы снеговика. (Имитируют лепку снежков)

Мы покатаем снежный ком

Кувырком, кувырком. (Поочередно 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 "kozyрьком" 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 по физкультуре: Снеговика мы слепили, и чтобы не замёрзнуть давайте разомнёмся на степ – платформах.

Комплекс ОРУ на степ – платформах.

- 1и. 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)
- 4и.п.: основная стойка на степ – платформе, руки на поясе. Наклон головы вперёд – назад – вправо – влево. (2 раз).
- 5и. п.: стоя перед степ – платформой, шаг на степ со степа, мах руками. (4 – 5 раз)
- 6и. п.: стоя перед степ – платформой, шаг правой ногой на степ, левой выполнить мах назад. Повторить то же, но с другой ногой. (4 – 5 раз)
- 7и. п.: стоя перед степ – платформой, подняться на степ – платформу, спуститься, обойти степ - платформу справа(слева).
- 8и. п.: стоя перед степ – платформой, руки на поясе. Наклониться, коснуться ладонями степа, выпрямиться; вернуться в и. п. (4 – 5 раз).
- 9и. 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 вперёд 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 по физкультуре: 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 степ – платформы)
- Замела зима все дороги, все пути
Ни проехать, ни пройти.
(Прыжки по степ - платформам)
- Мы пролезем в снежный лаз,
Ребята ловкие у нас.
(Подлезание под дуги по степ – платформам)

Подвижная игра «Мороз»

Выбирается ребенок «Мороз», сугроб – степ – платформа 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 степ - платформами)

Взрослый:

- Вы ребята не зевайте

И в сугроб скорей ныряйте.

(дети прячутся в сугроб (на степ - платформу)

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 - платформу))

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 - платформу))

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 веселую музыку уезжают в группу).

«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:

Вступительная часть (до 5 мин.)

Дети заходят в зал и становятся в шеренгу.

Инструктор:

Всем, всем добрый день!

На меня все посмотрите,

И друг другу улыбнитесь.

- Дети, посмотрите, сколько гостей пришло к вам на занятия! Давайте с ними поздороваемся. Дети, вы любите смотреть мультфильмы? А хотите встретиться с друзьями мультяшками? Ну, что же давайте попробуем.

(Дети расходятся по залу и садятся на пол)

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

Дети открывают глаза (в это на стене появляется изображение из м / ф «Львенок и черепаха»)

- В каком мультфильме вы встречались с этими героями?

- Представьте, что мы и есть герои этого мультя.

Дети выполняют комплекс упражнений по методике Ефименко под песню «Львенок и черепаха»

«Я на солнышке лежу»

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

1. «Пробуждение»

Маленькие дети, проснулись, а вставать ещё не хотят, лениво потянулись.

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

Поднимают ножки и переворачиваются с боку на бок.

2. 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)

- Дети, очень хорошую песенку нам спел 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»

- Дети, Лунтик ищет своих друзей, давайте поможем ему.

2. Основная часть (15 мин.)

«Полоса препятствий»

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

- 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)

- Дети, 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»)

- Дети, давайте поможет Маше найти медведя.

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»)

- Давайте поиграем с нашими героями

Подвижная игра «Найди себе место»

3. Заключительная часть.

- 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.

- Вот и закончилось наше путешествие, понравилась оно вам, что понравилось больше? До новых встреч!

«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 степ- досках

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

Воспитатель: Клепа просит вашей помощи. У него что-то случилось. Хотите узнать что?

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?

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, почему заболел клоун Клепа?

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 захлестыванием голени назад (покажи пятки).

Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд (покажи носочки).

Ходьба по кругу, вокруг степов.

2 часть (на степах).

Воспитатель: Степ- платформы есть у нас, мы покажем мастер класс!

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.

Подвижная игра «Пингвины на льдине».

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 прибавляется, здоровье добавляется

Приложение № 3
к дополнительной общеразвивающей программе
«СТЕП - АЭРОБИКА»
для детей 6-7 лет

(ЛОГОРИТМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ)

Составил:
Кудрявцева Лариса Николаевна
инструктор по физической культуре

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, Идут по кругу, высоко поднимая колени.
Поднимай повыше ноги.

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 Лебяжьей 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.

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! Дети стоят лицом в круг, кланяются.
Здравствуй, Дедушка Мороз!
Он из леса мимоходом Идут по кругу, изображают, что несут
Елку нам уже принес, на плече елку.
На верхушке выше веток Встают лицом в круг, поднимают руки
вверх.
Загорелась, как всегда, Поднимаются на носочки.
Самым ярким жарким светом Бегут по кругу, поставив руки на пояс.
Пятикрылая звезда.

Снеговик

Давай, дружок, смелей, дружок, Идут по кругу, изображая, что катят

Кати по снегу свой снежок. 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 Маршируют по кругу друг за другом с
По городу идет: высоким подниманием колена.
Всем щеки наругают, 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
Сверкающие листья. листья» воображаемой кистью.

Снегири

Вот на ветках, посмотри, 4 хлопка руками по бокам и 4 наклона
В красных майках снегири. головы.
Распушили перышки, Частые потряхивания руками, опущенными
Греются на солнышке. вниз.
Головой вертят, 2 поворота головы на каждую строку.
Улететь хотят.
- Кыш! Кыш! Улетели! Разбегаются по комнате, взмахивая руками
За метелью, за метелью! как крыльями.

Зима прошла

Воробей с березы Ритмично прыгают, хлопают руками по
На дорогу — прыг! бокам.
Больше нет мороза,
Чик-чирик!
Вот журчит в канавке Бегут по кругу, взявшись за руки.
Быстрый ручеек,
И не зябнут лапки — Ритмично прыгают по кругу сначала по
Скок, скок, скок! часовой стрелке, потом — против.
Высохнут овражки!
Прыг, прыг, прыг!
Вылезут букашки,
Чик-чирик!

Веснянка

Солнышко, солнышко, Дети идут по кругу, взявшись за руки.
Золотое доннышко,
Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло.
Побежал в саду ручей, Бегут по кругу друг за другом на носочках.
Прилетели сто грачей, Бегут, взмахивая руками, как крыльями.

А сугробы тают, тают, Медленно приседают.
А цветочки подрастают. Тянутся вверх, встав на носочки и подняв руки.

Весна, весна красная

Весна, весна красная! Дети идут по кругу, взявшись за руки.
Приди, весна, с радостью,
С радостью, с радостью, Поворачивают в противоположную сторону.
С великой милостью:
Со льном высоким, Останавливаются, поднимаются на носочки,
тянут руки вверх, делают вдох.
С корнем глубоким, Опускают руки, приседают, делают выдох.
С хлебами обильными. Взявшись за руки, бегут по кругу.

Радуга - дуга

Здравствуй, радуга-дуга, Дети выполняют поклон.
Разноцветный мостик! Широко разводят руки в стороны,
«рисую» в воздухе дугу.
Здравствуй, радуга-дуга! Вновь выполняют поклон.
Принимай нас в гости. Идут по кругу, взявшись за руки.
Мы по радуге бегом Бегут по кругу друг за другом, высоко
Пробежимся босиком. поднимая колени.
Через радугу-дугу Встают в круг, делают четыре прыжка на носках.
Перепрыгнем на бегу. Делают еще четыре прыжка на носках.
И опять бегом, бегом Бегут по кругу друг за другом, высоко
Пробежимся босиком. поднимая колени.

Приложение № 4
к дополнительной общеразвивающей программе
«СТЕП - АЭРОБИКА»
для детей 6-7 лет

(ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ)

«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»

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

«Маланья»

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

У Маланьи, у старушки (разводят руки в стороны)
Жили в маленькой избушке (изображают руками крышу над головой)
Семь сыновей, все без бровей, (проводят пальцами по бровям)
Вот с такими ушами, (рисуют большие уши)
Вот с такими глазами, (рисуют большие глаза)
Вот с такой бородой, (показывают длинную бороду, наклоняясь до земли)
Ой-ой-ой, ой-ой-ой. (качают головой)
Они не пили, не ели
На Маланью всё смотрели, (показывают на водящего)
И все делали вот так. Как?
Водящий показывает движение на степе, все повторяют.

«Бездомный заяц»

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

«Космонавты»

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

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

Но в игре один секрет:
Опоздавшим места нет».

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

«Пчелка»

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

внешнему кругу, проговаривая:

Только солнышко проснется –
Пчелка кружит, пчелка вьется
Над цветами, над рекой
На травую луговой.

Собирает свежий мед

И домой его несет.

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

«Я люблю степ»

Дети делятся в две шеренги и распределяются друг против друга.

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

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

Когда пришли к нему друзья (встают на степ)

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

Эх, как безумно рад вам я, не виделись сто лет (дети хлопают друг друга по плечам) спасибо вам, спасибо вам! Спасибо вам, друзья! (дети пожимают руки друг другу)

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

«Цирковые лошадки»

Правила игры: Круг из степов — это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затем на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло», степов должно

быть на 2—3 меньше количества детей). Дети убирают степы в определенное место и берут по коврику, которые раскладывают по кругу и садятся на них.

«Дед Мазай»

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

- Здравствуй, Дедушка Мазай! Ты из лодки вылезай!
- Зайцы, зайцы, заходите, обо всем 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.

«Перемени предмет»

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

Сигнал может быть (прыжками «Змейкой»).

«Палочка – стукалочка»

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

- Раз, два, три, четыре, пять-
- Будет палочка стучать.
- А как скажет:
- Скок, скок,
- Отгадай, чей голосок?

- кружится в кругу, указывая на детей. На слова: «Скок, скок» останавливая, и тот, на кого указывает палочка, 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 вернуться, 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.

Приложение № 5
к дополнительной общеразвивающей программе
«СТЕП - АЭРОБИКА»
для детей 6-7 лет

(УПРАЖНЕНИЯ
НА РАССЛАБЛЕНИЯ И РЕЛАКСАЦИЮ)

«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, растекающуюся 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.

«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, щечки, 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 шарик.

«Облака»

Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на

проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым 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.

Приложение № 6
к дополнительной общеразвивающей программе
«СТЕП - АЭРОБИКА»
для детей 6-7 лет

**(УПРАЖНЕНИЯ НА ВОСТАНОВЛЕНИЯ ДЫ-
ХАНИЯ)**

«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 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.

«Подуй на снежинку»

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

«Сдуем снежок»

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

«Шарик лопнул»

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

Надуваем быстро шарик,

Он становится большой.

Вдруг шар лопнул,

Воздух вышел,

Стал он тонкий и худой.

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

«Мяч»

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

«Бегемотики»

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

«Дерево на ветру»

И. п.. Сидя на коленях или на пятках. Во время вдоха, руки поднимаем наверх, 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.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 520251343390373548250310750880108285629354443835

Владелец Толкач Светлана Петровна

Действителен с 21.05.2025 по 21.05.2026