

Принято  
на заседании педагогического  
совета МБДОУ №3 «Аленушка»  
Протокол №1 от 31.08.2023г.



Рабочая программа  
«Здоровичок»  
в старшей и подготовительной  
группе детского сада

Руководитель кружка:  
педагог дополнительного образования  
Жопбыева Р.М.

2023г.

## Содержание

|   |    |
|---|----|
| I. Пояснительная записка.....                                     | 3  |
| II. Планируемые результаты освоения программы.....                | 5  |
| III. Учебный план на первый, второй год обучения.....             | 6  |
| IV. Календарный учебный график на первый, второй год обучения.... | 7  |
| V. Методика проведения степ-аэробики.....                         | 7  |
| 5.1 Особенности проведения занятий степ-аэробики.....             | 7  |
| 5.2 Виды занятий, методы .....                                    | 8  |
| 5.3 Структура занятий.....  | 9  |
| 5.4 Расположение степ-платформ на занятиях.....                   | 10 |
| 5.5 основные шаги .....   | 11 |
| 5.6 Основные элементы упражнений в степ аэробике.....             | 12 |
| 5.6 Требования к технике выполнения упражнений степ-аэробике..... | 13 |
| 5.7 Техника безопасности.....                                     | 13 |
| VI. Рабочая программа.....  | 14 |
| 6.1 Перспективный календарный план на первый год обучения.....    | 14 |
| 6.2 Перспективный календарный план на второй год обучения.....    | 16 |
| VII. Оценочные и методические материалы.....                      | 18 |
| 7.1 Диагностические методики.....                                 | 18 |
| VIII. Список литературы.....                                      | 21 |
| IX. Приложение.....   | 22 |

## I. Пояснительная записка

Современные дети живут в условиях постоянно меняющейся действительности. На смену увлекательным спортивным, подвижным играм пришли не менее увлекательные – компьютерные. Часто встречаются скучающие, равнодушные к спорту, слабые и не умелые мальчишки и девчонки. Дети перестали выходить на улицу во двор, отдавая предпочтение малоподвижным видам деятельности: компьютерные игры, просмотр мультфильмов. А для ребёнка малоподвижный образ жизни – это потеря здоровья, нарушение физического интеллектуального развития. Поэтому задача каждого неравнодушного родителя и педагога – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья.

На фоне прогрессирующей гиподинамии возникает настоятельная необходимость совершенствования двигательного режима ДОУ путём применения нетрадиционных средств физического воспитания, одним из которых является степ-аэробика.

Аэробика это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счёт использования кислорода.

К аэробике относятся циклические упражнения, в которых участвует не менее 2/3 мышечной массы. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения упражнений должна быть не менее 20 – 30 мин. Именно для циклических упражнений, направленных на развитие общей выносливости, характерны важнейшие морфофункциональные изменения систем кровообращения и дыхания.

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

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

Это практически единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы. Практическая ценность степ – аэробики заключается в том, что она:

- способствует гармоничному развитию и укреплению мышечной системы;
- улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела;
- нормализует деятельность сердечно - сосудистой системы;
- помогает выработать прекрасную осанку;
- способствует концентрации ума;
- повышает самооценку.

Дополнительная общеразвивающая программа «Степ-аэробика» (далее Программа) имеет физкультурно-оздоровительную направленность и является важным направлением в развитии и воспитании детей дошкольного возраста, реализуется за рамками МБДОУ - Джалильский детский сад №3 «Аленушка». Программа составлена с использованием методической литературы Е.В. Сулим Детский фитнес «Физическое развитие детей 5-7 лет» М.: ТЦ Сфера, 2016

**Актуальность Программы** в том, что занятия на степ платформах уникальны по своему воздействию на организм занимающихся, ориентированы на физическое развитие детей, где дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремленности.

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

**Задачи:**

- Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- Формировать навык и правильной осанки развивать мышечную систему через упражнения на степ – платформах;
- Формировать умения детей ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.
- Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.
- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- Воспитывать чувство уверенности в себе.

**Новизной и отличительной особенностью** данной Программы является:

- Использование современного оборудования (степ - платформы), как средство оздоровления и развития физических качеств детей;
- Степ-аэробика отличается комплексом упражнений, рассчитанным на старший дошкольный возраст. Это один из самых простых и эффективных стилей в аэробике.
- Программа позволяет использовать степ-аэробику как ключевое звено для развития всех функциональных систем организма и сочетает в себе не только движения циклического характера с использованием степ - платформы, но и силовую гимнастику.
- В программу включено множество упражнений на степ-платформе с предметом и без него, интересные спортивные игры разной подвижности.
- Цель каждого занятия – получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.
- Изучение представленного материала не является обязательным для всех детей.
- Обучение ведется в форме кружковой работы, работает педагог с детьми в свободное от основных занятий время;
- Материал программы направлен на сохранение и укрепление здоровья детей и носит оздоровительный характер.
- Занятия рассчитаны на воспитанников 5-7лет, не имеющих медицинские иные противопоказания к двигательной активности.

**Принципы и подходы по формированию программы**

Программа опирается на научные принципы ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:

- Принцип систематичности – подбор специальных упражнений и последовательность их проведения;
- Принцип индивидуальности - контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений;
- Принцип длительности – применение физических упражнений, способствующих восстановлению нарушений функций возможно лишь при условии длительного и

- упорного повторения упражнений;
- Принцип умеренности – продолжительность занятий 25-30 мин. В сочетании дробной физической нагрузкой;
- Принцип цикличности – чередование физической нагрузки с отдыхом, упражнениями на расслабление.

### **Характеристика Программы.**

Программа рассчитана на два года обучения с детьми 5-7 лет.

Количественный состав группы 10 человек.

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

Для организации работы по Программе созданы **следующие условия:**

- Физкультурный зал;
- степ-платформы, индивидуальные коврики, магнитофон;
- подобраны аудиокассеты и диски;
- разработаны картотеки;
- составлен график занятий

## **II. Планируемые результаты освоения программы**

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

- рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников;
- сформированность навыков правильной осанки;
- сформированность правильного речевого дыхания;
- развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- Сформированность умений ритмически согласованно выполнять степ-шаги под музыку;
- Выработке четких координированных движений во взаимосвязи с речью;
- Сформированности эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- Воспитанию чувства уверенности в себе.

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

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

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

направленность в развитии пространственных ориентировок, способствуют лучшей координации движений отдельных частей тела.

Слух позволяет выполнять движения в определенном ритме и темпе.

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

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

### **III Учебный план (первый год обучения)**

| Тема                                   | Теория   | Практика  | Всего     |
|--|----------|-----------|-----------|
| Первичное диагностическое обследование | -        | 2         | 2         |
| Вводное                                | 1        | 1         | 2         |
| Обучающие                              | 2        | 7         | 9         |
| Комбинированные                        |          | 14        | 14        |
| Игровые итоговые                       | -        | 3         | 3         |
| Итоговое диагностическое обследование  | -        | 2         | 2         |
| <b>Итого</b>                           | <b>3</b> | <b>29</b> | <b>32</b> |

### **Учебный план (второй год обучения)**

| Тема                                   | Теория   | Практика  | Всего     |
|--|----------|-----------|-----------|
| Первичное диагностическое обследование | -        | 2         | 2         |
| Обучающие                              |          | 6         | 9         |
| Комбинированные                        |          | 19        | 14        |
| Игровые итоговые                       | -        | 3         | 3         |
| Итоговое диагностическое обследование  | -        | 2         | 2         |
| <b>Итого</b>                           | <b>-</b> | <b>32</b> | <b>32</b> |

### **IV. Календарный учебный план (первый год обучения)**

|                             | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 |
|-----------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Продолжительность 8 месяцев |    |    |    |    |    |    |    |    |

|   |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Сроки проведения первичного обследования                            |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сроки проведения вводных занятий                                    |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сроки проведения:<br>-обучающих занятий<br>-комбинированных занятий |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -игровых занятий  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сроки итогового обследования  |  |  |  |  |  |  |  |  |

### Календарный учебный план (второй год обучения)

|   | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 |
|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Продолжительность 8 месяцев   |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Сроки проведения первичного обследования                            |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Сроки проведения:<br>-обучающих занятий<br>-комбинированных занятий |    |    |    |    |    |    |    |    |
| -игровыхзанятий   |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Сроки итогового обследования  |    |    |    |    |    |    |    |    |

## V. Методика проведения степ-аэробики

### 5.1 Особенности проведения занятий степ-аэробикой

Программа предусматривает изучение материала по степени координационной сложности:

1. Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений.
2. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела.
3. 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.
4. Один комплекс степ-аэробики как полного занятия выполняется детьми в течение одного месяца, некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться, поэтому один комплекс разбиваем на обучающие и комбинированные занятия. На обучающих занятиях, мы разучиваем новые шаги, а на комбинированных повторяем разученные и изучаем новые.

5. Один раз в два месяца проходят игровые итоговые занятия, где все изученное закрепляется в игровой или соревновательной форме с привлечением родителей.

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.

Отклонения от методических норм проведения занятий степ - аэробикой ведут к нарушению восприятия упражнений, расплывчивости содержания занятий.

Чтобы избежать, ошибок в обучении используем следующие методы:

- **Метод сходства.** При подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений.
- **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.
- **Метод повторений.**
- **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.).
- **Метод блоков.** Объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение.
- **«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.

## 5.2 Виды занятий

**Диагностические** - на нем определяется уровень физической подготовленности воспитанников.

**Обучающие** - дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога – создать представление о них.

**Комбинированные** - повторение и совершенствование ранее изученных движений. А также изучение нового.

**Итоговое - игровое** – проводится 1 раз в два месяца. Это занятие может обобщать материал, разученный за определенный период и быть представлено вниманию родителей занимающихся, как показательное.

## 5.3 Структура занятия

| Части занятий | Длительность/мин |        | Направленность упражнений |
|---------------|------------------|--------|---------------------------|
|               | 5-6лет           | 6-7лет |                           |
|               |                  |        |                           |

|   |   |    |    |   |
|---|---|----|----|---|
| 1 | <b>Разминка</b><br>-строевые упражнения;<br>-логоритмика.   | 3  | 4  | -на осанку;<br>-типы ходьбы;<br>-движения рук, хлопки такт.   |
| 2 | <b>Основная (аэробная)</b><br>-базовые и основные шаги;<br>-подвижная игра;<br>-стретч.           | 20 | 24 | -для мышц шеи;<br>-для мышц плечевого пояса;<br>-для мышц туловища;<br>-для ног;<br>-для развития мышц силы;<br>-для развития гибкости;<br>-для развития ритма и такта. |
| 3 | <b>Заключительная</b><br>-упражнения на расслабления;<br>-релаксация;<br>-дыхательные упражнения. | 2  | 2  | -на расслабление;<br>-на дыхание.   |

В занятии выделяются 3 части: **разминка, основная (аэробная), заключительная.**

Цель разминки - подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе.

Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. Критерием эффективности разминки является появление первых капель пота. Соответственно, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды, и составлять от 3 - 5 минут.

Средством решения этой задачи является выполнение низко амплитудных, изолированных движений, производимые в медленном темпе, по принципу «сверху вниз»: наклоны головы в стороны, вперед, круговые движения в плечевом суставе, движения таза вперед-назад, подъемы пятки и т.д. Во время разминки должна происходить фиксация: правильного положения корпуса и постановки ног.

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 много кратное повторение разученных движений - прогон. «Шаги» выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику. Если аэробная часть разминки достаточно интенсивна, то в организме происходят следующие процессы:

- повышается частота сердечных сокращений;
- повышается частота дыхания
- увеличивается систолический и минутный объем крови;
- перераспределяется кровоток: кровь отливает от внутренних
- 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.

После проводится подвижная игра и заключением основной части является стретч, который призван решить следующие задачи:

- восстановить длину мышц до исходного состояния;
- умеренно 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 стретч 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.

Стретч 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 рукам и к корпусу, как прямых, так и согнутых с фиксацией в конечном положении, разведение ног в стороны и т.д.

Из седа, следует продуманный переход в положение, стоя, в котором выполняются все возможные статические растягивания в выпадах, наклонах, а также упражнения на равновесие с опорой на одну ногу

В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. После этого следует поблагодарить детей за занятие.

Разработанная методика поможет педагогу строить занятия на основе методов, приемов и принципов, специфических для степ - аэробики, выбирать оптимальную нагрузку.

#### 5.4 Положение платформы

Разнообразить движения возможно за счет различных положений платформы вдоль туловища или поперек (рис.1)

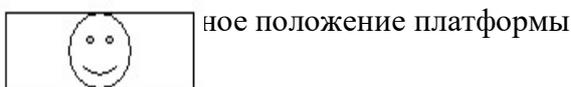
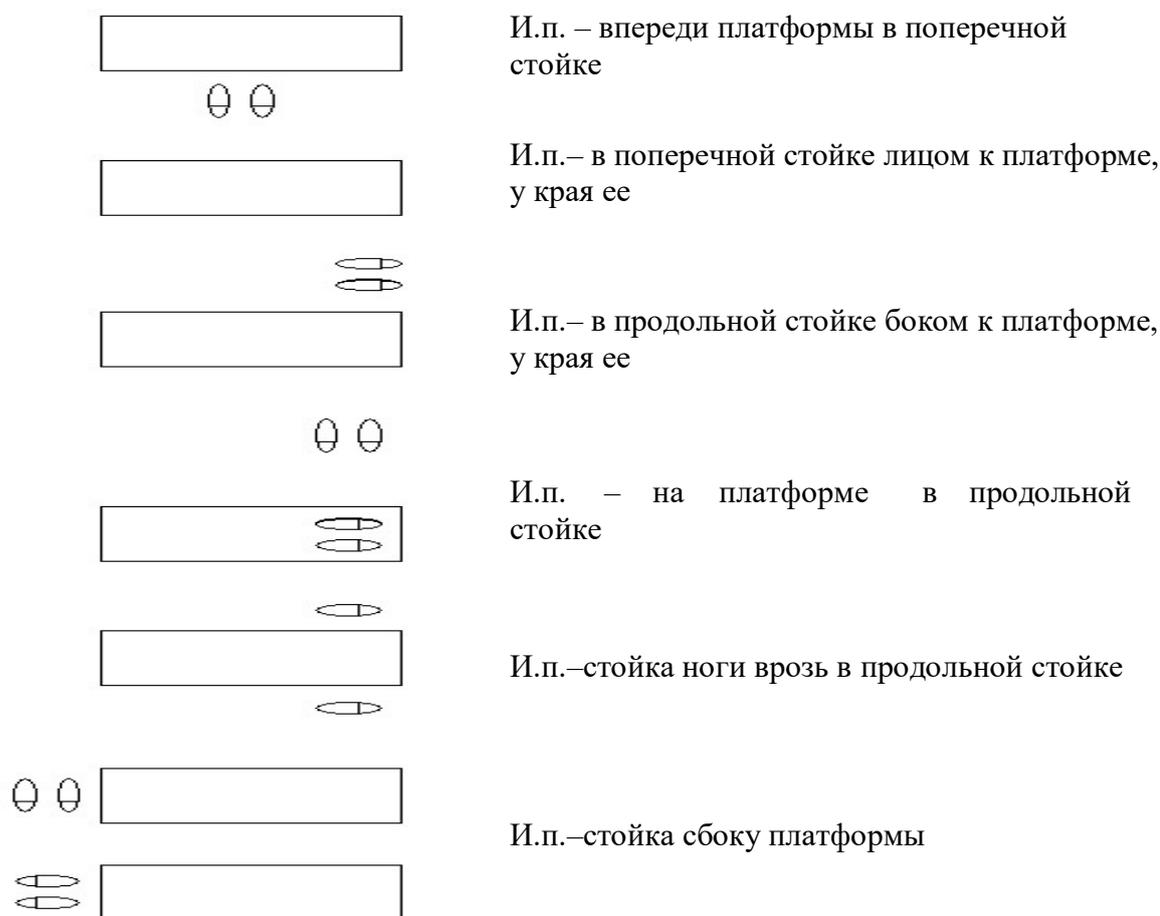


Рисунок 1

Положение занимающихся относительно степ -платформы

Подход к платформе может выполняться в различных направлениях, что также значительно разнообразит хореографию данного вида аэробики.



## 5.5 Основные шаги и элементы упражнений

В степ - аэробике нет шагов на два счета — минимум на четыре. Ведь нам нужно не просто двигаться по полу, а еще и подниматься на платформу.

Движения степ аэробики выполняются с постановкой на степ-платформу всей стопы полностью. Будьте внимательны, не допускайте свисания пятки или постановки стопы только на носок.

В степ - аэробике есть определенные термины, обозначающие шаги при выполнении упражнений на степе. Шаги в степ аэробике очень разнообразны.

### В степ-аэробике существует два вида шагов:

**Шаги без смены лидирующей ноги.** Лидирующая нога, это нога с которой вы начинаете выполнять шаг на новый музыкальный такт. Вы можете сколь угодно долго выполнять любые шаги этого вида, и все равно каждый такт будете начинать с одной и той же ноги.

**Шаги со сменой лидирующей ноги.** При следующем шаге вы будете начинать движение уже с другой ноги.

#### Шаги:

**Степ-тач (steptouch)** - начинают обычно с приставных шагов на полу, слева на право и наоборот.

**Basicstep** (бэйсик степ) (шаг выполняется на 4 счета) – нашагивание на степ -это самый простой базовый шаг, по сути, мы просто поднимаемся на платформу и сходим с нее. Шаг одной ногой прямо на степ-платформу, шаг другой ногой прямо на степ-платформу, шаг первой ногой со степ-платформы, шаг второй ногой со степ-платформы.

**Степ-ап (step-up)** - нужно наступить сперва правой ногой на угол степ -платформы, а левой лишь коснуться носком. Затем левой ногой ступить полностью, а правый носок поставить позади левой. После возвращаться на пол и чередовать ноги. При этом шаге нужно держать равновесие, так как одна опирается на одну ногу. Нельзя перекашиваться на одну из сторон.

**Шаг-колени** - Правую ногу нужно поставить на степ, левую же согнуть в колене и приподнять к животу. Движения должны быть как можно более естественными и не стоит перекидываться на одну сторону и выворачивать колено. Нога направлена прямо, корпус при подъеме колени стремится чуть вперед.

**Шаг-кик (Stepkick)** - шаг на платформу правой ногой, левую резко выбросить вперед, имитируя удар (ногу высоко не поднимаем)

**Шаг-бэк (step-back)** - шаг одной ногой на степ платформу, вторую ногу за счет напряжения ягодичных мышц поднимите назад (захлест голени). Это упражнение отлично укрепляет ягодицы в движении.

**Ви-степ (V-step)** - шаг, который напоминает собой букву V, для этого нужно шагнуть поочередно на степ двумя ногами на противоположные углы степ-платформы. Поочередный шаг ногами на противоположные углы платформ, ноги движутся как бы по верхним углам английской буквы V.

**Бейсик-овер (basic-over)** - для этого нужно шагнуть правой ногой на степ-платформу, левую приставить, спуститься со степ-платформы с другой стороны, повернуться к левому краю степ-платформы и повторить с другой ногой.

**Мамбо**- танцевальное движение - пока левая нога находится на полу, правая зашагивает на степ, делая упор и ставя точку и сразу же делая шаг с точкой назад.

**Straddle (Стредл ап)** (шаг выполняется на 8 счета) - шаги – ноги вместе, ноги врозь. Шаг выполняется следующим образом: поднимаемся на степ-платформу, ставим поочередно ноги на пол с одной и с другой стороны платформ, снова поднимаемся на платформу, возвращаемся на исходную позицию.

**Turnstep (Тёрн степ)** шаг с поворотом - стойка боком к платформе. Это тот же самый basic-step, только спускаемся со степ-платформы мы не назад, а вбок. Шаг правой на платформу, шаг левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе) стойка ноги врозь. Шагом правой назад в диагональном направлении (разворачиваясь по диагонали), шаг правой назад с платформы, приставить левую к правой (исходное положение).

**Овезе топ (overthetop)** - Шаг через платформу. Исходное положение - в продольной стойке, боком к платформе. Шаг левой в сторону степ-платформы, приставить правую. Шаг левой ногой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полу пальцы к левой ноге.

**Cha-cha-cha (ча-ча-ча)** - шаги с переступанием с ноги на ногу, для смены ноги.

## 5.6 Основные элементы упражнений в степ-аэробике.

Базовый шаг. Шагом правой ноги на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы, и.п. Выполняется на 4 счета то же с левой ноги.

Шаги-ноги вместе, ноги врозь. Из и.п.- стойка ноги врозь по сторонам платформ (вдоль) шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги, поочередно шагом правой, левой сойти с платформы. Движение выполняется на 4 счета.

Шаг через платформу. Из и.п.- стойка ноги вместе боком к платформе. Шагом левой в сторону встать на платформу, приставить правую, шагом левой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полу пальцы к левой.

Шаги-ноги вместе, ноги врозь. (и.п. стойка ноги врозь; стоя на платформе ноги вместе) И.п. может быть лицом к степу, боком, с левой или правой стороны, а также позади. Все выше перечисленные позиции обычно варьируются для того, чтобы

упражнения задействовали как можно больше групп мышц и при этом не были бы монотонными.

Сначала разучивают шаги на степ, потом добавляют движения руками. Все упражнения должны выполняться в одну и в другую сторону (для гармоничного развития обеих частей тела). Нагрузку нужно повышать постепенно, увеличивая темп музыкального сопровождения, усложняя комплексы, сокращая паузы для отдыха. Выполнение упражнений возможно в различных построениях: в шахматном порядке, по кругу, по периметру зала и др.

### **5.7 Требования к технике выполнения упражнений в степ - аэробике**

1. Во время подъёма на степ сохраняйте естественный наклон вперёд.
2. Не сгибайте спину в поясничном отделе.
3. Основная стойка: Стопы параллельны или находятся в свободной позиции, не касаются друг друга.
4. Начинающим следует контролировать свои движения. Для этого смотрите себе под ноги. По мере развития это пройдёт и Вам не будет нужно контролировать зрительно технику выполнения.
5. Ставьте ногу на платформу таким образом, чтобы вся ступня была на ней. Спускайтесь с платформы своеобразным перекатом с носка на пятку, это снизит нагрузку на позвоночник.
6. Руки включаются в работу лишь после того, как освоена техника работы ногами.
7. При выполнении выпадов и поворотов пятка не опускается на пол.
8. В целом степ аэробика является отличным средством физического самосовершенствования.

### **5.8 Техника безопасности**

Для сохранения правильного положения тела во время степ-аэробики необходимо: держать плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;

- избегать перенапряжения в коленных суставах;
- избегать излишнего прогиба спины;
- не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом;
- при подъеме или опускании со степ - платформы всегда использовать безопасный метод подъема;
- стоя лицом к степ-платформе, подниматься, работая ногами, но не спиной;
- держать степ-платформу близко к телу при ее переносе.

Основные правила техники выполнения степ-тренировки:

- выполнять шаги в центр степ-платформы;
- ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме, а спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
- опускаясь со степ-платформы, оставаться стоя достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину ступни от степ-доски;
- не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног, и не подниматься и не опускаться со степ-платформы, стоя к ней спиной;
- делать шаг с легкостью, не ударять по степ-платформе ногами.

Основные этапы обучения степ-аэробики:

- обучение простым шагам;
- при овладении в совершенстве движениями ног, обучать работе рук;

- после освоения медленного темпа, переходить на быстрый темп.

## VI. Рабочая программа

### 6.1 Перспективно-календарный план (первый год обучения)

| Месяц   | Виды занятий           | Цель  | № комплекса             |
|---------|------------------------|---|-------------------------|
| Октябрь | Диагностическое<br>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)  | Комплекс №1             |
| Ноябрь  | Вводное<br>3-4         | Познакомить детей с термином «Степ -аэробика». Дать детям сведения о пользе занятий степ-аэробикой.<br>Дать детям представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ-аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка.<br>Вызвать желание заниматься степ-аэробикой по средством просмотра фотографий, журналов, показа комплекса степ-аэробики инструктором по физической культуре.<br>Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.<br>Развивать равновесие, выносливость, ориентировку в пространстве. | Комплекс №2             |
| Декабрь | Обучающее<br>1         | Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела.<br>Закреплять основные подходы в степ-аэробике, продолжать учить сочетать движения с музыкой.<br>Разучивать новые шаги.<br>Развивать выносливость, равновесие, гибкость.<br>Укреплять дыхательную систему.<br>Развивать уверенность в себе.<br>Разучить комплекс №4 на степ-платформах.   | Комплекс №4             |
|         | Комбинированные<br>2-3 |   | «Веселая степ—аэробика» |
|         | Игровое итоговое<br>4  |   |                         |
| Январь  | Обучающее<br>1         | Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук.   | Комплекс №5             |

|         |                          |   |                                  |
|---------|--------------------------|---|----------------------------------|
|         | Комбинированное<br>2-3-4 | Развивать умение работать в общем темпе с предметами - мелкими мячами.<br>Разучивать шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед.   |                                  |
| Февраль | Обучающее<br>1           | Закреплять ранее изученные шаги, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов.<br>Разучить новый шаг (тапдаун).<br>Развивать выносливость, гибкость.<br>Развитие правильной осанки.<br>Развивать умение работать в общем темпе с предметами-кубиками.<br>Разучить комплекс №6 на степ-платформах. | Комплекс №6                      |
|         | Комбинированное<br>2-3   |   |                                  |
|         | Итоговоеигровое<br>4     |   | «Прогулка в зимний лес»          |
| Март    | Обучающее<br>1           | Продолжать закреплять степ шаги.<br>Учить реагировать на визуальные контакты<br>Совершенствовать точность движений<br>Развивать быстроту.<br>Развивать умение работать в общем темпе с предметами-лентами.<br>Разучить комплекс №7 на степ-платформах.  | Комплекс№7                       |
|         | Комбинированное<br>2-3-4 |   |                                  |
| Апрель  | Обучающее<br>1           | Поддерживать интерес заниматься аэробикой.<br>Совершенствовать разученные шаги.<br>Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног.<br>Воспитывать любовь к физкультуре.<br>Развивать ориентировку в пространстве.<br>Разучить комплекс №8 на степ-платформах   | Комплекс№8                       |
|         | Комбинированное<br>2-3   |   |                                  |
|         | Итоговоеигровое<br>4     |   | «Встреча с друзьями мультяшками» |
| Май     | Комбинированное<br>1-2   | Упражнять в сочетании элементов.<br>Продолжать развивать мышечную силу ног.<br>Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту.<br>Развивать умение действовать в общем темпе<br>Поддерживать интерес заниматься аэробикой.  | Комплекс№9                       |
|         | диагностическое<br>3-4   |   |                                  |
|         |                          | 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).                                      |                                  |

## 6.2 Перспективно-календарный план (второй год обучения)

| Месяц   | Виды занятий             | Цель  | № комплекса              |
|---------|--------------------------|---|--------------------------|
| Октябрь | Диагностическое<br>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). | Комплекс №1              |
|         | Комбинированное<br>2-3-4 | Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.<br>Разучить комплекс №10 на степ-платформах.<br>Развивать равновесие, выносливость.<br>Развивать ориентировку в пространстве.  | Комплекс №10             |
| Ноябрь  | Обучающее<br>1           | Разучить комплекс №11 на степ-платформах.   | Комплекс №11             |
|         | Комбинированное<br>2-3-4 | Закреплять правильное выполнение степ шагов на стечах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка)<br>Закреплять упражнения с различным подходом к платформе.<br>Развивать мышечную силу ног.<br>Закреплять умение работать в общем темпе с предметами-мелкими мячами.      |                          |
| Декабрь | Обучающее<br>1           | Разучить комплекс №12 на степ-платформах  | Комплекс №12             |
|         | Комбинированное<br>2-3   | Закреплять разученные упражнения с добавлением рук.<br>Развивать выносливость, равновесие, гибкость.  |                          |
|         | Игровое итоговое<br>4    | Укреплять дыхательную систему.<br>Развивать уверенность в себе.<br>Закреплять умение работать в общем темпе с предметами-кубиками   | «Физкультура всем нужна» |
| Январь  | Обучающее 1              | Разучивать комплекс №13 на степ-платформах<br>Закреплять разученные упражнения с  | Комплекс №13             |

|         |                          |   |                                 |
|---------|--------------------------|---|---------------------------------|
|         | Комбинированное<br>2-3-4 | различной вариацией рук.<br>Закреплять шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.<br>Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке.<br>Развивать умения твердо стоять на степе.<br>Закреплять умение работать в общем темпе в ритмической композиции «Богатырская сила»      |                                 |
| Февраль | Обучающее<br>1           | Разучивать комплекс №14 на степ–платформах.<br>Продолжать закреплять степ шаги.<br>Учить реагировать на визуальные контакты.<br>Совершенствовать точность движений.<br>Развивать быстроту.<br>Закреплять умение работать в общем темпе с предметами - лентами   | Комплекс №14                    |
|         | Комбинированное<br>2-3   |   | «В поисках золота»              |
|         | Игровое итоговое<br>4    |   |                                 |
| Март    | Обучающее<br>1           | Поддерживать интерес заниматься аэробикой.<br>Совершенствовать разученные шаги.<br>Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног.<br>Воспитывать любовь к физкультуре.<br>Развивать ориентировку в пространстве.<br>Разучивать связки из нескольких шагов.<br>Разучивать комплекс №15 на степ–платформах. | Комплекс №15                    |
|         | Комбинированное<br>2-3-4 |   |                                 |
| Апрель  | Обучающее<br>1           | Разучивать комплекс №16 на степ–платформах.<br>Упражнять в сочетании элементов.<br>Продолжать развивать мышечную силу ног.<br>Укреплять дыхательную систему.<br>Развивать уверенность в себе.<br>Закреплять умение работать в общем темпе с предметами-флажками   | Комплекс №16                    |
|         | Комбинированное<br>2-3   |   | «Путешествие в страну здоровья» |
|         | Игровое итоговое<br>4    |   |                                 |
| Май     | Комбинированное<br>1-2   | Упражнять в сочетании элементов.<br>Продолжать развивать мышечную силу ног.<br>Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту.<br>Развивать умение действовать в общем темпе.<br>Поддерживать интерес заниматься аэробикой.   | Комплекс №17                    |

|  |                        |   |              |
|--|------------------------|---|--------------|
|  | Диагностическое<br>3-4 | 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). | Комплекс №18 |
|--|------------------------|---|--------------|

## VII. Оценочные и методические материалы

Диагностическое обследование детей включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей.

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

1. Базовый шаг.
2. Шаг ноги врозь, ноги вместе (Шаг страд дел).
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. Шагина угол.
10. В–степ.
11. А–степ.
12. Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу).
13. Прыжки.
14. Шасси–боковой галоп в сторону, не большими шажками.

Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе:

1. балл–выполнение движений по показу, движения нечеткие, неуверенные, скованные;
2. балла–выполнение движений по показу, объяснению, движения более уверенные, не скованные;
3. балла – выполнение движений самостоятельно, по показу, движения четкие, уверенные.

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

**Высокий.** Ребенок знает и выполняет все базовые шаги самостоятельно

**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 не уверенные, скованные.

### 7.1 Диагностические методики.

#### Равновесие.

1. Упражнение «Фламинго».

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

## 2. Упражнение «Ровная дорожка»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке вперед и 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 также оценивается характер балансировки.

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

| 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   |

### Гибкость.

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

|          | Уровни  | 5-6      | 6-7      |
|----------|---------|----------|----------|
| Мальчики | Высокий | 7см      | 6см      |
|          | Средний | 2-4см    | 3-5см    |
|          | Низкий  | Менее2см | Менее3см |
| Девочки  | Высокий | 8см      | 8см      |
|          | Средний | 4-7см    | 4-7см    |
|          | Низкий  | Менее4см | Менее4см |

### Чувстворитма.

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.

### 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       |
|---------------------|----------|---------|---------|---------|
| 10м/с хода<br>(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 |
| 30м/с со старта     | Мальчики | 9,2-7,2 | 8,4-7,6 | 8,0-7,4 |
|                     | Девочки  | 9,8-7,3 | 8,9-7,7 | 8,7-7,3 |

### Координационные способности





### Комплекс№1

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

### Комплекс№2

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

**1беседа. Инструктор:** Ребята, сегодня мы с вами будем заниматься, используя новое для нас оборудование. Кто из вас знает, что это такое?(*Показывает на степ платформы*). Это степ платформы.«Step» по-английски значит шаг, ступенька. А на что ещё похожа степ платформа? Правильно, на скамеечку. Зачем нам нужны скамейки?

**Инструктор:** А зачем нужны ступеньки?

**Инструктор:** Вот сегодня мы и будем с вами учиться подниматься на степ и спускаться с него, а, когда устанем, сможем присесть на него и отдохнуть. А ещё между степами можно ходить и бегать. Вот первое задание: ходьба по залу врассыпную между степами. Шагом марш.

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

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

**2.Логоритмическое упражнение «Осенью».** Основная часть.

Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.

Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад.

Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи вверх, плечи назад, плечи вниз.

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

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

–приставить левую ногу к правой, левую руку вниз;

–правую руку вниз, левой ногой встать на степ;

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

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

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

–поворот туловища на право, правую руку в сторону ладонью кверху;

–вернуться в и.п.;

–4–тоже в другую сторону.

Стоя на коленях на степе, руки в стороны.

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

3–4– то же в другую сторону.

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

1–2–поднять тело и прогнуться;

–4–вернуться в и.п.

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

Steptouch=8 счетов

2V-step=8счетов

2Stepline=8 счетов

4 Openstep = 8 счетов

Комбинация=32счета

Давайте все вместе отставим правую ногу, приставляем левую ногу на носок. (*Повторяем 4 раза правой ногой, затем 4 раза левой*). Мы с вами разучили Степ–тачь или приставной шаг. Затем делаем основной шаг Ви–степ или «галочку» основной «базовый» шаг с правой и левой ноги. Переходим на Степ– лайв или два приставных шага и завершаем шагом Опен–степ или открытый шаг.

**Стретчинг:**«Лягушонок», «Самолет».

**Подвижная игра «Разноцветный мячик».** Игра повторяется 2 раза. Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре. **Заключительная часть**

1. Упражнения на расслабление «На полянке» И упражнение на дыхания «Воздушный шар».

**Комплекс №3**

Степы расположены в хаотичном порядке.

Вводная часть

Логоритмическое упражнение «Листья».

Разминка Ходьба на каждый счет и через счет с притопом. Приставной шаг вперед с пружинкой и хлопками перед собой. Различные хлопки перед собой, легкий бег в рассыпную, ходьба с восстановлением дыхания около степа.

Основная часть

Комплекс ору малым мячом

1. Базовый шаг с передачей мяча перед собой.

2. Ви степ, с передачей мяча над головой

За хлест (основной шаг), мяч к груди, вперед, к груди опустить вниз

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

Шаг со степа вперед правой и левой ногой, на степ на зад правой и левой, поднимая и опуская плечи.

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

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

**Шаг страдел** (шаги делаются на одной линии в сторону) И.п.- ноги вместе.

Шаг правой ногой в правую сторону

Шаг левой ногой в сторону

правой ногой вернуться в и.п. 4 вернуться левой ногой в и.п.

**А –степ** ( Буква А) И.п–ноги врозь

Поставить правую ногу на степ

встать на степ левой ногой, ноги вместе

**Повторить и соединить разученные шаги**

4Steptouch =8счетов

2V-step=8счетов

2Stepline=8 счетов

4 Openstep = 8 счетов

Комбинация=32счета

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

**Подвижная игра «Баба Яга».** Игра повторяется 2 -3 раза. 3-4 неделя Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

### **Заключительная часть**

Упражнения на расслабление «Облака»

Упражнение на дыхания «Шарик лопнул».

### **Комплекс №4**

В хорошо проветренном зале на полу в три ряда разложены степ–доски.

Вводная часть

#### **Логоритмическое упражнение «Снежная баба».**

1. Наклон головы вправо – влево.

2. Поднимание плеч вверх – вниз.

3. Ходьба обычная на месте на степе.

4. Приставной шаг вперед со степа на пол и обратно на степ.

5. Приставной шаг назад.

7. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в исходное положение.

8. Приставной шаг вперед– назад; вправо– влево.

9. Ногу назад, за степ – руки вверх, вернуться в и.п.

10. Выпад ногой вперед, руки в стороны.

Основная часть

Комплекс ору без предметов

«Разминка стопы» 4 раза

1-2–встать на носочки, 3-4–вернуться в и.п.

«Покажи носочек»

И.п.–тоже. 1-2–поставить носок одной ноги на степ-платформу, 3-4–вернуться в и.п. Тоже с другой ноги.

«Покажи пяточки»

И.п.–тоже. 1-2–поставить пятку одной ноги на степ-платформу, 3-4–вернуться в и.п. Тоже с другой ноги.

«Полукруг»

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

«Приставной шаг» на степе с полу приседанием.

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

И.п.тоже. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п.

Выпады ногой в право; влево; назад стоя на степе.

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

**Степ «кёрл»**

И.П.- ноги врозь. 1-полу присед; 2-выпрямляя ноги слегка наклон вправо, левую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлест»; 3-разогнуть левую ногу поставить на пол, полу присед; 4-выпрямляя ноги слегка наклон влево, правую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлест»; 1-разогнуть правую ногу поставить на пол, полу присед; 2-3-4-то же

**Касание.**

И.П.–о.с.

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

2. левой ногой носком коснуться степа;

3. на пол поставить левую ногу;

4. опустить на пол правую ногу;

5. встать на степ левой ногой, на правый край степа;

6. правой ногой носком коснуться степа;

7. на пол поставить правую ногу;

8. опустить на пол левую ногу.

**Угол с касанием.**

И.П.-о.с.Уголскасаниемстепа.

1. встать на степ правой ногой, на левый край степа;
2. левой ногой носком коснуться степа;
3. сбоку от степа на пол поставить левую ногу;
4. опустить на пол правую ногу на носок (точка);
5. встать на степ правой ногой;
6. левой ногой носком коснуться степа;
- 7.на пол поставить левую ногу, в и.п.
8. опустить на пол правую ногу, в и.п.

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

### **Повторить и соединить разученные шаги**

Степ–тач, Ви–степ, Степ-лайв, Опен-степ, Шаг–стредел, А–степ+разученные выше 3 шага

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

1-2 неделя **Подвижная игра «Мышка продай уголок».**Игра повторяется 2 -3раза.

3-4неделя Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

### **Заключительная часть**

Упражнения на расслабление «Лентяи»

Упражнение на дыхания «Подуй на снежинку».

### **«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 –аэробикую 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 видео связи)

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 на учите. 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 захлёстыванием голени на зад (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! (Музыка)

1 «Разминка стопы» 4 раза

1-2–встать на носочки, 3-4–вернуться в и.п.

2 «Покажи носочек»

И.п–тоже. 1-2–поставить носок одной ноги на степ-платформу, 3-4вернуться в и.п. Тоже с другой ноги .

3 «Покажи пяточки»

И.п–тоже. 1-2–поставить пятку одной ноги на степ-платформу, 3-4вернуться 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 полу приседанием.

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

И.п.тоже. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п.

Выпады ногой вправо; влево; назад стоя на степе.

**Подвижная игра «Пингвины на льдине».**

**Подвижная игра «Мышка продай уголок».**

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

**Заключительная часть**

Упражнения на расслабление «Лентяи»

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 лошадиная учения»), 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. Спасибо вам дети.

## Комплекс №5

### Вводная часть

Ходьба в колонне в чередовании с бегом;

Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы;

Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них;

Ходьба по коррекционным дорожкам (во время ходьбы дети берут правой рукой мяч малого диаметра);

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

Ходьба на месте, поворот к степам.

**Логоритмическое упражнение «Снеговик».**

### Основная часть

Комплек с ору с мячами

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

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

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

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

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

И.п.: о.с. То же – назад от степа.

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

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

Ходьба на степе, «растирая мяч в ладонях».

И.п.: правая нога - на степе, левая – на полу, слева от степа, руки в стороны, мяч в левой руке. Прыжком сменить положение ног, мяч переложить в другую руку.

Ходьба обычная, дети убирают мячи в корзину, и переходим к разучиванию шагов..

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

### Колено вверх или солдатик

И.П.–о.с.

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

2-левую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх;

3-разогнуть левую ногу и поставить на пол;

4- опустить на пол правую ногу;

5- встать на степ левой ногой, на правый край степа;

6- правую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх;

7- разогнуть правую ногу и поставить на пол;

8- опустить на пол правую ногу

### За хлест.

И.П.-о.с.

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

2- левую ногу согнуть в колене и постараться ступней коснуться ягодиц «захлест»;

3- разогнуть левую ногу поставить на пол;

4-опустить со степа правую ногу;

5- встать на степ левой ногой, на правый край степа;

6- правую ногу согнуть в колене и постараться ступней коснуться ягодиц «захлест»;

7- разогнуть правую ногу поставить на пол;

8- опустить со степа левую ногу.

### **Соединить с разученными шагами**

**Подвижная игра «Физкульт – ура!».** Игра повторяется 2-3 раза. Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

### **Заключительная часть**

Упражнения на расслабление «Снежная баба»

Упражнение дыхания «Подуй на снежинку».

## **Комплекс №6**

### **Вводная часть**

Ходьба в колонне в чередовании с бегом;

Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы;

Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них;

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

Ходьба на месте, поворот к степам.

### **Основная часть**

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

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

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

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

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

И.п.: о.с. То же – назад от степа.

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

Ходьба на степе.

И.п.: правая нога - на степе, левая – на полу, слева от степа, руки в стороны, кубик в левой руке. Прыжком сменить положение ног, кубик переложить в другую руку.

Ходьба на месте, восстановление дыхания. Обычная ходьба за ведущим. Убираем кубики на место в корзину и переходим к разучиванию

### **Разучивание нового шага Tap-даун с начало без степа, а затем со степами**

Приставной шаг со сменой ноги с касанием внизу на 8 счетов (**TapDown**). Шагом правой встать на платформу, левую приставить к правой, тяжесть тела переносится на две ноги.

Шагом правой сойти с платформы назад, приставить левую на полу пальцы, не перенося на нее тяжесть тела. Шагом левой встать на платформу, приставить правую, шагом левой назад сойти с платформы. Возможно выполнение упражнения с левой ноги.

Повторить связку разученных шагов

**Подвижная игра «Быстро в домик»** игра повторяется 2-3 раза, 1-2 неделя **Подвижная игра «Разноцветный мячик»** игра повторяется 2-3 раза, 1-2 неделя

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

### **Заключительная часть**

Упражнения на расслабление «Бубенчик»

Упражнение на дыхания «Сдуем снежок».

## **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. (Скользкий шаг) Снегумного под снежком

Лед блестит не смело. Заскользили мы по льду

Ловко и умело. (Скользкий 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 в первую очередь слепить снеговика.

Самомассаж «Лепим мы снеговика» Рази два, раз и два -

Лепим мы снеговика. (Имитируют лепку снежков) Мы покатаем снежный ком  
Кувыркком, кувыркком. (Поочерёдно проводят ладонями по шее с права и слева)

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

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

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

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

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

Посмотрите, вот оно! (Кладут обе ладони на макушку и покачивают головой) **Инструктор по физкультуре:** Снеговика мы слепили, и чтобы не замёрзнуть давайте разомнёмся на степ–платформах.

### Комплекс ОРУ на степ–платформах.

1и. п.: стоя передстеп – 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).

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

6. и. п.: стоя перед степ – платформой, шаг правой ногой на степ, левой выполнить мах назад.

Повторить то же, но с другой ногой. (4 – 5 раз)

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

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

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

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 сеть на паровозе отправиться обратно в детский сад.

Музыкальная игра «Паровоз» (дети садятся на паровоз и под весёлую музыку уезжают в группу).

## Комплекс №7

### Вводная часть

Ходьба в колонне с чередованием с бегом

Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы;

Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них;

Логоритмическое упражнение «Зима прошла».

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

Ходьба на месте, поворот к степам.

### Основная часть

Комплекс ору с лентами

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

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

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

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

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

6. И.п.: о.с. То же—назад от степа.

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

8. Ходьба на степе.

9. И.п.: правая нога - на степе, левая – на полу, слева от степа, руки в стороны, лента в левой руке. Прыжком сменить положение ног, ленту переложить в другую руку.

10. Ходьба на месте, на степе.

### Повторение всех разученных шагов по схемам

**Подвижная игра «Маланья».** Игра повторяется 2-3 раза.

1-2 неделя **Подвижная игра «Бездомный заяц».** Игра повторяется 2-3 раза. 3-4 неделя Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковры.

### Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Воздушные шары»

2. Упражнение на дыхания «Задуй свечу».

## Комплекс №8

Степы расположены в хаотичном порядке.

### Вводная часть

1. Логоритмическое упражнение «Веснянка».

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

### 3. Шаг на степ–со степа, бодро работая руками.

Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперед–назад с хлопками спереди и сзади.

#### **Основная часть**

##### **Комплек с ору без предметов**

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

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

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

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

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

5. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево. И.П. – то же. Взмахнув руками вперед, быстро встать, вернуться в исходное положение.

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

Ходьба на степе, бодро работая руками.

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

Ходьба на степе с восстановление дыхания.

Соединить все разученные шаги в танцевально ритмической композиции «Флешмоб»

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

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

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковры.

#### **Заключительная часть**

Упражнения на расслабление «Птички»

Упражнение на дыхания «Филин».

### **«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

#### **1. 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 мультфильма.

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. «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.

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

«Рыбка» прогнула спинки.

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

"Улыбка"

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

«Качалочки»

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

*(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.

**Основная часть (15 мин.)**

**«Полоса препятствий»**

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

- Дальше на пути ещё одно препятствие – узкий мостик, давайте пройдем понемногу *(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 поможем Маше найти медведя.

Комплекс упражнений на степ-платформах

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

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

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

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

Ходьба на месте у степ-платформ.

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

Ходьба через степ-платформы и обратно с правой ноги.

Ходьба на месте на степ-платформе.

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

Перешагивание через степ-платформу левым боком приставным шагом.

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 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!

## **Комплекс №9**

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

### **Вводная часть**

Ходьба обычная на месте *(Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, настроиться).*

Логоритмическое упражнение «Радуга-дуга».

Ходьба на степе.

Приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.

Приставной шаг назад со степа, вперед со степа.

Ходьба на степе; руки поочередно вперед, вверх, вперед, вниз.

### **Основная часть**

#### **Комплек с ору без предметов**

Ходьба на степе, руками рисуя поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.

Шаг на степ–со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочередно вдоль туловища(Зраза).

Приставной шаг на степе вправо-влево, прямые руки, поднимая одновременно вперед - вниз.

Приставной шаг на степе вправо-влево с полуприседанием (шаг – присесть); кисти рук, согнутые в локтях, -к плечам, вниз.

Ходьба на степе, высоко поднимая колени, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.  
 Шаг на степ–со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной (повторить 3 раза).  
 Ходьба на носках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.  
 Шаг в сторону со степа на степ.  
 Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.  
 Шаг в сторону со степа на степ.  
 Бег змейкой вокруг степов.  
 Соединить все разученные шаги в танцевально ритмическую композицию **Подвижная игра «Я люблю степ»**. Игра повторяется 2-3 раза.  
 Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковры.  
**Заключительная часть**  
 Упражнения на расслабление «Медузы»  
 Упражнение на дыхания «Запах цветка».

### Комплекс №10

В хорошо проветренном зале на полу в три ряда разложены степ–платформы.

#### Вводная часть

#### Логоритмическое упражнение «Осень».

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

#### Основная часть

#### Комплекс ору без предметов

Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.  
 Правую (левую) ногу вперед перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперед. Вернуться в и.п.  
 Тоже вправо–влево от степ–доски. Назад от степ –доски.  
 Правую (левую) ногу поставить резко вперед; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.  
 Полукруг. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п.  
 Приставной шаг на степе с полуприседанием.  
 Стоя на полу перед степом, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко поднять вверх; вернуться в и.п.  
 И.П.тоже. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колени; вернуться в и.п.  
 Ходьба обычная на месте.  
 Шаги попеременно вперед и назад со степа и на степ.  
 Перестроение со степами в круг. Ходьба на степах на месте  
 Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.  
 Повторение разученных шагов по схемам  
 4Step touch=8 счетов  
 2V-step=8 счетов  
 2Stepline=8 счетов  
 4 Openstep = 8 счетов

Комбинация=32счета

**Подвижная игра «Цирковые лошадки».** Игра проводится 2-3 раза.1-2 неделя  
**Подвижная игра «Разноцветный мячик».** Игра проводится 2-3 раза.3-4 неделя Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

### **Заключительная часть**

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

## **Комплекс№11**

### **Вводная часть**

Ходьба в колонне в чередовании с бегом;

Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы;

Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них;

Логоритмическое упражнение «Листья».

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

Ходьба на месте, поворот к степам.

### **Основная часть**

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

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

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

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

И.п.: о.с. Выполняется то же движение в право (влево) от степа.

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

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

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

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

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

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

Ходьба на степе,«растирая мяч в ладонях.

И.п.: правая нога – на степе, левая–на полу, слева от степа, руки в стороны, мяч в левой руке. Прыжком сменить положение ног, мяч переложить в другую руку.

Ходьба на месте, на степе.

Закрепление шагов из различных подходов к платформе:

И.п. – в поперечной стойке лицом к платформе, у края ее

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

### **Повторение разученных шагов по схемам**

Колено вверх

И.П.–о.с.

1. Встать на степ правой ногой, на левый край степа;
2. Левую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх;
3. Разогнуть левую ногу и поставить на пол;
4. Опустить на пол правую ногу;

5. Встать на степ левой ногой, на правый край степа;
6. Правую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх;
7. Разогнуть правую ногу и поставить на пол;
8. Опустить на пол правую ногу

Под скоки ли солдат шагает

И.П.-о.с. угол с подниманием колена вверх и подскок

1. Встать на степ правой ногой, на левый край степа;
2. Левую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх, подскок;
3. Разогнуть левую ногу и поставить на пол сбоку от степа;
4. Правую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх, подскок;
5. Встать на степ правой ногой, на правый край степа;
6. Левую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх, по дскок;
7. Разогнуть левую ногу и поставить на пол, в и.п.;
8. Опустить на пол правую ногу, в и.п.

Тоже начинать с левой ноги, на правый край степ.

**Музыкально – ритмическая композиция «Эй, вы не ленитесь»**

**Подвижная игра «Лиса и тушканчик».** Игра проводится 2-3 раза, 1-2 неделя

**Подвижная игра «Пингвины на льдине».** Игра проводится 2-3раза, 3-4неделя

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

**Заключительная часть**

Упражнения на расслабление «Водопад»

Упражнение на дыхания «Пароход»

## **Комплекс №12**

**Вводная часть**

Ходьба в колонне в чередовании с бегом;

Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы;

Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них;

Логоритмическое упражнение «С Новым годом!».

перестроение в шахматном порядке к степ - платформам (заранее разложенным);

Ходьба на месте, поворот к степам.

**Основная часть** Комплекс с кубиком

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

И.п.:тоже. Шаг со степа на зад, кубик переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.

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

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

И.п.:о.с. Выполняется тоже движение вправо (влево) от степа.

И.п.:о.с. То же – назад от степа.

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

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

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

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

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

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

Ходьба на степе.

И.п.: правая нога - на степе, левая - на полу, слева от степа, руки в стороны, кубик в левой руке. Прыжком сменить положение ног, кубик переложить в другую руку.

Ходьба на месте, на степе.

### **Повторение ранее разученных шагов по схемам в едином ритме**

**Подвижная игра «Паук».** Игра проводится 2-3 раза, 1-2 неделя

**Подвижная игра «Перемени предмет».** Игра проводится 2-3 раза, 3-4 неделя

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковры.

### **Заключительная часть**

Упражнения на расслабление «Снежная баба»

Упражнение на дыхания «Подуй на снежинку».

## **Комплекс №13**

### **Вводная часть**

Ходьба в колонне в чередовании с бегом;

Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы;

Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них;

Логоритмическое упражнение «Снеговика».

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

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

Ходьба на месте, поворот к степам.

### **Основная часть**

**ОРУ** на степах под «Богатырскую силу»:

|   |   |
|---|---|
| 1 упр «Вдох – выдох»<br>Вступление  | И.п.: о.с., около платформы, руки опущены вниз<br>В: -1-вдох, 2-выдох.<br>Д-4 раза Т-медленный.   |
| 2 упр «Марш» Проигрыш   | И.п.: о.с., около платформы<br>В: -ходьба на месте, около степа.  |
| 3 упр «Разминаем руки»<br>1 к. То не грозное небо<br>хмурится Не сверкают в<br>степи клинки Это батюшки<br>Ильи Муромца Вышли биться<br>ученики | И.п.: о.с., руки на поясе.<br>В: 1-шаг правой ногой на степ в середину, правую руку за голову, 2 – левой ногой, левую руку за голову, 3 – спуск правой со степа, 4-спуск левой (повт. 8 раз)  |
| 4 упр «Поворот» Проигрыш  | И.п.: о.с., руки на плечах.<br>В: 1-шаг правой ногой на правый край степа, 2-<br>левой ногой, 3-правая нога с поворотом на полу левого<br>края, 4-левую приставить, 5- 8-в обратном<br>направлении.   |
| 5 упр «Разминаем ноги»<br>За победу их ветры молятся<br>Ждут их тернии и венцы<br>Разгулялся добры молодцы<br>Распотешились молодцы             | И.п.: о.с., стоя лицом к степу, руки на поясе.<br>В: 1 – шаг правой ногой на степ, в левый угол,<br>руки вперед, 2 – левую – согнуть в колене вперед, руками<br>натянуть лук, 3 – левой на пол, 4 – правой на пол, 5 – 8 –<br>тоже в правый угол степа. |

|  |   |
|--|---|
| бупр «Ловко шагаем»<br>Проигрыш  | И.П.:о.с., боком к степену, руки на поясе<br>В:1–шаг правой ногой на степену,2–правую на пол,3 –шаг левой ногой на степену,4–приставить левую ногу к праву на пол, 5 –8 то же с левой ноги.   |
| 7упр «Выпады»<br>Эх дана добно жить<br>красиво Эх дана донам<br>жить раздольно<br>Богатырская наша сила<br>Сила духа и сила воли       | о.с., стоя лицом к степену, руки на поясе.<br>И.П.: , 1 – шаг правой ногой, на степену, 2 – левой настепену,3–выпад в праву, руки всторону,4–правая на степену, руки на пояс,5 – левая со степену, руки всторону,6 – левая на степену, руки на пояс,7 –шаг правой назад со степену,8–шаглевойназад. |
| 8 упр «Поворот»<br>Проигрыш  | И.П.:о.с., руки на плечах.<br>В: 1 – шаг правой ногой на правый край степену, 2 - левойногой,3–правая нога с поворотом на полу левого края, 4 – левую - приставить, 5 – 8 – в обратном направлении.   |
| 9упр «Захлест»<br>Богатырское наше правило<br>Надо другу в беде помочь<br>Отстоять в борьбе дело<br>правое Силой силушку<br>превозмочь | И.П.:о.с.,стоя лицом к степену, руки на поясе.<br>В:1 – шаг правой ногой на степену, в левый угол, руки вперед, 2 –левой за хлест назад, руки согнуть к плечам, 3 – левой на пол, 4 – правой на пол, 5 – 8 – тоже в правый угол степену.  |
| 10упр «Мах ногой»<br>Проигрыш  | И.П.: стоя лицом к степену, руки на поясе.<br>В: 1 – шаг правой на степену, руки вперед 2 – мах левой, правая рука к плечу, левая в сторону, 3 – 4 – левая нога со степену на пол–правая– со степену на пол.  |
| 11упр «Перескок»<br>Проигрыш   | И.П.: стоя, правым боком к степену, правая нога на степену, руки на поясе.<br>В: 1 прыжок правая нога на пол, левая на степену, 2вернутьсяви.п.   |
| В заключении приставной шаг в правую и левую сторону :<br>вдох, выдох  |   |

Повторить разученные шаги в связке

1. Шагают на месте - 8 р.
2. Степ – тач. Приставной шаг, выполняемый на полу безстеп - платформы. Легко сгибая ноги в коленях, выполняются пружинистые шаги из стороны в сторону, приставляя одну ногу к другой. Руки активно работать -8 р.
3. Бейсик – степ. Делаем шаг на платформу правой ногой, приставляем к ней левую, затем спускаемся со степену, вначале правой, а затем левой ногой. -8 р. Затем меняем ногу – 8 р.
4. Бейсик - степену, в котором задействованы руки. В исходном положении руки на поясе. Шаг левой ногой на степену, левая рука вперед, во время шага правой ногой, правая рука вперед. Спускаясь со степену - платформы, поочередно отпускаем руки на талию, вначале с левой ногой спускаем левую руку, а с правой - правую. По 8 р.
5. Степ – ап. Сделайте шаг правой ногой, приставьте к ней на носок левую ногу, и сразу же верните ее на пол, вслед за ней спустите правую ногу. - 8 р. Смените ногу. – 8 р.
6. Шаг-колени. Делаем шаг правой ногой на степену, левую, сгибая в колени, необходимо подтянуть к животу. – 8 р. Меняем ногу. – 8 р.

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

Выучить шаг Мах ногой назад или «Ласточка»

И.П.- о.с.

- 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;
- 2- мах левой ногой назад, руки поднять вверх, прогнуться назад;
- 3- на пол поставить левую ногу;
- 4- опустить на пол правую ногу;
- 5- встать на степ левой ногой, на правый край степа;
- 6- мах правой ногой назад, руки поднять вверх, прогнуться назад;
- 7- на пол поставить правую ногу;
- 8- опустить на пол левую ногу.

**Подвижная игра «Дед Мазай».** Игра проводится 2-3 раза, 1-2 неделя  
**Подвижная игра «Палочка – стучалочка».** Игра проводится 2-3 раза, 3-4 неделя  
Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

**Заключительная часть**

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

### **Игровое итоговое занятие «Физкультура всем нужна»**

**Цель:**

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

**Задачи:**

- Познакомить детей с нетрадиционным оборудованием (степ- платформами).
- Учить детей выполнять упражнение на специальном оборудовании (степе).
- Укреплять умение выполнять упражнения на специальном оборудовании (степе).
- Развивать у детей координацию движений, внимание, ловкость, быстроту в подвижных играх и эстафетах.
- Развивать у детей чувство ритма и умение согласовывать свои движения с музыкой.
- Способствовать оздоровлению организма детей.
- Воспитывать у детей морально-волевые качества: выдержку, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов.
- Воспитывать дружеские отношения между детьми.

**Оборудование:** Степ-платформы. Мячи. «Сборник музыки для степ- аэробики», музыка для релаксационной игры. Музыкальный центр.

Ход:

**Вводная часть.** Дети входят в зал. Построение в шеренгу. Инструктор: Здравствуйте. Я очень рада встрече с вами! По порядку становитесь, подтянитесь, не ленитесь!

Внимание! Внимание! Спешу вам сообщить. На степ - аэробику хочу вас пригласить.

Ну - ка дружно выходите и меня вы удивите! Инструктор: Ребята, посмотрите, кто к нам пришел. Заходит Карлсон

Карлсон: «Я, ребята, заболел. Целый день не пил, не ел.

Не играл, не веселился... Прошу вашей помощи».

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

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

Инструктор: Ребята, как вы думаете, почему заболел Карлсон? Вы правы, ребята, Карлсон заболел, потому что мало двигается, не занимается физкультурой.

И без всякого сомненья есть хорошее решение.

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

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

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

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

Ходьба по кругу, вокруг степов. Ходьба на носках, руки на поясе. Ходьба с выбрасыванием ног вперед. Ходьба, на внешней стороне стопы. Подскоки.

Боковой галоп. Бег.

Ходьба по кругу, построение около степов.

**Основная часть занятия** (на степах).

Упражнения на степ – платформе под музыку.

1. Шагают на месте - 8 р.

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

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

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

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

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

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

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

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

10. Сидя на степ-платформе, держась руками за края степ-платформы, ноги прямые, носки натянуты на себя. Наклоны вперед, касаясь руками пальцев ног.

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

12. Дыхательное упражнение.

Инструктор: Ребята, мы с вами восстановили дыхание, а сейчас сделаем массаж биологически активных точек. (разработка М.Ю. Картушиной)

Чтобы горло не болело, Поглаживают ладонями шею Мы его погладим смело мягким движениями сверху вниз

Чтоб не кашлять, не чихать, Указательными пальцами растирают. Надо носик растирать крылья носа.

Лоб мы тоже разотрем, прикладывают ко лбу ладони Ладонку держим козырьком. «козырьком» и растирают его движениями в стороны – вместе.  
«Вилку» пальчиками сделай, Раздвигают указательный и средние пальцы и растирают точки перед и за ушами.  
Массируй ушки, ты умело,  
Знаем, знаем – да – да – да! -Потирают ладони друг о друга. Нам простуда не страшна!

**Инструктор:**

Чтоб проворным стать атлетом проведём мы эстафету.

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

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

Под задорную музыку играют в игры – эстафеты:

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

«По извилистой дорожке». Бег змейкой между степов с мячом в руках, обратно прямо, мяч передать следующему и встать в конец колонны.

«Бегущий по волнам». Сидя на степах друг за другом, мяч передавать вперед -назад над головой.

**Инструктор:** Чтобы ловкость испытать, надо срочно поиграть.

Степы поставить по кругу и встать на них.

**Игра «Весёлые пчёлки»**

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

**Заключительная часть.**

Релаксационная игра на расслабление всего организма с использованием массажных мячей.

Дети садятся по кругу на степ – платформы. Выполняют массаж с помощью мячей.

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

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

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

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

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

Под бодрую музыку дети выходят из зала.

## Комплекс № 14

### Вводная часть

1. Ходьба в колонне в чередовании с бегом;
2. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы;
3. Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них;
4. Логоритмическое упражнение «Художник - Неведимка».

5. Ходьба по коррекционным дорожкам (во время ходьбы дети берут правой рукой флажок);
6. Перестроение в три звена к степ - платформам (заранее разложенным);
7. Ходьба на месте, поворот к степам.

### **Основная часть**

#### **Комплекс с лентами**

1. И.п.: стоя на степе, лента в правой руке. Шаг со степа вперед, ленту переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
2. И.п.: то же. Шаг со степа назад, ленту переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
3. И.п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, ленту перекладывать над головой из руки в руку.
4. И.п.: о.с. на степе, лента в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с лентой; вернуться в и.п., ленту переложить в другую руку.
5. И.п.: о.с. Выполняется то же движение вправо (влево) от степа.
6. И.п.: О.с. То же – назад от степа.
7. И.п.: о.с. на степе, руки в стороны, лента в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., ленту переложить в другую руку.
8. И.п.: о.с. на степе, руки вперед, лента в правой руке. Поворот направо (налево), поднимаясь на носки и отводя правую (левую) руку с лентой назад. Вернуться в и.п., ленту переложить в другую руку.
9. И.п.: то же. Тот же поворот вправо (влево), но ногу ставить на степ поочередно. Поворот направо – правую ногу; поворот налево – левую ногу.
10. И.п.: о.с. на степе. Выпад правой (левой) ногой вперед за степ; руки вперед; переложить ленту; вернуться в и.п.
11. И.п.: о.с. на степе, лента в правой руке. Правую (левую) ногу вынести назад за степ и поставить на носок; руки поднять вверх, переложить ленту; вернуться в и.п.
12. И.п.: о.с. перед степом, лента в правой руке. Шаг на степ, ленту переложить над головой; вернуться в и.п.
13. Ходьба на степе.
14. И.п.: правая нога - на степе, левая – на полу, слева от степа, руки в стороны, лента в левой руке. Прыжком сменить положение ног, ленту переложить в другую руку.
15. Ходьба на месте, на степе.

Повторить шаги Мах ногой назад или «Ласточка»

И.П.- о.с.

- 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;
- 2- мах левой ногой назад, руки поднять вверх, прогнуться назад;
- 3- на пол поставить левую ногу;
- 4- опустить на пол правую ногу;
- 5- встать на степ левой ногой, на правый край степа;
- 6- мах правой ногой назад, руки поднять вверх, прогнуться назад;
- 7- на пол поставить правую ногу;
- 8- опустить на пол левую ногу.

Колено вверх

И.П. – о.с.

- 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;
- 2- левую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх;
- 3- разогнуть левую ногу и поставить на пол;
- 4- опустить на пол правую ногу;
- 5- встать на степ левой ногой, на правый край степа;

- 6- правую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх;
- 7- разогнуть правую ногу и поставить на пол;
- 8- опустить на пол правую ногу

Подскок или солдат шагает

И.П.- о.с. Угол с подниманием колена вверх и подскок

- 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;
- 2- левую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх, подскок;
- 3- разогнуть левую ногу и поставить на пол с боку от степа;
- 4- правую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх, подскок;
- 5- встать на степ правой ногой, на правый край степа;
- 6- левую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх, подскок;
- 7- разогнуть левую ногу и поставить на пол, в и.п.;
- 8- опустить на пол правую ногу, в и.п.

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

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

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

### **Заключительная часть**

- 1. Упражнения на расслабление «Лентяи»
- 2. Упражнение на дыхания «Мяч»

## **Комплекс № 15**

Степы расположены в хаотичном порядке.

### **Вводная часть**

- 1. Логоритмическое упражнение «Снегири».
- 2. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.
- 3. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками.
- 4. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперед – назад с хлопками спереди и сзади.

### **Основная часть**

Комплекс без предметов

- 1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой по левому плечу.
- 2. Шаг со степа в сторону, чередуя с приседанием, поднимая руки вперед.
- 3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
- 4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.
- 5. Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении.
- 6. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение.
- 7. Шаг на степ – со степа.
- 8. Ходьба на степе.

Повторить ранее разученные шаги, соединить в связку из трех шагов, все шаги по 2 раза, в чередовании

Разучить шаги «Мамба».

И.П. – о.с. Левая нога стоит на месте.

- 1- шаг правой ногой вперёд на степ;
- 2- шаг левой ногой на месте;
- 3- шаг правой ногой назад спуститься со степа;

4- шаг левой ногой на месте.

Затем, то же, только правая нога стоит на месте, движения левой ногой.

Выпад вперёд или «Лебедь»

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

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

2- вернуться в и.п.;

3-4-то же опуская левую ногу.

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

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

**Заключительная часть**

1. Упражнения на расслабление «Облака»

2. Упражнение на дыхания «Потягушечки»

## Комплекс № 16

**Вводная часть**

1. Ходьба в колонне в чередовании с бегом;

2. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы;

3. Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них;

4. Логоритмическое упражнение «Весна - весна красна».

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

6. Ходьба на месте, поворот к степам.

**Основная часть**

Комплекс с флажками

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

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

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

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

5. И.п.: о.с. Выполняется то же движение вправо (влево) от степа. 6.И.п.: О.с. То же – назад от степа.

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

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

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

10. И.п.: о.с. перед степом, флажок в правой руке. Шаг на степ, флажок переложить над головой; вернуться ви.п.

11. Ходьба на степе.

12. И.п.: правая нога - на степе, левая – на полу, слева от степа, руки в стороны, флажок в левой руке. Прыжком сменить положение ног, флажок переложить в другую руку.

13. Ходьба на месте, на степе.

Разучить шаги

Овезе топ (overthetop) - Шаг через платформу. Исходное положение - в продольной стойке, боком к платформе. Шаг левой в сторону стать на платформу, приставить правую. Шаг левой ногой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой ноге.

Cha-cha-cha (ча-ча-ча) - шаги с переступанием с ноги на ногу, для смены ноги.

Повторить ранее разученные шаги, соединить все шаги по 2 раза, в чередовании

Разучить шаги

«Мамба».

И.П. – о.с. Левая нога стоит на месте.

- 1- шаг правой ногой вперёд на степ;
- 2- шаг левой ногой на месте;
- 3- шаг правой ногой назад спуститься со степа;
- 4- шаг левой ногой на месте.

Затем, то же, только правая нога стоит на месте, движения левой ногой.

Выпад вперёд или «Лебедь»

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

- 1- опустить на пол вперёд правую ногу сделать выпад, руки в стороны;
- 2- вернуться в и.п.;
- 3-4-то же опуская левую ногу.

**Подвижная игра «Космонавты».** Игра проводится 2-3 раза. 1-2 неделя Подвижная игра «Салки-выручалки». Игра повторяется 2-3 раза, 3-4 неделя Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

**Заключительная часть**

1. Упражнения на расслабление «Загораем»
2. Упражнение на дыхания «Дерево на ветру».

### **Игровое итоговое «Путешествие в страну здоровья»**

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

Задачи:

- формировать двигательные умения и навыки;
- способствовать развитию всех групп мышц, формированию опорно – двигательного аппарата и развитие двигательного анализатора;
- создавать благоприятные условия для воспитания волевых качеств личности (смелости, выдержки);

**Оборудование:** свисток, модули, бревно, тоннель, указатели, степы, коврики гимнастические, сундучок, цветок, музыка(на степ - платформе, игра, релакс).

Ход : Инструктор: Равняйсь, смирно! Здравствуйте ребята. (Дети здороваются)

Вольно! Внимание! Внимание! Спешу вам сообщить Сегодня в путешествие Хочу вас пригласить!

За морями за лесами Есть огромная страна

«Страною здоровья» зовётся она.

В стране огромной этой, цветок здоровья есть! Кто найдёт цветок волшебный,

И понюхает его, станет самый:

Сильный, ловкий, и здоровый на всей земле! Ну то же, в путь дорогу собираемся?

Дети: Да

Инструктор: За здоровьем отправляемся? Дети: Да

Инструктор: Впереди препятствий много. Будет трудная дорога!

Чтоб ее преодолеть Нам придётся попотеть

Но не будем терять время зря. Отправляемся в путь друзья!

Равняйсь, смирно! На право, за направляющим в «Страну здоровья» шагом марш!

Ходьба обычная друг за другом

Через камни мы шагаем (ходьба с высоко поднимая колен через модули, руки  
Посмотрите, вот бревно!

Данным – давно нас ждет оно Руки в стороны мы отведем,

Быстро по нему пойдём (ходьба по гимнастическому бревну) Мы в пещеру проползем,

Много нового найдём (ползание на четвереньках с опорой на колени и ладони

Сейчас быстро мы пойдём, ( быстрым шагом)

Обычный бег продолжительностью до 1 минуты. (бег в среднем темпе) Дружно весело бежали,

И опять теперь шагаем!

Ходьба друг за другом. (Упражнение на восстановление дыхания) Инструктор: Ребята посмотрите, перед нами указатели:

«Прямо пойдёшь – в сонное царство попадёшь»

«Направо пойдёшь –цветок здоровье найдёшь»

«Налево пойдёшь – гору сладостей найдёшь». Инструктор: Какую дорогу вы выберете?

Дети: Направо пойдём – цветок здоровье найдём.

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

Что – то бы путь нам продолжать мышцы нужно все разогревать. (упражнения на растяжку «стретчинг»)

Вот теперь мы готовы продолжить путь, Поскорее поспешите, каждый к степу подойдите, Будем весело шагать координацию движения развивать.

Степ - аэробика

под песню Барбарики «Доброта, банана мама » Комплекс упражнений (дозировка 4-6 раз)

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

4 Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз. 5 Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.

6 Шаг на степ – со степа с подниманием прямых рук вверх и опусканием вниз.

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

8 Шаг на степ со степа; одновременно энергично разгибать вперёд согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки). Отводить руки назад и выпрямлять в стороны из положения – руки перед грудью.

9 Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками круговые движения вперёд и назад попеременно и вместе.

10. Шаг со степа на степ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, руки на поясе.

11. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги.

**Подвижная игра:**«Цирковые лошади». Круг из степов – это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошади в цирке»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 1 – 2 меньше, чем участников игры.

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

Что бы силы нам вернуть, нужно дружно отдохнуть.(дети ложатся на гимнастические коврики)

Релакс (под классическую музыку)

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

Вот и под дошло наше с вами путешествие к концу. Но вы ведь не забыли что в «Страну здоровья» мы с вами не просто так ходили. Цветок волшебный мы искали, вот его нам и прислали.

Открыть сундучок в котором лежит цветок. Дети нюхают его!

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

## ЛОГОРИТМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

### 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 Лебязьей купаются листья. *Снова кружатся.* Газоны от листьев дворники чистят. *Машут воображаемой метлой.* Грустные статуи в тихих аллеях. *Встают на носочки и замирают.* В тихих аллеях осенью веет. *Снова кружатся.*

### Снежная баба

Сегодня из снежного. *Идут по кругу, катят перед собой воображаемый ком мокрого кома .*

Мы снежную бабу слепили у дома. Стоит наша баба *«Рисуют» руками три круга, начиная с маленького. у самых ворот.*

Никто не проедет, *Грозят указательным пальцем сначала никто не пройдет. правой руки, потом — левой.*

Знакома она уже. *Идут по кругу, взявшись за руки,* последние всей детворе, слова произносит один ребенок, сидящий в центре круга. А Жучка все лает: «Чужой во дворе!»

### 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 на плече елку.* Елку нам уже принес,  
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.* Пяти крылая звезда.

### Снеговик

Давай, дружок, смелей, дружок, *Идут по кругу, изображая, что катят перед собой снежный ком.* Кати по снегу свой снежок.  
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 высоким подниманием колена.* По городу идет:  
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 листья» воображаемой кистью.* Сверкающие листья.

### Снегири

Вот на ветках, снегири. В красных майках посмотри, *4 хлопка руками по бокам и 4 наклона головы.*

Распушили перышки, Греются на солнышке. *Частые потряхивания руками, опущенными вниз.*

Головой вертят, *2 поворота головы на каждую строку.* Улететь хотят.

- Кыш! Кыш! Улетели! *Разбегаются по комнате, взмахивая руками как крыльями*  
За метелью, за метелью!

Зима прошла Воробей с березы на дорогу — прыг! *Ритмично прыгают, хлопают руками по бокам.*

Больше нет мороза, Чик-чирик!

Вот журчит в канавке быстрый ручеек *Бегут по кругу, взявшись за руки.,*

И не зябнут лапки Скок, скок, скок! — *Ритмично прыгают по кругу сначала по часовой стрелке, потом — против.* Высохнут овражки! Прыг, прыг, прыг! Вылезут букашки, Чик-чирик!

Веснянка Солнышко, солнышко, Золотое доньшко, *Дети идут по кругу, взявшись за руки.* Гори, гори ясно, Чтобы не погасло.

Побежал в саду ручей, *Бегут по кругу друг за другом на носочках.* Прилетели сто грачей, *Бегут, взмахивая руками, как крыльями.*

А сугробы тают, тают, *Медленно приседают.*

А цветочки подрастают. *Тянутся вверх, встав на носочки и подняв руки.*

### Весна, весна красная

Весна, весна красная! *Дети идут по кругу, взявшись за руки.* Приди, весна, с радостью,

С радостью, с радостью, *Поворачивают в противоположную сторону.* С великой милостью:

Со льном высоким, *Останавливаются, поднимаются на носочки, тянут руки вверх, делают вдох.*

С корнем глубоким, *Опускают руки, приседают, делают выдох.* С хлебами обильными. Взявшись за руки, бегут по кругу.

### **Радуга - дуга**

Здравствуй, радуга-дуга, *Дети выполняют поклон.* Разноцветный мостик! *Широко разводят руки в стороны, «рисуют» в воздухе дугу.*

Здравствуй, радуга-дуга! *Вновь выполняют поклон.* Принимай нас в гости. *Идут по кругу, взявшись за руки. Мы по радуге бегом 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.*

### **Летом**

Луг совсем как ситцевый *Дети бегут по кругу на носочках. Руки на поясе.* Всех цветов платок -

Не поймешь, где бабочка, *Бегут, взмахивая руками, как крыльями.*

Где живой цветок. *Приседают, поднимают и смыкают руки над головой.* Лес и поле в зелени, *Встают, разводят руки в стороны.*

Синяя река, *Покачивают руками, изображая волны.* Белые, пушистые *Вновь бегут по кругу на носочках.* В небе облака.

## 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 пенёк 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 этих 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 всём мне расскажите!
- Где мы были, мы не скажем, а что делали, покажем.

Дед Мазай должен сказать название упражнения, которое выполняют зайцы (например, «галочка», «петушок», «шаг принцессы» и т.д.). Если он угадал, по сигналу начинает ловить зайцев. Пойманные зайцы встают на степ.

#### **«Скворечники»**

Правила игры: Занимать место только в своем скворечнике (степе) можно по сигналу «Скворцы прилетели!» Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займет степ последним, считается проигравшим.

#### **«Перелёт птиц»**

Три степа 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, берет 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 убегать. До кого я дотронусь, должен остановиться. Бегать ему уже нельзя, пока кто-нибудь из товарищей его не выручит. Чтобы выручить пойманного игрока, нужно дотронуться до его плеча. Как только до него дотронулись, он снова может бегать. Если вы видите, что салка близко, можно встать на степ - платформу. Того, кто встал, салка поймать не может». Начинать игру нужно со слов, которые произносите вы и дети:

Салка нас не догонит, Салке нас не поймать. Мы умеем быстро бегать И друг друга выручать!

С последним словом дети разбегаются в разных направлениях, а вы, дав им немного побегать, начинаете их ловить. Осалив какого-нибудь малыша, вы должны напомнить ему, что он может громко сказать: «Выручайте!». После этого вам нужно отвернуться, чтобы дети успели выручить осаленного. Первого ребенка, который выручит пойманного малыша, следует обязательно похвалить.

В этой игре следует соблюдать следующие правила:

- убегать 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

## 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, растекшуюся по земле.

### «Птички»

Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому лесу, вдыхают его ароматы и любят его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку.

Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

### «Бубенчик»

Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной «Пушистые облачка». «Пробуждение» происходит под звучание бубенчика.

### «Летний денек»

Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

Я на солнышке лежу, Но на солнце не гляжу.

Глазки закрываем, глазки отдыхают. Солнце гладит наши лица,

Пусть нам сон хороший снится. Вдруг мы слышим: бом-бом-бом! Прогуляться вышел гром.

Гремит гром, как барабан.

### «Медузы»

Выполнение соответственно тексту: Я лежу на спине,

Как медуза на воде. Руки расслабляю, В воду опускаю, Ножками потрясу И усталость снимаю.

### «Шалтай-болтай»

И. П.— стоя, руки расслабленно вниз.

Шалтай-болтай Свободные повороты туловища Сидел на стене, с расслабленными руками вниз. Шалтай-болтай Свободные махи руками.

### «Загораем»

Представьте себе, что ваши руки и ноги загорают. Сидя на стуле, ноги поднимаем, держим. Ноги и руки устали. Опускаем. Руки и ноги свободно отдыхают, расслабились. Слушаем и делаем.

Мы прекрасно загораем! Выше ноги поднимаем, Выше руки поднимаем,

Держим, держим, напрягаем... Загорели! Опускаем!

### **«Водопад»**

*(фонограмма водопада)*

Мы с вами стоим у водопада. Отличный солнечный день, небо голубое безоблачное. Легко дышится горным свежим воздухом. Наш водопад необычный, в нем нет воды, на нас падает белый свет. Мы с вами стоим под водопадом изумительный белый свет касается головы. Вот он уже струится по лбу, по лицу, шее. Вот уже белый свет заполнил наши плечи, и они становятся мягкими, расслабленными. А ласковый белый свет течет все дальше по груди, по животу. Нежный белый свет гладит ваши ручки, пальчики. Он течет по ногам, и вы ощущаете себя спокойно легко. А теперь потянемся и на счет «три» откроем глазки. Волшебный нежный белый свет наполнил вас силой и энергией.

### **«На полянке»**

*(Фонограмма стрекота насекомых, пение птиц)*

Давайте представим с вами полянку. Здесь растет мягкая травушка- муравушка. Вы лежите на ней, как на мягкой пушистой перине. А вокруг все тихо и спокойно, только слышно как стрекочут кузнечики и поют птички. Вам дышится легко и спокойно. Ласковые нежные лучики солнца ласкают ваш лоб, 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 весёлые. 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 шарикю.

### **«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 вздохом 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» откййте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

## УПРАЖНЕНИЯ НА ВОСТАНОВЛЕНИЯ ДЫХАНИЯ

### «Воздушный шар»

И. п. ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, ладони и пальцы образуют небольшой шарик. Вдох через нос, выдох, губы - трубочкой, руки опускаются через стороны, образуют большой шар.

### «Филин»

И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: У-гу.у-гу,у-гу...!

### «Рубим дрова»

И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, соединяем в замок – вдох через нос, опускаем резко вниз, выдыхаем и произносим: Ох! Ох! Ох!

### «Пароход»

Продвигаясь в колонне друг за другом, или стоя на месте, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки поднимаем через стороны вверх, опускаем и говорим: Ту-ту-у-у-у-у...

### «Запах цветка»

Нужно представить, что вы вдыхаете аромат красивого цветка, который растёт на поляне. Нужно сделать шумный медленный вдох носом, и выдохнуть ртом.

#### «Задуй свечу»

Сделайте один большой вдох и сразу выдохните весь воздух

#### «Задуй большую свечу»;

Сделайте один большой вдох и выдохните тремя небольшими выдохами

#### «Задуйте три свечи»;

Сделайте один большой вдох и медленно задуйте много свечей на вашем именинном торте.

### «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 вверх, во время – выдоха, руки опускаем, туловище при этом немного наклоняется.

### **«Потягушечки»**

И. п.. Стоя, ноги вместе, руки подняты вверх. На вдохе – хорошо подтягиваемся, поднимаемся на носки, на выдохе – руки опускаем, встаем на всю стопу, произносим: «У-х-х...» Выполняем 4-5 раз.

Пронумеровано, прошнуровано, скреплено  
печатью

13 (тринадцать)  
лист *моб*

Заведующий МБДОУ №3 «Алёнушка»  
Р.М. Хазиева

