

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
МБДОУ «Детский сад № 12 «Буратино»  
Протокол № 1  
от «29» 09 2022г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий  
МБДОУ «Детский сад № 12 «Буратино»  
Г.Г. Абдульманова  
Приказ № 183  
от «29» 09 20 22г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА

«СТЕП-АЭРОБИКА»

Уровень: базовый

Возраст: 4-6 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Муртазина Раиля Азатовна,  
педагог  
дополнительного образования



г. Нурлат, 2022г

## Содержание

### **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

- актуальность программы
- цель, задачи
- новизна и отличительные особенности программы
- принципы и подходы по формированию программы
- условия для реализации программы
- планируемые результаты освоения программы

### **II. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

- Учебный план
- Календарный учебный график

### **III. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ СТЕП –АЭРОБИКИ**

- Особенности проведения занятий степ - аэробики
- структура занятия
- виды занятий, методы
- расположение платформ на занятиях
- основные шаги и элементы упражнений в степ аэробике
- требования к технике выполнения упражнений степ- аэробике
- техника безопасности

### **IV. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

- Кадровые условия

### **V. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

- Оценочные и методические материалы
- Список литературы
- Приложение

## 1. 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 неумелые 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 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.

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.

**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, целеустремлённости.

**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 навыки 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-аэробика как ключевое звено для развития всех функциональных систем организма и сочетает в себе не только движения циклического характера с использованием степ - платформы но и силовую гимнастику.
- В программу включено множество упражнений на степ-платформе с предметом и без него, интересные спортивные игры разной подвижности
- Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.
- 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 4-6 лет, не имеющих медицинские и 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, с упражнениями на расслабление.

### **Характеристика Программы.**

Программа рассчитана на один год обучения, с детьми 4-6 лет. Количественный состав группы 19 человек.

Сроки обучения	Продолжительность занятия (мин)	Количество занятий в неделю	Количество занятий в год
1 год обучения (сентябрь-май) Средняя группа Старшая группа	20 мин. 25 мин.	1	36

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

- физкультурный зал;
- приобретены степ - платформы;
- разработаны картотеки;
- составлен график занятий

**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 в его динамике, выразительности, пространственных отношениях. Упражнения на степе создают как бы зрительную направленность в развитии пространственных ориентировок, способствуют лучшей координации движений отдельных частей тела.

Слух позволяет выполнять движения в определенном ритме и темпе.

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

### Ожидаемые результаты у детей:

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

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

### Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие (входная диагностика)	2	1	1	Наблюдение.
2	Основы степ-аэробики	7	3	4	Наглядный показ
3	Развитие физических данных	12	4	8	Наглядный показ
4	Изучение аэробных шагов на степе	20	7	13	Наглядный показ
5	Комбинированные степ-шаги с вариацией рук	10	3	7	Наглядный показ
6	Развитие навыков работы со спортивным инвентарем	15	3	12	Наглядный показ
8	Итоговое занятие	2	1	1	Итоговая диагностика

### Содержание курса.

#### Раздел 1. Вводное занятие

##### Теория

Ознакомление с основными правилами и требованиями техники безопасности и противопожарной безопасности при работе в кабинете. Структура образовательной программы, ее цель и задачи. Входная диагностика детского развития включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей: познавательных, коммуникативных и регуляторных.

Диагностические тесты подбираются с учетом:

- Развития основных физических качеств- гибкости, быстроты, координационных способностей;

- Способностей детей к использованию уже известного объема двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

### Практика

Выполнения входной диагностики (тестовых упражнений) по шкале оценивания.

#### 1. Равновесие.

- Упражнение «Фламинго».
- Упражнение «Ровная дорожка»
- Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).
- Гибкость.

### Раздел 2. Основы степ-аэробики

#### Теория

- Знакомства с термином «Степ-аэробики». Изучение сведений о пользе занятий степ-аэробикой.
- Развитие представлений о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ-аэробики. Знакомство, разбор и анализ основных шагов степ-аэробики.

#### Практика

- Работа над музыкальной интерпретацией, в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка. Выполнение конструированных упражнений с учётом основ музыкальной грамоты. Развитие чувства сильных и слабых долей в музыки, при помощи движений (хлопками, прыжками, притопами и т.п.) Формирование музыкальной памяти посредством вариаций движений, связанных с изменениями в содержании музыки. При повторении музыкальной темы повторяются ранее выполненные упражнения, в которые вводятся дополнения (акценты, другой темп элит ритм, амплитуда или др.)

#### Изучение на практике основных шагов степ-аэробики:

- **Степ-тач (step touch)** - начинают обычно с приставных шагов на полу, слева направо и наоборот.
- **Basic step (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 ступить полностью, а правый носок поставить позади левой. После возвращаться на пол и чередовать ноги. При этом шаге нужно держать равновесие, так как одна упор идет на одну ногу. Нельзя перекашиваться на одну из сторон.
- **Шаг-колени** - Правую ногу нужно поставить на степ, левую же согнуть в колени и приподнять к животу. Движения должны быть как можно более естественными и не стоит перекидываться на одну сторону и выворачивать колени. Нога направлена прямо, корпус при подъеме колени стремиться чуть вперед.
- **Шаг-кик (Step kick)** - 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 ягодичные мышцы в движении.

- **Ви-степ (V-step)** - шаг, который напоминает собой букву V, для этого нужно шагнуть поочередно на степ двумя ногами на противоположные уголки степа. Поочередный шаг ногами на противоположные углы платформы, 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 степа с другой стороны, повернуться к левому краю степа 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 an)** (шаг выполняется на 8 счета) - шаги – ноги вместе, ноги врозь. Шаг на выполняется следующим образом: поднимаемся на степ-платформу, ставим поочередно ноги на пол с одной и с другой стороны платформы, снова поднимаемся на платформу, возвращаемся на исходную позицию.
- **Turn step (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).
- **Ове зе топ (over the top)** - Шаг через платформу. Исходное положение - в продольной стойке, боком к платформе. Шаг левой в сторону стать на платформу, приставить правую. Шаг левой ногой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой ноге.
- **Cha-cha-cha (ча-ча-ча)** - шаги с переступанием с ноги на ногу, для смены ноги.

### **Раздел 3. Развитие физических данных (выносливость, равновесие, гибкость, быстрота)**

#### **Теория**

- Освоение теоретических знаний и инструктажа по выполнению упражнений на развитие выносливости, равновесия, гибкости, быстроты.

#### **Практика**

- Разучивание комплекса. Разучивание новых шагов. Развитие выносливости, равновесия, гибкости. Укрепление дыхательной системы. Поддержание интереса к занятиям аэробикой. Совершенствование разученных шагов.

### **Раздел 4. Изучение аэробных шагов на степе.**

#### **Теория**

- Что такое аэробные шаги?

#### **Практика**

- Знакомство с аэробными шагами (вы-степ, открытый шаг, страделл, шоссе-подскок, отбив ногу, без степов).

### **Раздел 5. Комбинированные степ-шаги с вариацией рук**

#### **Теория**

- Знакомство детей с гантелями, мячами их влиянием на различные группы мышц.

#### **Практика**

- Разучивание комплекса силовой гимнастики с гантелями. Развитие основных мышечных групп. Работа над растяжением и укреплением мышц и связок.

## Раздел 6. Развитие навыков работы со спортивным инвентарем

### Теория

- Ознакомление с терминами, используемыми в акробатике: бревно, гимнастическая скамейка, мат, техникой безопасности на акробатическом оборудовании.

### Практика

- Разучивание акробатических упражнений: вис на гимнастической стенке спиной к стене, ходьба по гимнастической скамейке.

## Раздел 7. Итоговое занятие

### Практика

- Итоговая диагностика.

### Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма проведения занятия	Ко-во часов	Тема занятия/программное содержание	Место проведения	Формы контроля
1.	Сентябрь	06.09; 13.09	15.00	Беседа, практика	2	<b><u>Комплекс №1</u></b> <u>1. Разминка-разные виды ходьбы и бега</u> <u>2. Упражнение на равновесие «Фламинго», «Ровная дорожка»</u> <u>3. Игровое задание «Быстрый бег», «Челночный бег»</u> <u>4. Упражнение на гибкость</u>	Физ. зал	Наблюдение
2.	Сентябрь	20.09; 27.09	15.00	Беседа, Практика	2	<b><u>Комплекс №2</u></b> 1. Знакомства с термином «Степ-аэробики». 2. Изучение основных шагов степ-аэробики 3. Подвижная игра «Бубен»	Физ. зал	Наблюдение

3.	Октябрь	04.10; 11.10	15.00	Практика	2	1.Изучить <b><u>комплекс №3</u></b> на степ – платформах 2.Развитие физических данных (выносливость, равновесие, гибкость, быстрота) 3.Подвижная игра «Иголка»	Физ. зал	Наблюдение
4.	Октябрь	18.10 25.10	15.00	Практика	2	<b><u>Разучить Комплекс №3</u></b> 1.Разучивание комплекса. 2.Разучивание новых шагов. 3.Подвижная игра «Иголка»	Физ.зал л	Наблюдение
5.	Ноябрь	01.11 08.11 15.11 22.11	15.00	Практика	4	<b><u>Комплекс №4</u></b> 1. Изучение аэробных шагов на степе. 2.Разучивание комплекса. 3. Подвижная игра для профилактики	Физ. зал	Наблюдение
6.	Декабрь	29.12 06.12 13.12 20.12	15.00	Практика	4	<b><u>Комплекс №5</u></b> 1.Комбинированные степ-шаги с вариацией рук 2.Подвижная игра «Цирковые лошади».	Физ. зал	Наблюдение
7.	Январь	27.12; 03.01; 10.01; 17.01	15.00	Практика	4	<b><u>Комплекс №6</u></b> 1.Развитие навыков работы со спортивным инвентарем 2. Подвижная игра «Баба-Яга»	Физ. зал	Наблюдение
8.	Февраль	24.01; 31.01;	15.00	Практика	4	<b><u>Комплекс №7</u></b> 1.Разучивание комплекса.	Физ. зал	Наблюдение

		07.02; 14.02				2.Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. 3.Подвижная игра «Перемени предмет»		
9.	Март	21.02; 28.02; 07.03; 14.03	15.00	Практика	4	<b>Комплекс №8</b>  1.Разучивание комплекса.  Подвижная игра «Бубен»	Физ. зал	Наблюдение
10	Апрель	21.03; 28.03; 04.04; 11.04	15.00	Практика	4	<b>Комплекс №9</b>  1.Разучивание комплекса.  2.Подвижная игра «Иголлка»	Физ. зал	Наблюдение
11	Май	18.04; 25.04; 02.05; 09.05	15.00	Практика	4	<b>Комплекс №10</b>  1.Итоговое занятие  2.Диагностика  3.Подвижная игра «Иголлка, нитка и стойкий оловянный солдатик»	Физ. зал	Наблюдение
<b>ИТОГО 36 часов</b>								

### 3. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ СТЕП - АЭРОБИКИ

#### 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, 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.

### Структура занятия

	Части занятий	Длительность / мин		Направленность упражнений
		4-5 лет	5-6 лет	
1	<b>Разминка</b> -строевые упражнения; - логоритмика.	3	3	-на осанку; -типы ходьбы; -движения рук, хлопки в такт.
2	<b>Основная (аэробная)</b> -базовые и основные шаги; -подвижная игра; -стретч.	15	20	-для мышц шеи; -для мышц плечевого пояса; -для мышц туловища; -для ног; -для развития мышц силы; -для развития гибкости; -для развития ритма и такта.
3	<b>Заключительная</b> -упражнения на расслабления; -релаксация; -дыхательные упражнения.	2	2	-на расслабление; -на дыхание.

#### Виды занятий:

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

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

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

**4. 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.

#### Положение платформы.

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



Продольное положение платформы



Поперечное положение платформы

### **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 платформы (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 ступи, боком, с левой или правой стороны, а также позади. Все вышеперечисленные 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 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.

### **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 пройдет 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.

### **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 - доски, оставаться стоять 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 - доски, стоя к ней спиной;

- Делать шаг с легкостью, не ударять по степ - доске ногами.

#### **4. ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

**Кадровые условия:** Программу реализует 1 педагог дополнительного образования, обладающий необходимым уровнем образования и квалификации, в соответствии с требованиями законодательства.

№	ФИО	Должность	Образование, год окончания обучения	Повышение квалификации/профессиональная переподготовка	Общий стаж работы/стаж работы по специальности
1	Муртазина Раиля Азатовна	Инструктор по физической культуре	Частное образовательное учреждение высшего образования «Казанский инновационный университет имени В.Г.Тимирязова (ИЭУП) г.	«Педагогика и психология дошкольного образования» в Казанском инновационном университете имени В.Г. Тимирязова 2020г. (объем программы 612	7лет/2 года

			Казань, педагогическое образование, квалификация «бакалавр», 201 9г.	ч.) Регистрационный № ДП-1090-2020- А  «Педагогические технологии в профессионально й деятельности инструктора по физической культуре в дошкольной образовательной организации» в Казанском инновационном университете имени В.Г. Тимирязова 2021 г., (объем программы 612ч.) Регистрационный № ДП-449-2021-А 052472	
--	--	--	---	--	--

## 5. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

### Оценочные и методические материалы

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

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

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

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

### 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 впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед. Фиксируется все в секундах, а также оценивается характер балансировки.

пол	5	6	7
мальчики	8,7-12	12,1-25,0	25,1-30,2
девочки	7,3-10,6	10,7-23,7	23.8-30

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

#### **Гибкость**

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

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

#### **Чувство ритма**

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

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

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

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

#### **Быстрота**

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

#### **Координация**

	пол	низкий	средний	высокий
Челночный бег	Мальчики 6-7 лет	11,8 – 11,4	11,3 - 10,6	10,5 – 10,0
	Девочки 6-7лет	12,0 - 11.6	11,5 – 10,8	10,7 – 10,

Для точности диагностического исследования используется индивидуальная для каждого ребенка карта.

## ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ РЕБЁНКА

### Карта диагностического обследования

Фамилия, имя	Владение доской		Знание базовых шагов		Чувство ритма		Равновесие		Гибкость		Статическое равновесие		Уровень усвоения программы	
	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														

### Список литературы

- Алямовская В.Г. Как воспитывать здорового ребёнка. - М, 1993г.
- Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» Обруч №2, 2016, электронная версия: <http://www.obruch.ru/node/1187>
- Кузина И. «Степ-аэробика для дошкольников», Дошкольное образование, 2008 №5 <http://dob.1september.ru/article.php?id=200701217>
- Рыбкина О.М., Морозова Л.Д. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет – М: АРКТИ, 2016г.
- Сулим Е.В., Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет.-М:ТЦСфера,2015г.
- Сулим Е.В., Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг. – М.: ТЦСфера,2012г.
- Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб: «Детство – пресс», Санкт-Петербург, 2000г.

### Приложение № 1 (КОМПЛЕКСЫ)

#### План работы

Месяц (неделя)	Комплексы	Примечание

<p><b>Сентябрь</b></p> <p>1-2 неделя</p>	<p><b><u>Комплекс № 1.</u></b></p> <p>1.Разминка-разные виды ходьбы и бега (обратить внимание на движение детей в соответствии ритму музыка)</p> <p>2. Упражнение на равновесие «Фламинго», «Ровная дорожка»</p> <p>3. Игровое задание «Быстры бег», «Челночный бег»</p> <p>4. Упражнение на гибкость (стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях).</p>	
<p><b>Сентябрь</b></p> <p>3-4 неделя</p>	<p><b><u>Комплекс № 2.</u></b></p> <p><b>1.Беседа.</b> Педагог: 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 платформ . «Step»- по английски значит шаг,ступенька. А на что еще похожа степ платформа? Правильно, на скамеечку. Зачем нам нужны скамейки? А зачем нужны ступеньки? Вот сегодня мы и будем с вами учиться подниматься на ступени спускаться с него, а когда устанем, сможем присесть на него и отдохнуть. А еще между ступенями можно ходить и бегать.</p> <p><b>Подготовительная часть.</b></p> <p>Ходьба по залу враспынную между ступенями, бег между ступенями, ходьба и восстановление дыхания после бега, перестроение к ступеням.</p> <p><b>Подготовительная часть.</b></p> <p>1.Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).</p> <p>2.Ходьба на ступе.</p> <p>3.Сделать приставной шаг назад со ступа на пол и обратно на ступ, с правой ноги, бодро работая руками.</p> <p>4.Приставной шаг назад со ступа, вперед со ступа.</p> <p>5.Ходьба на ступе; руки поочередно движутся вперед, вверх, вперед, вниз.</p> <p><b>Основная часть.</b></p> <p>1. Шаги со ступа на ступ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.</p> <p>2. Ходьба на ступе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперед и назад.</p> <p>3. Ходьба на ступе, руки внизу вдоль туловища, плечи верх, плечи назад, плечи вниз.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– И.п.: стойка на ступе, правая рука на пояс, левая вниз.</li> <li>– 1 – шаг правой ногой в сторону со ступа; левая рука через сторону вверх;</li> <li>– 2 – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз;</li> <li>– 3 – правую руку вниз, левой ногой встать на ступ;</li> <li>– 4 – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой;</li> <li>– 5 – 8 – то же, что на счёт 1 – 4, но в другую сторону.</li> </ul> <p><b>5. Подвижная игра «Бубен»</b> (у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен):</p> <p>«Бубен, бубен, долгий нос,</p>	<p>В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены ступы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади ступов.</p>

	<p>Почём в городе овёс?»</p> <p>Две копейки с пятаком, Овса Ваня не купил, Только лошадь утопил Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!</p> <p><b>Заключительная часть.</b></p> <p>После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.</p>	
<p><b>Октябрь</b> 1-2 неделя</p>	<p><b><u>Комплекс № 3</u></b></p> <p><b>Подготовительная часть.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).</li> <li>2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).</li> <li>3. Встать на степен друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.</li> <li>4. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).</li> </ol> <p>(Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия).</p> <p><b>Основная часть.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И.п.: шаг со степа правой ногой, левая на степе. 1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху; 2 – вернуться в и.п.; 3– 4 – тоже в другую сторону.</li> <li>2. Стоя на коленях на степе, руки в стороны. 1 – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пяток; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же в другую сторону.</li> <li>3. И.п.: сидя, руками держаться за края степа. 1 – 2 – поднять тело и прогнуться; 3 – 4 – вернуться в и.п.</li> <li>4. И.п.: сидя на степе, ноги врозь, руки согнуты и сплетены перед грудью (пальцами левой руки обхватить правый локоть, а пальцами правой руки – левый локоть). 1 – 3 – три пружинистых наклона вперёд, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать; 4 – вернуться в и.п.</li> </ol> <p><b>Подвижная игра «Иголка»</b></p>	<p>На полу вдоль стены расположены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.</p>

	<p><b>Заключительная часть.</b></p> <p>После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.</p>	
Ноябрь	<p><b><u>Комплекс № 4.</u></b></p> <p><b>Подготовительная часть.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.</li> <li>2. Ходьба с перешагиванием через степы.</li> </ol> <p><b>Основная часть.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И.п.: упор присев на степе. 1 – 2 – ноги поочерёдно (правую, затем левую) отставить назад, упор лежа; 3 – 4 – поочерёдно сгибая ноги, вернуться в и.п. Руки должны быть прямыми, плечи не опускать.</li> <li>2. И.п.: упор присев на правой ноге на степе, левую – назад на носок. 1 – 4 – пружинить на ноге; 5 – подтянуть левую ногу к степ-платформе, поднять руки верх, потянуться. То же левой ногой.</li> <li>3. Шаг правой ногой на степ, левой выполнить мах назад.</li> <li>4. Шаг правой ногой на степ, левую подтянуть как можно выше к груди, затем поменять ногу.</li> <li>5. <b>Подвижная игра</b> для профилактики плоскостопия (игровые действия выполняются в соответствии с текстом) Вылез мишка из берлоги, Разминает мишка ноги. На носочках он пошёл И на пяточках потом. На качелях покачался, И к лисичке он подкрался: «Ты куда бежишь, лисица? Солнце село, спать пора, Хорошо, что есть нора!» (каждый ребёнок бежит в свою норку – на свой степ).</li> </ol> <p><b>Заключительная часть.</b></p> <p>После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.</p>	<p>Степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.</p>
Декабрь	<p><b><u>Комплекс № 5.</u></b></p> <p><b>Подготовительная часть.</b></p>	<p>На полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети</p>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).</li> <li>2. Ходьба на степе.</li> <li>3. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.</li> <li>4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.</li> <li>5. Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.</li> </ol> <p><b>Основная часть.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба на степе. Руки рисуют поочерёдно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.</li> <li>2. Шаг на степ – со степа. Кисти рук поочерёдно рисуют маленькие круги вдоль туловища. (№ 1-2 - повторить 3 раза).</li> <li>3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперёд – опускаются вниз.</li> <li>4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.</li> <li>5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.</li> <li>6. Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3,4,5,6 – повторить 3 раза).</li> <li>7. <b>Подвижная игра «Цирковые лошади».</b> Круг из степов – это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошади в цирке»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2 – 3 меньше, чем участников игры.</li> </ol> <p><b>Заключительная часть.</b></p> <p>После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.</p>	<p>входят в зал и становятся позади степов.</p>
<p><b>Январь</b></p>	<p><b>Комплекс № 6.</b></p> <p><b>Подготовительная часть.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).</li> <li>2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).</li> <li>3. Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.</li> <li>4. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).</li> </ol> <p>(Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия).</p>	<p>На полу вдоль стены расположены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.</p>

	<p><b>Основная часть.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Одновременно с ходьбой на степе обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой – правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи (5 – 6 раз).</li> <li>2. Шаг на степ со степа; одновременно энергично разгибать вперёд согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки). Отводить руки назад и выпрямлять в стороны из положения – руки перед грудью.</li> <li>3. Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками круговые движения вперёд и назад попеременно и вместе (5 раз).</li> <li>4. Шаг со степа на степ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, руки на поясе (5 – 6 раз). (№ 1,2,3,4 повторить 2 раза).</li> <li>5. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (5 – 6 раз).</li> <li>6. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (можно помогать себе руками).</li> <li>7. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками.</li> <li>8. Шаг со степа вправо, влево. (№5,6,7,8 повторить 2 раза).</li> </ol> <p><b>9. Подвижная игра «Баба-Яга»</b>  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.</p> <p><b>Заключительная часть.</b></p> <p>После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.</p>	
<p><b>Февраль</b></p>	<p><b>Комплекс № 7.</b></p> <p><b>Подготовительная часть.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.</li> <li>2. Ходьба с перешагиванием через степы.</li> </ol> <p><b>Основная часть.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И.п.: Стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади (5 раз).</li> </ol>	<p>Степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.</p>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. И.п.: основная стойка на степе. Шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево (по 5 раз).</li> <li>3. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (5 – 6 раз).</li> <li>4. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (5 – 6 раз).</li> <li>5. Сидя на степе скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом.</li> <li>6. И.п.: основная стойка на степе. Взмахивать прямой ногой вперёд, делать под ногой хлопок. (5 – 6 раз).</li> <li>7. Прыжки на степ и со степа чередуются с ходьбой.</li> <li>8. <b>Подвижная игра «Перемени предмет»</b></li> </ol> <p>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»).</p> <p><b>Заключительная часть.</b></p> <p>После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.</p>	
<p><b>Март</b></p>	<p><b><u>Комплекс № 8.</u></b></p> <p><b>Подготовительная часть.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.</li> <li>2. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками.</li> <li>3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади.</li> <li>4. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону).</li> </ol> <p><b>Основная часть.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – по левому плечу.</li> <li>2. Шаг со степа в сторону, чередуются с приседанием, поднимая руки вперёд.</li> <li>3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.</li> <li>4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.</li> <li>5. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.</li> <li>6. И.п.: то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п.</li> </ol>	<p>В хорошо проветренном зале степы расположены в хаотичном порядке. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.</p>

	<p>7. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.</p> <p>8. Ходьба на степе, бодро работая руками.</p> <p><b>9. Подвижная игра «Бубен»</b> (у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен):</p> <p>«Бубен, бубен, долгий нос, Почём в городе овёс?»</p> <p>Две копейки с пятаком, Овса Ваня не купил, Только лошадь утопил Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!</p> <p><b>Заключительная часть.</b></p> <p>После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.</p>	
<p><b>Апрель</b></p>	<p><b><u>Комплекс № 9.</u></b></p> <p><b>Подготовительная часть.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Наклон головы вправо-влево.</li> <li>2. Поднимание плеч вверх-вниз.</li> <li>3. Ходьба обычная на месте, на степе.</li> <li>4. Приставной шаг вперёд со степа на пол и обратно на степ.</li> <li>5. Приставной шаг назад.</li> <li>6. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в и.п.</li> </ol> <p><b>Основная часть.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.</li> <li>2. Правую (левую) ногу вперёд перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперёд. Вернуться в и.п.</li> <li>3. То же вправо-влево от степа. Назад от степа.</li> <li>4. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.</li> <li>5. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п.</li> <li>6. Приставной шаг на степе в полуприседании.</li> </ol> <p><b>7. Подвижная игра «Иголлка, нитка и стойкий оловянный солдатик»</b> (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иглолка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»).</p> <p><b>Заключительная часть.</b></p> <p>После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.</p>	<p>Степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.</p>

<p><b>Май</b></p>	<p><b><u>Комплекс № 10.</u></b></p> <p><b>Подготовительная часть.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Наклон головы вправо-влево.</li> <li>2. Поднимание плеч вверх-вниз.</li> <li>3. Ходьба обычная на месте, на степе.</li> <li>4. Приставной шаг вперёд со степа на пол и обратно на степ.</li> <li>5. Приставной шаг назад.</li> <li>6. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в и.п.</li> </ol> <p><b>Основная часть.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.</li> <li>2. Правую (левую) ногу вперёд перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперёд. Вернуться в и.п.</li> <li>3. То же вправо-влево от степа. Назад от степа.</li> <li>4. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.</li> <li>5. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п.</li> <li>6. Приставной шаг на степе в полуприседании.</li> </ol> <p><b>7. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик»</b> (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»).</p> <p>8. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание</p>	<p>В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.</p>
-------------------	--	---

## Приложение № 2 (ЛОГОРИТМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ)

### Задачи:

Формировать умения и навыки, правильную осанку, походку; укреплять костно-мышечный аппарат; развивать координацию движений и моторных функций, правильное дыхание, пространственные представления, ритмическую выразительность, воображение и ассоциативно-образное мышление; воспитывать способность положительные личностные качества.

### **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. *(Маиут воображаемой метлой.)*  
Грустные статуи в тихих аллеях. *(Встают на носочки и замирают).*  
В тихих аллеях осенью веет. *(Снова кружатся.)*

## Снежная баба

Сегодня из снежного мокрого кома .  
Мы снежную бабу слепили у дома. *(Идут по кругу, катят перед собой воображаемый ком)*  
Стоит наша баба у самых ворот. *(«Рисуют» руками три круга, начиная с маленького.)*  
Никто не проедет, никто не пройдет *(Грозят указательным пальцем сначала правой руки, потом — левой.)*  
Знакома она уже всей детворе,  
А Жучка все лает: «Чужой во дворе!» *(Идут по кругу, взявшись за руки)*

## Ёлочная игрушка

Синий шар купили Светке. *(Показывают руками круг.)*  
Ах, какой красивый! *(Качают головой, изображая восторг.)*  
Он теперь висит на ветке *(Запрокидывают голову, смотрят вверх,)*  
И похож на сливу. *(Приседают.)*  
С новым годом! С Новым годом! С Новым годом!  
Здравствуй, Дедушка Мороз! *(Дети стоят лицом в круг, кланяются.)*  
Он из леса мимоходом  
Елку нам уже принес,. *(Идут по кругу, изображают, что несут на плече елку)*  
На верхушке выше веток *(Встают лицом в круг, поднимают руки вверх.)*  
Загорелась, как всегда, *(Поднимаются на носочки.)*  
Самым ярким жарким светом  
Пятикрылая звезда. *(Бегут по кругу, поставив руки на пояс.)*

## Снеговик

Давай, дружок, смелей, дружок,  
Кати по снегу свой снежок. *(Идут по кругу, изображая, что катят перед собой снежный ком.)*  
Он превратится в толстый ком, *(«Рисуют» обеими руками большой круг.)*  
И станет ком снеговиком. *(«Рисуют» снеговика из трех комков.)*  
Его улыбка так светла! *(Широко улыбаются.)*  
Два глаза, шляпа, нос, метла. *(Показывают глаза, прикрывают голову ладошкой, дотрагиваются до носа, встают прямо, как бы держа воображаемую метлу.)*  
Но солнце припечет слегка — *(Медленно приседают.)*  
Увы! — и нет снеговика. *(Разводят руками, пожимают плечами.)*

## Художник - невидимка

Художник-невидимка по городу идет: *(Маршируют по кругу друг за другом с высоким подниманием колена.)*  
Всем щеки нарумянит, *(Останавливаются, встают лицом в круг, трут щеки ладонями.)*  
Всех за нос ущипнет. *(Щиплют себя за нос.)*  
А ночью он, пока я спал, *(Идут на цыпочках друг за другом.)*  
Пришел с волшебной кистью  
И на окне нарисовал *(Останавливаются лицом в круг, «рисуют листья» воображаемой кистью.)*  
Сверкающие листья.

## Снегири

Вот на ветках, посмотри, *(4 хлопка руками по бокам и 4 наклона головы.)*

В красных майках снегири.  
Распушили перышки, (*Частые потряхивания руками, опущенными вниз*)  
Греются на солнышке.  
Головой вертят, (*2 поворота головы на каждую строку.*)  
Улететь хотят. – Кыш! Кыш! Улетели!  
За метелью, за метелью!. (*Разбегаются по комнате, взмахивая руками как крыльями*)

### **Зима прошла**

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

### **Веснянка**

Солнышко, солнышко,  
Золотое доннышко, (*Дети идут по кругу, взявшись за руки*)  
Гори, гори ясно,  
Чтобы не погасло.  
Побежал в саду ручей, (*Бегут по кругу друг за другом на носочках.*)  
Прилетели сто грачей, (*Бегут, взмахивая руками, как крыльями.*)  
А сугробы тают, тают, (*Медленно приседают.*)  
А цветочки подрастают. (*Тянутся вверх, встав на носочки и подняв руки.*)

### **Весна, весна красная**

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

### **Радуга - дуга**

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

### **Летом**

Луг совсем как ситцевый  
Всех цветов платок - (*Дети бегут по кругу на носочках. Руки на поясе.*)  
Не поймешь, где бабочка, (*Бегут, взмахивая руками, как крыльями.*)  
Где живой цветок. (*Приседают, поднимают и смыкают руки над головой.*)  
Лес и поле в зелени, (*Встают, разводят руки в стороны.*)  
Синяя река, (*Покачивают руками, изображая волны.*)  
Белые, пушистые.  
В небе облака. (*Вновь бегут по кругу на носочках*)

## **(ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ)**

### **Задачи:**

Способствовать укреплению морфофункциональных систем организма; формировать психологические свойства организма (логическое мышление, воображение, память и т.д.) и положительные эмоции; совершенствовать двигательные действия и физические качества (быстрота, выносливость, ловкость, ориентировка в пространстве, координация, сила); воспитывать согласованность, чувства коллективизма, нравственные качества (организованность, самостоятельность).

«**Бубен**» (у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен):

«Бубен, бубен, долгий нос,

Почём в городе овёс?»

Две копейки с пятаком,

Овса Ваня не купил,

Только лошадь утопил

Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!

### **«Иголка»**

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

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

Вылез мишка из берлоги,

Разминает мишка ноги.

На носочках он пошёл

И на пяточках потом.

На качелях покачался,

И к лисичке он подкрался:

«Ты куда бежишь, лисица?

Солнце село, спать пора,

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

### **«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.

### **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.

#### **«Перемени предмет»**

За линией 5-6 детей, в руках у каждого предмет (мяч). На другом конце зала на степях 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»).

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

### **Приложение № 4**

#### **(УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЯ И РЕЛАКСАЦИЮ)**

##### **Задачи:**

Способствовать снятию у детей внутреннего мышечного напряжения, приведению нервной системы и психики дошкольников в нормальное состояние покоя, укреплению физического здоровья и формирование красивой осанки; развивать воображение, образное мышление; формировать положительные эмоции и чувства.

##### **«Снежная баба»**

Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

##### **«Птички»**

Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому лесу, вдыхают его ароматы и любят его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

##### **«Бубенчик»**

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

##### **«Летний денек»**

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

Я на солнышке лежу,

Но на солнце не гляжу.

Глазки закрываем, глазки отдыхают.

Солнце гладит наши лица,

Пусть нам сон хороший снится.

Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!

Прогуляться вышел гром.  
Гремит гром, как барабан.

### «Медузы»

Выполнение соответственно тексту:

Я лежу на спине,  
Как медуза на воде.  
Руки расслабляю,  
В воду опускаю,  
Ножками потрясу  
И усталость сниму.

### «Шалтай-болтай»

И. П.— стоя, руки расслабленно вниз.  
Шалтай-болтай Свободные повороты туловища  
Сидел на стене, с расслабленными руками вниз.  
Шалтай-болтай Свободные махи руками.

### «Загораем»

Представьте себе, что ваши руки и ноги загорают. Сидя на стуле, ноги поднимаем, держим. Ноги и руки устали. Опускаем. Руки и ноги свободно отдыхают, расслабились. Слушаем и делаем.  
Мы прекрасно загораем!  
Выше ноги поднимаем,  
Выше руки поднимаем,  
Держим, держим, напрягаем...  
Загорели! Опускаем!

### «Водопад» (фонограмма водопада)

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

### «На полянке» (Фонограмма стрекота насекомых, пение птиц)

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

### «Облака»

Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым 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» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

## Приложение № 5

### (УПРАЖНЕНИЯ НА ВОСТАНОВЛЕНИЯ ДЫХАНИЯ)

#### Задачи:

Способствовать укреплению дыхательной мускулатуры, повышению сопротивляемости организма детей простудным заболеваниям.

#### «Воздушный шар»

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

#### «Филин»

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

#### «Рубим дрова»

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

#### «Пароход»

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

Ту-ту-у-у-у...

#### «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

#### **«Сдуем снежок»**

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

#### **«Шарик лопнул»**

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

Надуваем быстро шарик,

Он становится большой.

Вдруг шар лопнул,

Воздух вышел,

Стал он тонкий и худой.

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

#### **«Мяч»**

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

#### **«Бегемотики»**

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

#### **«Дерево на ветру»**

И. п.. Сидя на коленях или на пятках. Во время вдоха, руки поднимаем наверх, во время – выдоха, руки опускаем, туловище при этом немного наклоняется.

#### **«Потягушечки»**

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

Пролуменовано, прошумеровано и средислено печатом

*14 / 14.08.2014 / 14.08.2014*

Заведующий  
Муниципального бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения  
«Летский сад №12 «Буратино» общеразвивающего  
вида» г. Нур-Султан Республики Татарстан  
Т.Г. Абдулманова

