

Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения  
муниципального образования «город Бугуруслан»  
«Детский сад комбинированного вида №16»

СОГЛАСОВАНО  
протокол педагогического Совета  
МАДОУ «Д/с №16»  
протокол «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г. № \_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ «Д/с №16»  
\_\_\_\_\_ С.В. Гладенькова  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

***«Стен – аэробика для дошкольников»***

Направленность программы: физкультурно – спортивная

Уровень программы: стартовый

Адресат программы 4-5 лет

Срок реализации -1 год.

Разработчик программы: Бережная Т.Г.  
воспитатель первой квалификационной категории

г. Бугуруслан 2023 г.

## Содержание

|                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------|----|
| 1. <b>Целевой раздел</b> .....                                       | 3  |
| 1.1. Пояснительная записка .....                                     | 3  |
| 2. <b>Содержательный раздел</b> .....                                | 6  |
| 2.1 Учебный план .....                                               | 6  |
| 2.2. Содержание учебной программы .....                              | 8  |
| 2.3. Система оценки достижения планируемых результатов:.....         | 9  |
| 2.4. Календарный учебный график.....                                 | 9  |
| 3. <b>Организационный раздел</b> .....                               | 9  |
| 3.1. Методическое обеспечение .....                                  | 9  |
| 3.2 Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов: ..... | 10 |
| 3.3 Материально-технические условия .....                            | 11 |
| 3.4. Взаимодействие с родителями.....                                | 11 |
| 3.5. Кадровое обеспечение .....                                      | 11 |
| 4. <b>Приложения</b> .....                                           | 12 |
| 1. Приложение 1 .....                                                | 12 |
| 2. Приложение 2.....                                                 | 13 |
| 3. Приложение 3.....                                                 | 14 |
| 4. Приложение 4.....                                                 | 30 |
| 5. Приложение 5.....                                                 | 36 |
| 6. Приложение 6.....                                                 | 39 |
| 7. Приложение 7.....                                                 | 45 |
| 8. Приложение 8.....                                                 | 48 |
| 9. Приложение 9.....                                                 | 50 |

- **Целевой раздел**
- **Пояснительная записка**

Программа «*Степ – аэробика для дошкольников*» составлена в соответствии с основными нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);
- Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 № 304-ФЗ (ст. 1, 2);
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 №882/391 «Об организации осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 14.08.2020 №831 «Об утверждении требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления информации»;
- Приказ Минтруда Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации программ»);
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 26.06.2019 № 03-1235 «О методических рекомендациях»;

- «Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме» (утв. заместителем министра просвещения Российской Федерации М.Н. Раковой 28.06.2019 № МР-81/02вн);
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ МАДОУД/с №16 г. Бугуруслан Оренбургская область;
- Устав МАДОУД/с №16 г. Бугуруслан Оренбургская область;
- 

**Направленность образовательной программы по степ – аэробике:** физкультурно-спортивная.

**Уровень сложности:** стартовый.

**Актуальность:** главной ценностью для человека является его здоровье. Причём эта ценность выступает на двух уровнях: личном и общественном. Дошкольный возраст в развитии ребёнка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребёнка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Забота о здоровье ребёнка взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и своих детей.

Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально физиологически адаптирован. В детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Заболеваемость детей, посещающих детские сады, продолжает оставаться высокой.

Здоровье ребёнка зависит от ряда факторов – биологических, экологических, социальных, гигиенических, демографических, климатических условий, а именно:

- наследственность;
- неблагоприятная экологическая обстановка;
- электронно-лучевое и «металло-звуковое» облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов, постоянно звучащая рок-музыка);
- а также от характера педагогических воздействий. В многоаспектном выражении нормальное психофизическое развитие старшего дошкольника и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для

дошкольника является естественной. Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на занятии по физической культуре может дать волю энергии, заложенной в нём. Но этого, конечно, недостаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности степ – аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

**Отличительные особенности:** программа «Степ-аэробика для дошкольников» — это грамотно подобранная спортивная программа с учетом возраста ребенка, его уровня развития и физической подготовки. Разработанная программа позволит добиться оптимального уровня развития физических качеств.

**Адресат программы:** рассчитана на детей среднего и старшего дошкольного возраста 4-5,5 – 6, лет.

Группы разновозрастные. Наполняемость учебных групп – 10-15 человек.

**Формы и методы обучения, тип и формы организации занятий.**

**Формы и методы:** программа основывается на адекватных возрасту формах и методах работы с детьми старшего дошкольного возраста, используется групповая форма работы. Основной формой взаимодействия педагога с детьми является игровое занятие, проводимое во второй половине дня.

**Формы организации деятельности:**

- индивидуальная;
- групповая.

**Методы обучения:** наглядные, словесные, практические.

**Форма обучения:** очная форма обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (**Приложение 1**)

**Типы занятий:**

1. Обучающие – дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога – создать представление о них.
2. Закрепляющие – таких занятий должно быть 2 и более; на 1-ом из них дети повторяют и закрепляют знакомый материал, задача педагога на этом занятии сформировать у детей навык выполнения упражнений, на 2-ом и последующих занятиях – происходит последующее совершенствование умений детей, а задача педагога – довести до автоматизма выполнение задания.
3. Комбинированное – повторение и совершенствование ранее изученных движений, и ознакомление с новыми движениями.
4. Итоговое – проводится 1 раз в квартал. Это занятие может обобщать материал, разученный за определенный период и быть представлено вниманию родителей занимающихся, как показательное. Может быть диагностическим – на нем определяется

уровень физической подготовленности, достигнутый воспитанниками за пройденный этап.

#### **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.

**Объем программы:**Общее количество часов в год – 64 часа.

**Сроки реализации программы:**Срок реализации программы – 1 год.

**Режим занятий** утверждается расписанием, составляемым в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 “Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи”».

Учебная нагрузка – 2 раз в неделю по 1 академическому часу. Длительность занятия 30 минут, 5 минут перемена. Один комплекс степ-аэробики выполняется детьми в течение одного месяца, некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться.

**Цель программы:** укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости организма, а также развитие физических качеств средствами степ – аэробики.

Все комплексы степ – аэробики носят оздоровительно-тренирующий характер.

#### **Задачи.**

##### **Обучающие:**

- формировать навыки правильной осанки развивать мышечную систему через упражнения на степ платформах;
- формирование умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку;
- обучение выработке четких координированных движений во взаимосвязи с речью.

##### **Развивающие:**

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

##### **Воспитательные:**

- воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- воспитывать чувство уверенности в себе.

## Планируемые результаты.

### Метапредметные результаты:

- овладение навыками самоконтроля, анализ результатов;
- способность к рефлексии учебной деятельности на основных этапах работы;
- продуктивное сотрудничество с педагогом и другими учащимися;

### Личностные результаты:

- формирование интереса к двигательной активности, занятиям физической культуры;
- формирование мотивации здорового образа жизни.

### Предметные результаты:

- научиться правильно выполнять стэп-шаги под музыку, держа ровно спину и развернутые плечи;
- самостоятельно составлять и выполнять различные комбинации изученных элементов из степа – аэробики с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения под устную речь педагога.

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| №   | НАИМЕНОВАНИЕ<br>РАЗДЕЛОВ И ТЕМ                 | Кол-ство<br>учебных<br>часов | Формы<br>аттестации<br>и контроля |               |                                        |
|-----|------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|---------------|----------------------------------------|
|     |                                                | Всего<br>часов               | Теория                            | Прак-<br>тика |                                        |
| 1   | Вводное занятие                                | 2                            | 1                                 | 1             | Наблюдение,<br>входная<br>диагностика. |
| 2   | Комплекс ОРУ. Базовые и<br>альтернативные шаги | 4                            | 2                                 | 2             | Наглядный<br>показ                     |
| 3   | Базовые и альтернативные<br>шаги               | 12                           | 2                                 | 10            | Наглядный<br>показ                     |
| 3.1 | Базовоеупражнение<br>«Step-up», «Step-down»    | 2                            | 1                                 |               |                                        |
| 3.2 | Базовое упражнение<br>«Basic-step»             | 2                            |                                   |               |                                        |
| 3.3 | Базовое упражнение<br>«Mambo»                  | 2                            |                                   |               |                                        |
| 3.4 | Базовые упражнения<br>«V-step», «A-step»       | 2                            | 1                                 |               |                                        |
| 3.5 | Базовое упражнение «Straddle»                  | 2                            |                                   |               |                                        |
| 4   | Базовые упражнения.<br>Составление комбинаций  | 6                            | 2                                 | 4             | Наглядный<br>показ                     |

|           |                                                                             |           |           |           |                              |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|------------------------------|
| <b>5</b>  | <b>Базовые и альтернативные шаги</b>                                        | <b>10</b> | <b>2</b>  | <b>8</b>  | Наглядный показ              |
| 5.1       | Базовое упражнение «Step-cross»                                             | 2         |           |           |                              |
| 5.2       | Базовые упражнения «Over», «Shasse-Over»                                    | 2         | 1         |           |                              |
| 5.3       | Базовое упражнение «T-step», «Z-step»                                       | 2         |           |           |                              |
| 5.4       | Базовое упражнение «Lunge»                                                  | 2         | 1         |           |                              |
| <b>6</b>  | <b>Базовые упражнения. Составление комбинаций</b>                           | <b>4</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  | Наглядный показ              |
| <b>7</b>  | <b>Укрепляющие упражнения</b>                                               | <b>4</b>  | <b>1</b>  | <b>3</b>  | Наглядный показ              |
| <b>8</b>  | <b>Базовые и альтернативные шаги</b>                                        | <b>8</b>  | <b>2</b>  | <b>6</b>  | Наглядный показ              |
| 8.1       | Базовое упражнение «Lunge»                                                  | 2         | 1         |           |                              |
| 8.2       | Базовое упражнение «Reverse»                                                | 2         |           |           |                              |
| 8.3       | Базовое упражнение «Pivot»                                                  | 2         | 1         |           |                              |
| <b>9</b>  | <b>Базовые упражнения. Составление комбинаций</b>                           | <b>4</b>  | <b>1</b>  | <b>3</b>  | Наглядный показ              |
| <b>10</b> | <b>Базовые упражнения со сменой лидирующей ноги</b>                         | <b>4</b>  |           | <b>4</b>  | Наглядный показ              |
| 10.1      | Упражнение «TapUp», «Kick»                                                  | 1         |           |           |                              |
| 10.2      | Базовое упражнение «KneeUp», «L – mambo»                                    | 1         |           |           | Наглядный показ              |
| 10.3      | Базовоеупражнение «Curl», «Liftside», «Backlift»                            | 1         |           |           |                              |
| 10.4      | Базовое упражнение «L – step», «Cha-cha-cha», «Shassemambo»                 | 1         |           |           |                              |
| <b>11</b> | <b>Базовые упражнения со сменой лидирующей ноги. Составление комбинаций</b> | <b>2</b>  |           | <b>2</b>  | Наглядный показ              |
| <b>12</b> | <b>Укрепляющие упражнения</b>                                               | <b>2</b>  |           | <b>2</b>  | Наглядный показ              |
| <b>13</b> | <b>Итоговое занятие</b>                                                     | <b>2</b>  |           | <b>2</b>  | Итоговая диагностика. Зачет. |
|           | <b>ВСЕГО</b>                                                                | <b>64</b> | <b>15</b> | <b>49</b> |                              |



## 2.2. Содержание учебной программы

### 1. Вводное занятие

Знакомство со степ-аэробикой и её видами. Соблюдение правил ТБ во время проведения занятий. Соблюдение правил личной гигиены.

- **Комплекс ОРУ. Базовые и альтернативные шаги**

*Теория.* Разновидности базовых и альтернативных шагов степ-аэробики.

*Практика* Выполнение комплекса ОРУ с использованием степ-платформы, изучение базовых и альтернативных шагов в среднем темпе.

- **Базовые и альтернативные шаги**

*Теория.* Техника выполнения базовых шагов. Способы составления комбинаций.

*Практика.* Выполнение базовых шагов в различной последовательности.

- **Базовые упражнения. Составление комбинаций**

*Теория.* Техника выполнения базовых упражнений. Интенсивность упражнений. Правила составления комбинаций. Применение дыхательных упражнений.

*Практика.* Выполнение базовых шагов. Составление творческих комбинаций.

- **Базовые и альтернативные шаги**

*Теория.* Техника выполнения базовых шагов. Способы составления комбинаций.

*Практика.* Выполнение базовых шагов в различной последовательности

- **Базовые упражнения. Составление комбинаций**

*Теория.* Техника выполнения базовых упражнений. Интенсивность упражнений. Правила составления комбинаций. Применение дыхательных упражнений.

*Практика.* Выполнение базовых шагов. Составление творческих комбинации

- **Укрепляющие упражнения**

*Теория.* Статические и динамические упражнения, направленные на развитие физических качеств и укрепление организма. Техника выполнения упражнений. Дыхательные упражнения.

*Практика.* Выполнение упражнений для развития физических качеств и укрепления организма.

- **Базовые и альтернативные шаги**

*Теория.* Техника выполнения базовых шагов. Способы составления комбинаций.

*Практика.* Выполнение базовых шагов в различной последовательности.

- **Базовые упражнения. Составление комбинаций**

*Теория.* Техника выполнения базовых упражнений. Интенсивность упражнений. Правила составления комбинаций. Применение дыхательных упражнений.

*Практика.* Выполнение базовых шагов. Составление творческих комбинаций.

- **Базовые упражнения со сменой лидирующей ноги**

*Теория.* Техника выполнения базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Варианты смены лидирующей ноги. Дозировка нагрузки на каждую ногу. Способы составления комбинаций.

*Практика.* Выполнение базовых шагов со сменой лидирующей ноги.

- **Базовые упражнения. Составление комбинаций**

**Теория.** Техника выполнения базовых упражнений. Интенсивность упражнений. Правила составления комбинаций. Применение дыхательных упражнений.

**Практика.** Выполнение базовых шагов. Составление творческих комбинаций.

▪ **Укрепляющие упражнения**

**Теория.** Статические и динамические упражнения, направленные на развитие физических качеств и укрепление организма. Техника выполнения упражнений. Дыхательные упражнения.

**Практика.** Выполнение упражнений для развития физических качеств и укрепления организма.

1. **Итоговое занятие**

Закрепление теории и практики программного материала. Итоговые занятия. Обсуждение результатов практической деятельности учащихся.

**2.3. Система оценки достижения планируемых результатов:**

Программа рассчитана на 1 год обучения и в это время обучающиеся получают практические умения и теоретические знания. Чтобы отследить динамику усвоения материала проводятся вводный, текущий, промежуточный и итоговый контроль:

- начальный (или входной контроль) проводится с целью определения уровня развития детей на начало учебного года;
- текущий контроль – с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала в течении учебного года;
- промежуточный контроль – с целью определения результатов обучения по истечению первого полугодия;
- итоговый контроль – с целью определения изменения уровня развития детей, сформированности специальных умений и навыков, полученные за год обучения.

В начале учебного года проводится входная диагностика детей, включающая в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей. (Приложение 9)

**2.4. Календарный учебный график**

| Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество дней | Количество часов | Режим занятий             |
|--------------|---------------------|------------------------|---------------------------|-----------------|------------------|---------------------------|
| 1            | 1.10.2023           | 31.05.2024             | 33                        | 32              | 64               | 2 раза в неделю по 1 часу |

### 3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Методическое обеспечение

методических материалов, используемых для реализации образовательной программы; Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение. На первом занятии детям предлагаются элементарные комплексы упражнений аэробики, объясняется их сущность, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися. Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку, в медленном темпе, затем ускоряя его. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки. Отсутствие оздоравливающего эффекта при занятиях физическими упражнениями чаще всего связано с ошибками в методике этих занятий и наиболее распространенной из них является или недостаточная, или чрезмерная доза физической нагрузки. Нагрузка должна быть оптимальной. Это положение можно выделить в качестве основного принципа оздоровительной направленности занятий физическими упражнениями. Отклонения от методических норм проведения занятий оздоровительной аэробикой ведут к нарушению восприятия упражнений, расплывчивости содержания занятий. Чтобы избежать ошибок в обучении, необходимо проводить учебно-тренировочный процесс по определенной методике.

1. Метод сходства. При подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений.
2. Метод усложнения. Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.
3. Метод повторений.
4. Метод музыкальной интерпретации. 1) Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.) 2) Вариации движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. При повторении музыкальной темы повторяются ранее выполненные упражнения, в которые вводятся дополнения (акценты, другой темп или ритм, амплитуда или др.).
5. Метод блоков. Объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение.
6. «Калифорнийский стиль». Комплексное проявление требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях.

В рамках воспитательной работы планируются следующие формы мероприятий: спортивные праздники. (Приложение 2)

### 3.2 Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов:

#### *Литература:*

1. Веракса Н. Е., Васильева М.А., Комарова Т.С. Примерная общеобразовательная программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы»// МозаикаСинтез, М., 2014г. – Текст: непосредственный.
2. Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005 № – Текст: непосредственный.
3. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008г. – Текст: непосредственный.
4. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005г. – Текст: непосредственный.
5. Сергиенко Н.Н. «Школа здорового человека» программа для ДООУ //Москва 2006г. – Текст: непосредственный.
6. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г. – Текст: непосредственный.
7. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-7 лет. – М., 2012г. – Текст: непосредственный.
8. Прищепа «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Москва 2009г. – Текст: непосредственный.
9. «Степ-танс» – шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11 – Текст: непосредственный.
10. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010. – Текст: непосредственный.
11. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СПб. Детство-пресс., 2000. – Текст: непосредственный.
12. Пензулаева Л.П. «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет» комплексы оздоровительной гимнастики, МОЗАИКА-СИНТЕЗ; М.; 2011 – Текст: непосредственный.
13. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учебник для вузов / Б.А. Ашмарин. – М. «Баласс», 1999. – 345 с. – Текст: непосредственный.
14. Алямовская В.Г. Современные подходы и оздоровление детей в дошкольном образовательном учреждении //Дошкольное образование-2004.-№3-19 с. – Текст: непосредственный.
15. Бернштейн И.А. О ловкости и ее развитии. / М.: Физкультура и спорт, 1991 – Текст: непосредственный.
16. Белова Т.А. Использование степ – платформы в оздоровительной работе с детьми. / Справочник старшего воспитателя – № 7, 2009; – Текст: непосредственный.
17. Громбах С.М., Юрко Г.П. О функциональных возможностях детей дошкольного возраста // Дошкольное воспитание. – 1976. – N 9. – С. 51 – 53. – Текст: непосредственный.
18. Лях В.И. Основные закономерности взаимосвязей показателей, характеризующих координационные способности детей и молодежи: попытка анализа в свете концепции Н.А. Бернштейна //Теория и практика физ. культуры. – 1996. – № 11. – с.20-25. – Текст: непосредственный.

#### **Электронные ресурсы:**

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

«Обруч» <http://www.obruch.ru/index.php?id=8&n=27&r=12&s=691>

1. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. // Бесплатная Интернет Библиотека <http://book.lib-i.ru/25pedagogika/902142-1-ld-glazirina-fizicheskaya-kultura-doshkolnikam-programma-programmnie-trebovaniya-posobie-dlya-pedag.php>
  2. Картушина М.Ю. Логоритмические занятия в детском саду. <https://gigabaza.ru/doc/103937-pall.html>
- «Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения», №7 2009. <https://e.stvospatel.ru/search.aspx?st=0&sst=0&ipnpd=True&tx=0&xpid=316&sq=2009%20%u2116%207>

### **3.3 Материально-технические условия**

Для реализации программы необходимо:

- степ-доска на каждого ребенка;
- гимнастические маты;
- массажные дорожки; массажные мячики;
- гантели, обручи, флажки, султанчики, гимнастические палки, мячи, ленточки.
- Музыкальный центр..

### **3.4. Взаимодействие с родителями.**

- Консультация для родителей «Гимнастика с детьми дома»;
- Консультация для родителей «Фитнес мама»
- Совместное мероприятие с родителями «Путешествие в космос»;
- Анкетирование родителей «Нужны ли занятия степ-аэробикой моему ребенку»;
- Ведение «дневника Здоровья» совместно с родителями.
- Сайт для родителей «Степ-аэробика для дошкольников»
- Итоговое показательное мероприятие для родителей.
- Консультация для родителей «Бодрящая гимнастика с детьми»
- Совместное мероприятие с родителями «Фитнес мама»
- Консультация для родителей «Гимнастика в повседневной жизни»
- Памятка для родителей «Правильная осанка»
- Итоговое показательное мероприятие для родителей.

## Приложение № 1

| № п/п | Тема занятий                                                | Количество часов | Электронный ресурс                                                                                                         |
|-------|-------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Базовоеупражнение «Step-up», «Step-down»                    | 1                | MOODL<br><a href="https://edu.dvorec-sakh.ru/course/view.php?id=102">https://edu.dvorec-sakh.ru/course/view.php?id=102</a> |
| 2     | Базовые упражнения. Составление комбинаций                  | 1                | MOODL                                                                                                                      |
| 3     | Укрепляющие упражнения                                      | 2                | MOODL                                                                                                                      |
| 4     | Базовое упражнение «L – step», «Cha-cha-cha», «Shassemambo» | 2                | MOODL                                                                                                                      |

## Приложение № 2

## План воспитательной работы

| №<br>п/п | Направление воспитательной<br>работы     | Название мероприятия                                             | Сроки<br>проведения  | Примечание |
|----------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------|------------|
| 1        | Гражданско-патриотическое,               | Неделя безопасности<br>дорожного движения                        | Сентябрь-<br>Октябрь |            |
| 2        | Духовно – нравственное                   | Мамы бывают разные-к дню<br>Мамы                                 | Ноябрь               |            |
| 3        | Духовно – нравственное                   | Здравствуй праздник Новый<br>год                                 | Декабрь              |            |
| 4        | Гражданско – патриотическое              | Самые ловкие,самые<br>быстрые праздник<br>посвященный 23 февраля | Февраль              |            |
| 5        | Духовно – нравственное                   | Я у мамы помощница-<br>праздник к 8 марта                        | Март                 |            |
| 6        | Физическое<br>Духовно – нравственное     | В космос вместе полетим-<br>праздник к Дню<br>Космонавтики       | Апрель               |            |
| 7        | Гражданско-патриотическое,<br>физическое | Наследники победы к 9 мая                                        | Май                  |            |

## **КОМПЛЕКСЫ.**

### **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).



## 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 направо 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 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 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 стремиться 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 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 ступеньки с другой стороны, повернуться к левому краю ступеньки 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 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.

**Turnstep (Тёрн степ)** шаг с поворотом – стойка боком к платформе. Это тот же самый basic-step, только спускаемся со ступеньки 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 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.

## **Правила, которые необходимо выполнять, занимаясь степ – аэробикой:**

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

## **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.

## **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.** Изи.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.** Изи.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 полупальцык левой.

Шаги – ноги вместе, ноги врозь. (и.п. стойка ноги врозь; стоя на платформе ноги вместе) И.п. может быть лицом к ступе, 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 возможны 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. Начинаящим 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.

## **Техника безопасности**

Для сохранения правильного положения тела во время степ – аэробики необходимо:

- держат 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 степу – 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 степа – 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.

## **Упражнение 1. Степ-тач**

Приставной шаг, выполняемый на полу без степ-платформы. Легко сгибая ноги в коленях, выполняются пружинистые шаги из стороны в сторону, приставляя одну ногу к другой. Увеличьте темп шага в два раза. Затем снова снизьте темп и начните выполнять приставные шаги, не отрывая ног от пола – скользя по нему. Руки должны активно работать – они опущены вдоль тела, а при каждом шаге выпрямляем их перед собой. Упражнение выполняется в течение трех-пяти минут.

## **Упражнение 2**

**Шаги “захлест”** выполняются также без степа. В основе или пружинистые или скользящие шаги на ваш вкус или их чередование. Делается два приставных шага, а на третий пятку подтягивайте к ягодице.

## **Упражнение 3**

Похоже на предыдущее, только за двумя приставными шагами следует приведение колена к грудной клетке. Приставные шаги могут быть пружинистыми, а могут быть скользящими. Это зависит либо от личных предпочтений, либо от выбора музыки. Чем четче ритм, тем более пружинистыми могут быть шаги. Это упражнение также готовит мышцы бедер к дальнейшему выполнению высоких нагрузок.

## **Упражнение 4**

В основе упражнения лежит простой шаг. Выполняем два шага (по одному каждой ногой), делаем большой шаг в сторону, в этой позиции выполняется четыре основных шага, и снова боковой шаг другой ногой. В течении упражнения желательно увеличивать темп упражнения, причем шаг в сторону менять на прыжок вправо или влево. При некоторой тренированности время выполнения упражнения увеличивайте с пяти до десяти минут. Благодаря этому упражнению тренируется ловкость, координация движений.

## **Упражнение 5. Бейсик степ**

Это основной шаг на степ-платформе, имитация ходьбы по лестнице. Делаем шаг на платформу правой ногой, приставляем к ней левую, затем спускаемся со степа, вначале правой, а затем левой ногой. Через 3-5 минуты ногу можно сменить. Необходимо добиться максимальной естественности, выполняя основной шаг, корпус не стоит наклонять назад, а колени выгибать. Упражнение желательно делать в максимально возможном темпе.

Вариация Бейсик-степа, в котором задействованы руки. В исходном положении руки на поясе. Шаг левой ногой на степ, левая рука поднимается к левому плечу, во время шага правой ногой, к правому плечу поднимается правая рука. Спускаясь со скамейки, поочередно отпускаем руки на талию, вначале с левой ногой спускаем левую руку, а с правой – правую. Положение рук можно разнообразить. После того, как упражнение будет выполняться с легкостью, для усиления его можно взять в руки гантели.

### **Упражнение 6. Степ-ап**

С помощью этого упражнения можно отдыхать, когда вы устанете, оно не является слишком интенсивным, поэтому его можно вставлять в качестве очередной связки после очередной активной порции движений. Сделайте шаг правой ногой, приставьте к ней на носок левую ногу, и сразу же верните ее на пол, вслед за ней спустите правую ногу. Выполнив упражнение в течение 3-5 минут, смените ногу. Во время движений следите, чтобы пятка не свисала со степа, а таз не перекашивался.

### **Упражнение 7. Шаг-колени**

Делаем шаг правой ногой на степ, левую, сгибая в колене, необходимо подтянуть к животу. Корпус можно подать чуть вперед, нога должна быть направлена прямо, колено не стоит выворачивать наружу. Меняем ногу.

### **Упражнение 8. Шаг-бэк**

Правой ногой делаем шаг на степ, а левую ногу отводим кзади, используя напряжение ягодичной мышцы. Затем начинаем движения с другой ноги. Благодаря этому упражнению укрепляются ягодичные мышцы и задняя поверхность бедер.

### **Упражнение 9. Шаг-кик**

Правой ногой делаем шаг на степ, левую выбрасываем перед собой, как будто выполняем удар. После цикла упражнений необходимо сменить ногу.

### **Упражнение 10. Шаг-кёл**

Шагаем на степ правой ногой, а левую сгибаем в коленном суставе, пятку подтягивая к ягодице. Движения должны быть довольно энергичными, без пауз, замираний. Следующий цикл движений делаем с другой ноги.

### **Упражнение 11. Бейсик-овер**

Делаем шаг на платформу с правой ноги, приставляем к ней левую, после этого спускаемся со степ-платформы, с другой стороны, поворачиваемся снова лицом к платформе. Повторите упражнение, вернувшись в исходное положение.

Спускаться со степа можно с помощью небольшого прыжка. Упражнение делается не меньше четырех минут или выполняется 8-10 повторений.

Эти переходы можно выполнять из разного исходного положения – по диагонали, со стороны узкой стороны, со стороны широкой, можно комбинировать их. Во время перехода можно использовать шаг через степ или одной ногой или двумя, используйте разнообразные движения руками.

### **Упражнение 12. 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. Движения ногами напоминают букву V. Через несколько минут выполнения упражнений, повторите его с другой ноги.

### **Упражнение 13. Мамбо**

Наступаем на степ-платформу правой ногой, приставляем к ней левую – делаем точку, и сразу спускаем ее на пол, приставляем к ней правую (делаем точку), и снова шагаем правой ногой на степ и т.д. Поменяем ногу.

### **Упражнение 14.**

Необходимо встать лицом к скамейке, руки на поясе. После этого сделайте два шага в сторону платформы, после чего шаг на степ, соскочите со степа с другой стороны.

Повернитесь к платформе лицом, повторите с другой стороны. Темп упражнения для начала не должен быть высоким, постепенно наращивайте его.

Для усложнения упражнения подключайте повороты корпуса, то в одну сторону, то в другую. Также к упражнению можно добавлять чередование хлопков перед собой и над головой. Упражнение укрепляет икроножные мышцы, бедра.

### **Упражнение 15**

Встаньте лицом к ступу на расстоянии двух-трех шагов, руки опущены, несколько согнув в локтевых суставах. Сделайте два шага к степ-платформе, два шага назад, снова шаг вперед и постарайтесь запрыгнуть на степ двумя ногами.

Если степ находится далеко, можно перед прыжком сделать два шага. Во время прыжка сделайте глубокий вдох и взмах руками. Со степа сделайте шаг назад, при этом не

поворачивайтесь. Сделайте 12 повторений, темп зависит только от вас. Со временем упражнение можно усложнить увеличением его темпа и подъемом платформы на большую высоту, включение разнообразных движений руками. С помощью этого упражнения улучшается состояние мышц бедер, икр, а также брюшного пресса.

### **Упражнение 16**

Становимся на степ-платформу, руки на талии. Спрыгиваем сначала правой ногой на пол, затем возвращаемся обратно на степ, затем спрыгиваем левой ногой по другую сторону платформы. Упражнение выполняется в энергичном темпе, старайтесь подпрыгивать повыше. Увеличит интенсивность упражнения подъем степа на более высокий уровень. При выполнении этого упражнения нужно быть внимательным, чтобы не поскользнуться и не упасть с платформы.

### **Упражнение 17**

Встаньте боком к степ-платформе. В сторону, противоположную от платформы, сделайте шаг, затем прыжок двумя ногами, снова возвращаемся к платформе: прыжок и шаг. После этого запрыгиваем на степ-платформу двумя ногами, спрыгиваем с нее, но уже с другой стороны и повторяем движения: шаг и прыжок двумя ногами от скамейки, прыжок и шаг в сторону степа, запрыгиваем на него двумя ногами, и затем возвращаемся в исходное положение. Упражнение повторяем 3-5 раз в каждую сторону. Для увеличения нагрузки прыжки выполняются на чуть согнутых ногах, в легкой приседе, также можно увеличить темп упражнения и поднять платформу на большую высоту. Данное упражнение улучшает форму бедренных мышц, улучшает ловкость и координацию движений.

### **Упражнение 18**

Встаньте лицом к степу на расстоянии одного-двух шагов, руки оставьте на талии. Делаем шаг назад, затем шаг вперед, двумя ногами запрыгиваем на скамейку. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение не меньше четырех раз.

### **Упражнение 19**

В зависимости от физической подготовки степ поднимается на максимальную высоту. Встаньте боком к скамейке, двумя ногами запрыгните на нее, на скамейке делаем прыжки вокруг своей оси с максимально возможным оборотом до возвращения в исходное положение на степе. Для начала это может быть четыре оборота, затем за три, два. Повторяйте упражнение меня ось поворота – по часовой стрелке, затем против. Усложнить упражнение можно выполнением прыжков поочередно то на одной ноге, то на



другой – запрыгиваем на степ и делаем повороты вокруг себя на степе вначале на левой ноге, затем на правой.

При выполнении упражнения будьте внимательны, не отвлекайтесь.

## **Упражнение 20**

Исходное положение лицом к степу, к его узкой стороне. Сделайте шаг на степ правой ногой, затем левой, спрыгните со степа, ноги по его обе стороны (степ находится между ногами), затем вновь запрыгните на степ двумя ногами, после чего спуститесь с платформы, вначале правой ногой, затем левой. Повторите упражнение. Для усложнения упражнения добавляйте движения рукам, увеличивайте темп упражнения.

## Приложение № 5

### 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.

#### 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,

Поднимай повыше ноги. *(Идут по кругу, высоко поднимая колени.)*

#### Осень

Осень. По утрам морозы. *(Дети встают на носочки и поднимают руки вверх, а потом приседают.)*

В рощах желтый листопад. *(Кружатся на носочках. Руки на поясе.)*

Листья около березы *(Приседают, делают плавные движения)*

Золотым ковром лежат. *(Руками перед собой влево-вправо.)*

В лужах лед прозрачно-синий *(Бегут по кругу на носочках.)*

На листочках белый иней. *(Останавливаются, приседают.)*

#### Листья

Листья осенние тихо кружатся, *(Дети кружатся, расставив руки в стороны)*

Листья нам под ноги тихо ложатся. *(Приседают.)*

И под ногами шуршат, шелестят, *(Движения руками влево-вправо.)*

Будто опять закружиться хотят. *(Снова кружатся на носочках.)*

#### Листья

В летнем саду листопад. *(Дети кружатся на месте.)*

Листья в саду шелестят. *(Приседают, водят руками по полу)*

В канавке Лебяжьей купаются листья. *(Снова кружатся.)*

Газоны от листьев дворники чистят. *(Машут воображаемой метлой.)*

Грустные статуи в тихих аллеях. *(Встают на носочки и замирают).*

В тихих аллеях осенью веет. *(Снова кружатся.)*

## 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 наверх.)*

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,жимают 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 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, «рисую» 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)*

## Приложение № 6

### 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).

#### «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 пенёка 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»**

Дети свободно бегают по залу. 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. Над травой 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! (детижимают 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, берется за другой ее конец и произносит имя водящего. Водящий должен узнать, кто его позвал. Правильно отгаданный становится водящим.

### **«Салки-выручалки»**

«Сегодня мы будем играть в салки-выручалки. Я буду салочкой, а вы будете от меня 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.

## **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СТЕП-ПЛАТФОРМ**

### ***«Пингвины на льдине»***

Дети – «пингвины» бегают свободно по залу. Степы – «льдины» в произвольном порядке стоят на полу. Водящий ребенок – «охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. Если «пингвин» забрался на льдину, то есть встанет на степ, ловить его не разрешается.

### ***«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.

### ***«Путешествие в Москву»***

Дети сидят (стоят) на степен по кругу, имитирующим аэродром. Ведущий произносит: «Я лечу в Москву, всех с собой возьму». Дети, оставив степен, становятся за ведущим, который, используя основные движения (бег, ходьбу, подскоки), водит детей за собой в различных направлениях и по всевозможным траекториям. По команде «Посадка» дети и ведущий должны как можно быстрее занять свой степ. Ребенок, который остался без степен, в последующей игре будет ведущим.

### ***«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 степен сокращается на один.

### ***«Лиса и тушканчик»***

Выбирается один ребенок – «лиса», задача которого – переловить всех других детей – «тушканчиков». По команде: «День!» «тушканчики» спрыгивают со степен (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».

### ***«Космонавты»***

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

Ждут нас быстрые ракеты

Для прогулок по планетам,

На какую захотим,

На такую полетим.

Но в игре один секрет:

Опоздавшим места нет.

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

### **«Фигуры»**

Играющий ходят (бегают) по залу между степами, в центре находится водящий. По сигналу (свисток, хлопок в ладоши) все встают на степы и замирают, приняв различные позы. Водящий выбирает того, чья фигура ему понравилась больше и меняется с ним местами. Игра повторяется с другим водящим.

### **«Паук и мухи»**

В одном из углов зала обозначается обручем место, где живет «паук» (водящий). Остальные дети изображают мух, степы – домики мух. По сигналу играющие разбегаются по всему залу – мухи летают, жужжат. Паук в это время находится в своем домике. По сигналу «Паук!» мухи разбегаются по своим домикам и замирают. Паук выходит, смотрит.

Того, кто пошевелится, паук отводит к себе в дом. Подсчитывают количество проигравших, выбирается другой водящий, и игра возобновляется.

### **«Лиса и куры»**

Дети изображают кур. Один из играющих – петух, другой – лиса. Куры ходят по площадке, ищут корм. Лиса внимательно следит за ними. По сигналу педагога (незаметно для всех) выходит лиса и тихонько подкрадывается к курам. Петух громко кричит «Ку–ка–ре–ку!». Куры убегают, взлетают на насест (степы). Петух должен убежать последним. Лиса ловит тех кур, которые не успели быстро подняться на насест.

### **«Не оставайся на земле»**

Выбирается ловишка. Дети бегают по залу. По сигналу «лови» все должны быстро подняться на степы. Ловишка ловит те, кто остался на полу. При повторении выбирается новый ловишка. Все дети участвуют в игре.

### **«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»).

### **«Охотник и обезьяны»**

Выбираются «охотник», «обезьяны» стоят, сидят на степах («на пальме»). «Охотник» должен выманить «обезьян» с пальмы, для этого он под музыку выполняет любые танцевальные движения, двигаясь назад. «Обезьяны» бегут к степам, встают, садятся на них.

Пойманная «обезьянка» идет в «клетку» (лежащий на полу обруч), выполняет прыжки (8-10) и вновь вступает в игру. Отмечается «охотник», показавший наиболее интересные движения и поймавший наибольшее количество детей.

### **«Липкие пеньки»**

По залу расставлены степы («пеньки»). Дети стоят на них. Выбирается водящий, у него в руке мяч. После слов «Раз, два, три – лови!» игроки перебегают с пенька на пенек, а

водящий бросает мячом в них. Если он попадает мячом в игрока, находившегося на полу, то тот становится водящим. Долго стоять на пеньке нельзя – прилипнешь.

### **«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 траву 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. Игра продолжается.

## Приложение № 7

### 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.

Свалился

**«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 счёт «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 шарiku.

**«Облака»**Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие. Все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако ... (пауза – поглаживание детей). Гладит ..., поглаживает ... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

**«Лентяи»**Сегодня мои дети много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы – лентяи и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги ... (пауза – поглаживание детей). Отдыхают ручки у ..., отдыхают ножки у ... Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

## УПРАЖНЕНИЯ НА ВОСТАНОВЛЕНИЕ 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: Туту-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

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

**«Сдуем снежок»** Педагог предлагает положить на ладошку кусочек ваты и подуть на нее.

**«Шарик лопнул»** Дети соединяют ладошки рук в небольшой комочек. Медленно делают вдох и проговаривают:

Надуваем быстро шарик,  
Он становится большой.  
Вдруг шар лопнул,  
Воздух вышел,  
Стал он тонкий и худой.  
При выдохе произносим звук: С-с-с-с-с...

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

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

**«Дерево на ветру»**И. п. Сидя на коленях или на пятках. Во время вдоха, руки поднимаем наверх, вовремя – 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.

## Приложение № 9

### Диагностические методики.

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

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

Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе:

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

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

**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.

Мониторинг 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 учётом:

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

#### 1. 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      | 4-5        | 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).

### II. Гибкость и силовая выносливость.

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

|          | Уровни  | 4-5 лет    | 6 -7 лет   |
|----------|---------|------------|------------|
| мальчики | высокий | 7 см       | 6 см       |
|          | средний | 2 – 4 см   | 3 – 5 см   |
|          | низкий  | Менее 2 см | Менее 3 см |
| девочки  | высокий | 8 см       | 8 см       |
|          | средний | 4 – 7 см   | 4 – 7 см   |
|          | низкий  | Менее 4 см | Менее 4 см |

#### 2. Лежа на спине поднимание туловища за 30 сек

|          | Уровни  | 4-5 лет     | 6-7 лет     |
|----------|---------|-------------|-------------|
| Мальчики | высокий | 10-12       | 12-14       |
|          | средний | 8-10        | 10-12       |
|          | низкий  | 6-8         | 8-10        |
| Девочки  | высокий | 8-10        | 9-12        |
|          | средний | 5-8         | 6-9         |
|          | низкий  | Менее 5 раз | Менее 6 раз |

### III. 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.

#### 1. Знание базовых шагов.

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

#### 1. Быстрота

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

#### 1. Координационные способности

|               | пол      | 5    | 6    | 7    |
|---------------|----------|------|------|------|
| Челночный бег | мальчики | 12,7 | 11,5 | 10,5 |
|               | девочки  | 13,0 | 12,1 | 11,0 |

