



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 185 г.Тюмени
(МАДОУ Д/С 185 ГОРОДА ТЮМЕНИ)**

ПРИНЯТА:

Протокол заседания

Педагогического совета № 7

от «29» 08 2017 г

УТВЕРЖДАЮ:

И.о.Заведующего детским садом

/М.С.Крыга/

от «04» 09 2017 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА «ВЕСЕЛАЯ АЭРОБИКА»**

ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ: 5-7 ЛЕТ

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 1 ГОД



АВТОР СОСТАВИТЕЛЬ:

Маркелова Валентина Анатольевна

Воспитатель МАДОУ д/с № 85 города Тюмени

город Тюмень, 2017 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

РАЗДЕЛ 1 « КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.2.ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.....	5
1.3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (УЧЕБНЫЙ ПЛАН, УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН).....	7
1.4.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	9.

РАЗДЕЛ 2 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	11
2.2.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ (МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ).....	15
2.3.ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И КОНТРОЛЯ.....	15
2.4.ОЦЕНОЧНЫЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ.....	16
2.5.МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....	17
2.6.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	20
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	21

1.1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей является одной из наиболее актуальных и приоритетных задач дошкольного воспитания. Поэтому, в дополнение к основным формам физического развития, была выбрана степ-аэробика. Аэробика — это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 20—30 мин. .

Степ-аэробика - это ритмичные подъемы и спуски со специальной платформы (степ-платформы) под танцевальную музыку. Это один из самых простых и эффективных стилей в аэробике. Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см, легкий и обтянутый мягким дерматином.

Занятия степ-аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. Один комплекс степ-аэробики, как полного занятия, выполняется детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться.

При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т. е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 уд./мин. Ведущая идея программы заключается в организации комплексной деятельности: оздоровительной, образовательной, и воспитательной направленности, через организацию двигательной активности на занятиях по степ- аэробике.

Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ – аэробике, а также логарифмические упражнения , упражнения с использованием фитболов и детский игровой стретчинг . 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.

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

Программа предназначена для детей в возрасте 5-7 лет. Продолжительность занятий для детей 5-6 лет – 25 минут, для детей 6-7 лет-30 минут. В неделю проводится 2 занятия, в месяц 8 занятий, в год программой предусмотрено -72 занятия. **Нормативный срок обучения – 1 год.**

1.2.ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы:

Тренировка костно-мышечного аппарата с помощью степ-платформ и фитболов.

Задачи:

- 1.Тренировка костно-мышечного аппарата с помощью степ-платформ и фитболов.
- 2.Профилактика нарушений заболеваний опорно-двигательного аппарата.
- 3.Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания , кровообращения , сердечно-сосудистой и нервной систем.

1.3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

(УЧЕБНЫЙ ПЛАН, УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН)

Календарный план

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Кол-во Занятий	8	8	8	8	8	8	8	8	8

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Комплекс № 1	8	2	6	Отзывы родителей, посещение занятий, фото и мини- отчеты
2.	Комплекс № 2	8	2	6	Отзывы родителей, посещение занятий, фото и мини- отчеты
3.	Комплекс № 3	8	2	6	Отзывы родителей, посещение занятий, фото и мини- отчеты
4.	Комплекс № 4	8	2	6	Отзывы родителей, посещение занятий, фото и мини- отчеты
5.	Комплекс № 5	8	2	6	Отзывы родителей, посещение занятий, фото и мини- отчеты
6.	Комплекс № 6	8	2	6	Отзывы родителей, посещение занятий, фото и мини- отчеты
7.	Комплекс № 7	8	2	6	Отзывы родителей, посещение занятий,

					фото и мини- отчеты
8.	Комплекс № 8	8	2	6	Отзывы родителей, посещение занятий, фото и мини- отчеты
9.	Комплекс № 9	8	2	6	Диагностика, отзывы родителей, посещение занятий, фото и мини- отчеты
	ВСЕГО :	72 часа	18 ч.	54ч	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Месяц	№	Тема
Сентябрь	1	Вводное занятие. Гигиенические требования. Техника безопасности на занятиях с использованием степ платформ. Разучивание аэробных шагов (ви-степ, открытый шаг, страддел, шоссе- подскок отбив ногу, без степов. Комплекс №1
	2	
	3	
	4	
	5	
	6	
	7	
	8	
Октябрь	1	Учить правильному выполнению степ шагов на степах. Комплекс №2
	2	
	3	
	4	
	5	
	6	
	7	
	8	
Ноябрь	1	Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. Комплекс №3
	2	
	3	
	4	

	5	
	6	
	7	
	8	
Декабрь	1	Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. Комплекс №4
	2	
	3	
	4	
	5	
	6	
	7	
	8	
Январь	1	Закреплять разученное. Комплекс №5
	2	
	3	
	4	
	5	
	6	
	7	
	8	
Февраль	1	Разучивание связок из нескольких шагов. Комплекс №6
	2	
	3	
	4	
	5	
	6	
	7	
	8	
Март	1	Разучивать новый шаг . Комплекс №7
	2	
	3	
	4	
	5	
	6	
	7	
	8	
Апрель	1	Упражнять в сочетании элементов. Комплекс №8
	2	
	3	
	4	
	5	
	6	
	7	
	8	

Май	1	Закреплять степ шаги. Комплекс №9
	2	
	3	
	4	
	5	
	6	
	7-8	

1.4.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1.Ребенок должен знать:

- что такое степ- аэробика.
- правила безопасного поведения при выполнении упражнений с использованием спортивных снарядов, при выполнении гимнастических упражнений, при взаимодействии с другими детьми.
- большой объем разнообразных композиций и отдельных видов движений.
- упражнения, способствующие поддержанию правильной осанки и расслаблению позвоночника.

2.Должен уметь:

- изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения.
- точно и правильно выполнять упражнения, состоящие из разнонаправленных движений для рук ног, сложные циклические виды движений.
- самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций.
- выразительно исполнять движения под музыку.
- находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки.
- выполнять танцевальные шаги и базовые шаги степ- аэробики.

-согласовать свои действия со сверстниками при выполнении упражнений в парах, в подгруппах.

РАЗДЕЛ 2 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма Занятия	Кол-во Часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	8	Во второй половине дня	Групповая	8	Вводное занятие. Гигиенические требования. Техника безопасности на занятиях с использованием степ платформ. Разучивание аэробных шагов (ви-степ, открытый шаг, страдел, шоссе- подскок отбив ногу, без степов. Комплекс №1	Физ.зал	Отзывы родителей, посещение занятий, фото и мини- отчеты
2	Октябрь	8	Во второй половине дня	Групповая	8	Учить правильному выполнению степ шагов на стечах. Комплекс №2	Физ.зал.	Отзывы родителей, посещение занятий, фото и мини- отчеты
3	Ноябрь	8	Во второй половине дня	Групповая	8	Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. Комплекс №3	Физ.зал	Отзывы родителей, посещение занятий, фото и мини- отчеты
4	Декабрь	8	Во второй половине дня	Групповая	8	Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. Комплекс №4	Физ.зал	Отзывы родителей, посещение занятий, фото и мини- отчеты
5	Январь	8	Во второй	Групповая	8	Закреплять разученное. Комплекс №5	Физ.зал	Отзывы

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма Занятия	Кол-во Часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			половине дня					родителей, посещение занятий, фото и мини- отчеты
6	Февраль	8	Во второй половине дня	Групповая	8	Разучивание связок из нескольких шагов. Комплекс №6	Физ.зал	Отзывы родителей, посещение занятий, фото и мини- отчеты
7	Март	8	Во второй половине дня	Групповая	8	Разучивать новый шаг. Комплекс №7	Физ.зал	Отзывы родителей, посещение занятий, фото и мини- отчеты
8	Апрель	8	Во второй половине дня	Групповая	8	Упражнять в сочетании элементов. Комплекс №8	Физ.зал	Отзывы родителей, посещение занятий, фото и мини- отчеты
9	Май	8	Во второй во 2 половине дня	Групповая	8	Закреплять степ шага. Комплекс №9	Физ.зал	Диагностические материалы, отзывы родителей, посещение занятий, фото и

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ (МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ)

Для занятий в рамках программы потребуется :

- Степ- платформа на каждого ребенка
- Музыкальное сопровождение
- Атрибуты для сюжетных номеров
- Гимнастические коврики на каждого ребенка
- Мячи малого размера
- Гантели

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И КОНТРОЛЯ

Для определения результативности освоения программы в конце года (май месяц) проводится диагностика выполнения дополнительной общеобразовательной программы. Педагогом разрабатываются диагностические карты и инструментарий. В течение года проводится наблюдения за достижениями детей, предоставляется отчетная информация для родителей.

В конце года проводится открытые занятия для родителей, родители дают оценку, так же проводится анкетирование родителей о качестве реализации, дополнительной программы.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

Мониторинг:

К концу года дети должны уметь:

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

- точно и правильно выполнять упражнения, состоящие из разнонаправленных движений для рук ног, сложные циклические виды движений.
- самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций.
- выразительно исполнять движения под музыку.
- находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки.
- выполнять танцевальные шаги и базовые шаги степ- аэробики.
- согласовать свои действия со сверстниками при выполнении упражнений в парах, в подгруппах.

Диагностическая карта программы

Ф.И.О.	Выполнять базовые шаги на стечах	Точность и правильность выполнения движений	Изменять движения в соответствии с темпом и ритмом	Согласовывать действия

Система оценивания предполагает 3 бальную систему

3 балла-высокий уровень

2 балла – средний уровень

1 балл- низкий уровень

2.5.МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение. На первом занятии детям предлагаются элементарные комплексы упражнений аэробики, объясняется их сущность, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися. Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку, в медленном темпе, затем ускоряя его. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки.

Отсутствие оздоравливающего эффекта при занятиях физическими упражнениями чаще всего связано с ошибками в методике этих занятий и наиболее распространенной из них является или недостаточная, или чрезмерная доза физической нагрузки. Нагрузка должна быть оптимальной. Это положение можно выделить в качестве основного принципа оздоровительной направленности занятий физическими упражнениями.

Отклонения от методических норм проведения занятий оздоровительной аэробикой ведут к нарушению восприятия упражнений, расплывчивости содержания занятий. Чтобы избежать ошибок в обучении, необходимо проводить учебно-тренировочный процесс по определенной методике.

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

2. Метод усложнения. Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение

техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

3. Метод повторений.

4. Метод музыкальной интерпретации. 1) Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.) 2) Вариации движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. При повторении музыкальной темы повторяются ранее выполненные упражнения, в которые вводятся дополнения (акценты, другой темп или ритм, амплитуда или др.).

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

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

Правила которые необходимо выполнять занимаясь степ – аэробикой:

- подъем на платформу осуществлять за счет работы ног, а не спины;
- ступню ставить на платформу полностью;
- спину всегда держать прямо;
- не делать резких движений, а также движений одной и той же ногой или рукой больше одной минуты;
- во время занятий ногу ставить на середину ступеньки, на всю ступню; пятка не должна свисать;
- заниматься в спортивной обуви типа кроссовок, но без ранта, так как можно зацепиться им за ступеньку, особенно если устали;
- выполнять упражнения под музыку в среднем темпе;

Методическая часть программы строится на несколько этапов

1. Теоретическая часть

Что такое «степ»? Степ – аэробика, какие мышцы работают при занятиях на степенях, что такое правильная осанка, двигательные качества.

Задачи:

Ознакомление с понятиями степ, аэробика; ознакомление со спортивным инвентарём- степ-платформа; знакомство с правилами техники безопасности.

2. Основные элементы

Задачи:

Разучить основные элементы степ-аэробики (базовые шаги) ; формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет; развивать координацию движений; укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему; развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.) .

Базовый шаг

Шаг ноги врозь, ноги вместе

Приставной шаг с касанием на платформе или на полу

Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты)

Касание платформы носком свободной ноги

Шаг через платформу

Выпады в сторону и назад

Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами

Шаги на угол

Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу)

Прыжки

Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками

Структура занятий степ-аэробики:

Один комплекс степ-аэробики, как полного занятия, выполняется детьми в течении одного месяца, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться.

Каждый комплекс занятий должен состоять из трех частей:

-подготовительная часть (разминка) -5-7 минут;

-основная часть -15-20 минут;

-заключительная -4-6 минут.

Время Содержание Темп музыки Контроль нагрузки

Подготовительная часть

5-7 мин. Обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. 120 акцентов в минуту Внешнее проявление, самооценка.

Аэробная часть (основная часть)

15-20 мин. Комбинации из элементов степ-аэробики, новые упражнения или комплекс стилизованных танцевальных движений, в завершение основной части можно включить подвижную игру. 130-140 акцентов в минуту Пульс, дыхание, внешние проявления.

Заключительная часть

4-6 мин. Упражнения на расслабление, равновесие и растягивание, а так же на гибкость - стретчинг, выполняемых в положении сидя, лёжа, стоя. Медленная танцевальная музыка. Внешние проявления, самооценка.

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. Теория и методика. Тм I. .. 2002. - 230 с.
2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. Частные методики. Том II. М. 2002. - 216 с.
3. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009.
4. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.
5. Чудо-платформа / журнал «Обруч» № 6. 2008.
6. Кузина И. Степ – аэробика не просто мода // Обруч. – 2005. - № 1. – С. 40
7. Погонцева Л. Скамейка – степ // Обруч. – 2003. - № 2. – С.33

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.

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).
2. Ходьба на степе.
3. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

Основная часть.

1. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.
2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад.
3. Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи вверх, плечи назад, плечи вниз.
4. И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз.
 1 – шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх;
 2 – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз;
 3 – правую руку вниз, левой ногой встать на степ;
 4 – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой;
 5 – 8 – то же, что на счёт 1 – 4, но в другую сторону.
5. Подвижная игра «Бубен» (у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен):
 «Бубен, бубен, долгий нос,

Почём в городе овёс?»

Две копейки с пятаком,

Овса Ваня не купил,

Только лошадь утопил

Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!

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

Ноябрь – Комплекс № 2.

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

Подготовительная часть.

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

Основная часть.

1. И.п.: шаг со степа правой ногой, левая на степе.
1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху;
- 2 – вернуться в и.п.;
- 3 – 4 – тоже в другую сторону.

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

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

2 – и.п.;

3 – 4 – то же в другую сторону.

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

1 – 2 – поднять тело и прогнуться;

3 – 4 – вернуться в и.п.

4. И.п.: сидя на степе, ноги врозь, руки согнуты и сплетены перед грудью (пальцами левой руки обхватить правый локоть, а пальцами правой руки – левый локоть).

1 – 3 – три пружинистых наклона вперёд, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать;

4 – вернуться в и.п.

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

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

Декабрь – Комплекс № 3.

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

Подготовительная часть.

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.

2. Ходьба с перешагиванием через степы.

Основная часть.

1. И.п.: упор присев на степе.

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

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

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

1 – 4 – пружинить на ноге;

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

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

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

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

Вылез мишка из берлоги,

Разминает мишка ноги.

На носочках он пошёл

И на пяточках потом.

На качелях покачался,

И к лисичке он подкрался:

«Ты куда бежишь, лисица?

Солнце село, спать пора,

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

6. 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 и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).
2. Ходьба на степе.
3. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

Основная часть.

1. Ходьба на степе. Руки рисуют поочерёдно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа. Кисти рук поочерёдно рисуют маленькие круги вдоль туловища. (№ 1-2 - повторить 3 раза).
3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперёд – опускаются вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.
5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3,4,5,6 – повторить 3 раза).

7. Подвижная игра «Цирковые лошади». Круг из степов – это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошади в цирке»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2 – 3 меньше, чем участников игры.
8. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Февраль – Комплекс № 5.

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

Подготовительная часть.

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

Основная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой – правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи (5 – 6 раз).
2. Шаг на степ со степа; одновременно энергично разгибать вперёд согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки). Отводить руки назад и выпрямлять в стороны из положения – руки перед грудью.
3. Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками круговые движения вперёд и назад попеременно и вместе (5 раз).

4. Шаг со степа на степ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, руки на поясе (5 – 6 раз). (№ 1,2,3,4 повторить 2 раза).
5. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (5 – 6 раз).
6. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (можно помогать себе руками).
7. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками.
8. Шаг со степа вправо, влево. (№5,6,7,8 повторить 2 раза).
9. Подвижная игра «Физкульт-ура!». *Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны зала. На одной стороне на один степ меньше. Самостоятельно становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне – финиш. Дети говорят:*

Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим,

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Физкульт-ура!

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

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

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.

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

Основная часть.

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

Апрель – Комплекс № 7.

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

Подготовительная часть.

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

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

Основная часть.

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

«Бубен, бубен, долгий нос,

Почём в городе овёс?»

Две копейки с пятаком,

Овса Ваня не купил,

Только лошадь утопил

Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!

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

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

Подготовительная часть.

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

Основная часть.

1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.
2. Правую (левую) ногу вперёд перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперёд. Вернуться в и.п.
3. То же вправо-влево от степа. Назад от степа.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.
5. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на степе в полуприседании.
7. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»).
8. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.