



«ГРАЦИЯ»
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО СТЕП-АЭРОБИКЕ
для детей 6 - 7 лет

Управление образованием Администрации города Юрги
Муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 7 «Дарование»

Юридический (фактический)
адрес:

652057, Кемеровская область -
Кузбасс, город Юрга,
бульвар Металлургов, 5а

Телефон: 8 (38451) 44733

Юрга 2021 год

Управление образованием Администрации города Юрги
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 7 «Дарование»

УТВЕРЖДЕНО

Педагогическим советом
МБДОУ «ДСКВ № 7 «Дарование».
Протокол № 4 от 31.05.2021 г.

Заведующий
МБДОУ «ДСКВ № 7 «Дарование»

Л.Н. Морозова
Приказ № 148 от 31.05.2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
по степ-аэробике
«Грация»**

Возраст учащихся: 6-7 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Разработчик:
Денисова Елена Александровна,
инструктор по физической культуре

г. Юрга, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

Комплекс основных характеристик программы	3
Пояснительная записка	3
Цель, задачи программы	12
Учебный план	13
Содержание программы	14
Планируемые результаты освоения программы	17
Комплекс организационно-педагогических условий	19
Календарный учебный график	19
Условия реализации программы	20
Формы аттестации и контроля	21
Оценочные материалы	23
Методическое обеспечение программы	25
Список литературы	27
Приложение	28

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является актуальной, так как отмечается факт нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей раннего и дошкольного возраста.

Современные дети живут в условиях постоянно меняющейся действительности. На смену увлекательным спортивным, подвижным играм пришли не менее увлекательные – виртуальные. Дети перестали выходить на улицу во двор, отдавая предпочтение малоподвижным видам деятельности: компьютерным играм, просмотру мультфильмов. Поэтому сегодня много скучающих, равнодушных к спорту, слабых и неумелых мальчишек и девочек. А для ребёнка малоподвижный образ жизни – это потеря здоровья, нарушение физического, интеллектуального развития.

Установка на здоровье, здоровый образ жизни не появляется у ребенка сама собой, а формируется в результате определенного информационного, педагогического воздействия. В связи с этим главной целью физического воспитания в дошкольной образовательной организации является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, всестороннего двигательного развития и достижение оптимального уровня здоровья.

Достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы. Повысить двигательную активность дошкольников можно благодаря использованию современных фитнес-технологий. Одним из таких направлений является степ-аэробика.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по степ-аэробике «Грация» (далее – программа) разработана на основе следующих документов:

- ✚ Закона Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ);
- ✚ Государственной программы РФ «Развитие образования» на 2018-2025 гг. (Постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642);
- ✚ Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- ✚ Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- ✚ Письма Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- ✚ Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- ✚ Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей (Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 05.05.2019 г. № 740);
- ✚ Устава МБДОУ «ДСКВ № 7 «Дарование» (Постановление Администрации города Юрги от 01.07.2019 г. № 702).

Направленность программы – физкультурно-спортивная. Содержание и материал программы соответствует стартовому уровню сложности. Программа реализуется за рамками основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ «ДСКВ № 7 «Дарование». Обучение ведется в форме кружковой работы. Программа является модифицированной.

Новизной и отличительной особенностью программы является то, что в ней наряду с традиционными формами по оздоровлению детей, представлена нетрадиционная форма физкультурно-оздоровительной работы – степ-аэробика.

Программа составлена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, их уровня развития и физической подготовки, включает в себя адаптированные для детского организма системы тренировок.

Программа основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и аэробных упражнений с применением современных средств фитнеса (степ-платформы). Степ – это небольшая ступенька, приподнятая платформа, название которой произошло от английского слова «step» и означает «шаг». Изобретена она была в Америке известным фитнес-инструктором Джином Миллером.

В программу включено множество упражнений на степ-платформе с предметом и без него, интересные спортивные игры разной подвижности. Положительный эмоциональный фон, обязательное музыкальное сопровождение, наличие мотивации делают занятия интересными, насыщенными, привлекательными для детей и доставляют им удовольствие.

Цель каждого занятия – развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.

Материал программы направлен на сохранение и укрепление здоровья детей и носит оздоровительный характер. У детей, занимающихся оздоровительной аэробикой, повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности. Степ – аэробика снимает психическое напряжение, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает самочувствие.

Кроме того, занятия по степ-аэробике способствуют формированию морально-волевых качеств (ответственности, целеустремленности, чувства уверенности в себе, организованности, дисциплинированности), коммуникативных способностей.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что она органично сочетает в себе методы, формы, технологии, средства реализации программы, которые способствуют формированию у детей практических навыков здорового образа жизни, потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом; развивают осознанное отношение к своему здоровью; воспитывают бережное отношение к своему организму; формируют способность оценивать себя и свое состояние.

Адресат программы – учащиеся в возрасте 6-7 лет. *Срок реализации программы:* 9 месяцев.

Программа построена в соответствии с *принципами* дошкольного образования, определёнными в ФГОС ДО:

- ✚ полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- ✚ построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее – индивидуализация дошкольного образования);
- ✚ содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- ✚ поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- ✚ сотрудничество с семьей;
- ✚ приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- ✚ формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

✚ возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).

Кроме принципов, сформулированных в ФГОС, можно выделить и *специфические принципы* оздоровительной тренировки:

✚ принцип «нагрузки ради здоровья» или принцип управляемости нагрузкой;

✚ принцип комплексного воздействия на занимающихся отражает комплексность воздействия на психофизическую сферу, функциональные системы, двигательные способности и интеллект;

✚ принцип эстетической целесообразности;

✚ принцип психологической регуляции;

✚ принцип контроля и мониторинга физического состояния занимающихся.

В целях раскрытия педагогического и развивающего потенциала образовательного процесса по программе акцент в ней делается на следующие принципы:

✚ доступность – обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей;

✚ систематичность – регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнения техники их выполнения;

✚ закрепление навыков – многократное выполнение упражнений; умение выполнять их самостоятельно, вне занятий;

✚ индивидуально-дифференциальный подход – учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка;

✚ сознательность – понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять.

Занятия с детьми включают все вышеизложенные принципы, базируются на них, но в силу того, что они имеют свои узко-специфические особенности, отличающие занятия степ-аэробикой с детьми от занятий со взрослыми, используются *дополнительные принципы*, характерные только для детей. К ним относятся:

✚ принцип игровой и эмоциональной направленности. Занятия с детьми должны быть интересными, побуждать к активной деятельности, содержать игровые и соревновательные моменты. Это облегчает процесс запоминания, придает тренировочному процессу привлекательную форму, повышает эмоциональный фон, вызывая положительные эмоции;

✚ принцип инициативности и творчества (креативности) предусматривает целенаправленную работу инструктора по применению нестандартных

упражнений, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы, артистизма и воображения;

✚ принцип самореализации через двигательную деятельность обуславливает самоутверждение ребенка через танец, соревновательные моменты, показательные выступления, содействует раскрепощенности, развивает уверенность в своих силах.

Набор учащихся в группу – свободный, без предъявления требований к уровню стартовых знаний, умений, навыков, а также к уровню развития ребенка. На занятия могут быть приняты все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Учащиеся осваивают программу в очной форме.

Форма организации занятий - групповая. *Наполняемость группы* до 12 человек.

Норма распределения учебного времени

<i>Возраст детей</i>	<i>Периодичность в неделю</i>	<i>Продолжительность занятий</i>	<i>Количество занятий в год</i>
6-7 лет	1	30 мин	36

Основной *формой* организации деятельности является учебное занятие.

Виды занятий:

✚ диагностическое – на нем определяется уровень физической подготовленности воспитанников;

✚ обучающее – дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми.

✚ комбинированное – повторение и совершенствование ранее изученных движений и изучение нового материала;

✚ контрольное – открытое занятие, на котором обобщается материал, разученный за определенный период, проводится один раз в полугодие (январь, май).

В занятии выделяются три части: вводная (разминка), основная, заключительная.

<i>Части занятия</i>	<i>Длительность (мин)</i>	<i>Количество упражнений</i>	<i>Преимущественная направленность упражнений</i>	<i>Темп</i>
Вводная (разминка): строевые упражнения; игроритмика	5	7	на осанку; типы ходьбы; движения рук; хлопки в такт	умеренный
Основная (аэробная): танцевальные шаги; акробатические упражнения; гимнастический этюд	20 3 7 5	8 5 9	для мышц шеи; для мышц плечевого пояса; для мышц туловища; для ног; для развития силы мышц; для развития гибкости; для развития ритма, такта; упражнения на осанку; упражнения на равновесие	выше среднего; высокий
Стретч	5			умеренный; медленный
Заключительная: самомассаж; дыхательные упражнения	5 2 3	2 3	массаж рук; на дыхание; расслабление	умеренный; медленный

Цель *вводной части (разминки)* – подготовка опорно-двигательного аппарата и всех систем организма к предстоящей работе. Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. Критерием эффективности разминки является появление первых капель пота. Соответственно, продолжительность разминки зависит от температуры окружающей среды и, в среднем, будет составлять 5 минут.

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

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

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

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

В основную часть включен stretch (стретч), который длится 5 минут и призван решить следующие задачи:

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

Стретч включает в себя растягивающие упражнения для групп мышц, которые у большинства занимающихся растянуты слабо и могут спровоцировать травму при последующих занятиях.

В отличие от всего занятия, заключительный stretch создается структурно-хореографическим методом и выполняется под выбранное педагогом музыкальное произведение лирического характера.

Stretch начинается из положения, лежа на спине, в котором выполняются статические растяжки для мышц ног. Каждое положение фиксируется и удерживается в течение 8-10 секунд, выполняются поочередные подтягивания ног руками к корпусу, как прямых, так и

согнутых с фиксацией в конечном положении, разведение ног в стороны и т.д.

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

В заключительной части занятия (5 минут) выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. По желанию детей можно провести игру. Это необходимо для создания у занимающихся ощущения законченности занятия. Разработанная методика поможет педагогу строить занятия на основе методов, приемов и принципов, специфических для оздоровительной аэробики в условиях образовательного учреждения, выбирать оптимальную нагрузку.

Чтобы избежать ошибок в обучении, необходимо проводить учебно – тренировочный процесс по определенной методике.

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

Метод усложнения: определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

Метод повторений.

Метод музыкальной интерпретации:

✚ конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.);

✚ вариации движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. При повторении музыкальной темы повторяются ранее выполненные упражнения, в которые вводятся дополнения (акценты, другой темп или ритм, амплитуда или др.).

Метод блоков: объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение.

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

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.* 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 полупальцы к 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 выше перечисленные позиции обычно варьируются для того, чтобы упражнения задействовали как можно больше групп мышц и при этом не были бы монотонными.

Для того чтобы избежать монотонности и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные *формы работы* с воспитанниками:

- ✚ подвижные игры и эстафеты;
- ✚ логоритмика;
- ✚ интегрированная деятельность;
- ✚ креативные игры и упражнения;
- ✚ просмотр презентаций, видеofilьмов;
- ✚ разгадывание загадок;
- ✚ дидактические игры;
- ✚ праздники, досуги, развлечения;
- ✚ показательные выступления.

Для решения поставленных задач используются следующие *методы*:

- ✚ *словесные* – объяснение упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, беседа, литературные (разучивание, проговаривание стихов, пропевание песен при выполнении движений);
- ✚ *наглядные* – показ, имитация, участие инструктора по физической культуре и воспитателя в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры;

- ✚ *практические* – конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь;
- ✚ *применение необычных исходных положений* – быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать);
- ✚ *изменение скорости или темпа движений*, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов;
- ✚ *смена способов выполнения упражнений* – использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.

Средства:

- ✚ гимнастические упражнения (строевые, общеразвивающие и др.);
- ✚ основные упражнения аэробики (шаги, связки, блоки);
- ✚ танцевальные упражнения (элементы ритмики);
- ✚ профилактико – корригирующие упражнения (упражнения, направленные на профилактику плоскостопия, нарушений осанки и других заболеваний);
- ✚ упражнения из других видов оздоровительной физической культуры.

Учебные занятия включают теоретический блок подачи материала и практический блок.

Цель, задачи программы

Цель программы: повышение уровня физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста посредством степ – аэробики.

Достижение данной цели требует решения ряда *задач*.

Обучающие задачи:

- ✚ обучать базовым шагам, основным движениям и комплексам физических упражнений на степ-платформе;
- ✚ учить сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений на степ-платформе;
- ✚ совершенствовать двигательные навыки с использованием изменения музыкального темпа;
- ✚ формировать умения детей ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку;
- ✚ вырабатывать четкие координированные движения во взаимосвязи с речью.

Воспитательные задачи:

- ✚ воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой, спортом и самостоятельной двигательной деятельности;
- ✚ воспитывать морально-волевые качества: ответственности, целеустремленности, чувства уверенности в себе, организованность, дисциплинированность;
- ✚ воспитывать взаимопомощь и умение заниматься в коллективе;
- ✚ воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- ✚ воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и подвижных играх.

Развивающие задачи:

- ✚ развивать двигательные способности и физические качества: мышечную силу, выносливость, быстроту, гибкость и координационные способности;
- ✚ повышать общую работоспособность организма: улучшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепление опорно-двигательного аппарата, профилактика плоскостопия;
- ✚ повышать двигательную активность;
- ✚ развивать чувство ритма, музыкальный слух, память, внимание, умение согласовывать движения с музыкой.

Учебный план

№	Наименование тем	Общее количество учебных часов	В том числе теоретических	В том числе практических	Форма контроля
1.	Диагностика				
1.1.	Вводная диагностика	2	0	2	Диагностические тесты
1.2.	Промежуточная диагностика	1	0	1	
1.3.	Итоговая диагностика	2	0	2	
2.	Комплексы				
2.1.	Комплекс № 1 «Базовые шаги»	3	1	2	Наблюдение, беседы, игровые упражнения, игровые ситуации
2.2.	Комплекс № 2 «Угол с подниманием колена вверх и подскок»	4	1	3	

2.3.	Комплекс № 3 «Ритмическая композиция кубиками»	3	1	2	
2.4.	Комплекс № 4 «Степ-ап (step-up)», «Бейсик-овер (basic-over)»	5	1	4	
2.5.	Комплекс № 5 «Ритмическая композиция лентами»	3	1	2	
2.6.	Комплекс № 6 «Мамбо»	4	1	3	
2.7.	Комплекс № 7 «Ове зе топ (over the top)», «Cha-cha-cha (ча-ча-ча)»	3	1	2	
2.8.	Комплекс № 8 «Закрепление изученных шагов»	4	1	3	
3.	Контрольные занятия				
3.1.	«Физкульт-УРА!»	1	0	1	Открытые занятия
3.2.	«Волшебный цветок здоровья»	1	0	1	
Итого		36	8	28	

Содержание программы

*Тема: Вводная диагностика
(2 часа)*

Практика: провести диагностическое обследование по физическому развитию, общих физических качеств (гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности). Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги).

*Тема: Комплекс № 1
«Базовые шаги»
(3 часа)*

Теория: повторение техники безопасности, правил поведения на занятиях; разучивание сопроводительного текста к логоритмическому упражнению «Осень».

Практика: разучить комплекс № 1. Повторение ранее изученных шагов.

Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. Развивать равновесие, выносливость. Развивать ориентировку в пространстве.

Тема: Комплекс № 2

«Угол с подниманием колена вверх и подскок»

(4 часа)

Теория: знакомство с новыми комбинациями движений.

Практика: разучить комплекс № 2. Закреплять правильное выполнение степ - шагов на степенях (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка). Закреплять упражнения с различным подходом к платформе. Закреплять умение работать в общем темпе с предметами - мелкими мячами.

Воспитание нравственно – волевых черт личности. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности. Развивать мышечную силу ног.

Тема: Комплекс № 3

«Ритмическая композиция с кубиками»

(3 часа)

Теория: знакомить с новыми шагами. Разучивание сопроводительных слов к комплексу. Закрепление знаний техники безопасности на степ – платформах.

Практика: разучить комплекс № 3. Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. Закреплять умение работать в общем темпе с предметами - кубиками

Развивать выносливость, равновесие, гибкость. Укреплять дыхательную систему. Развивать уверенность в себе.

Тема: Комплекс № 4

«Степ-ап (step-up)», «Бейсик-овер (basic-over)»

(5 часов)

Теория: знакомить с новым шагом: мах ногой назад или «Ласточка»; «Степ-ап (step-up)», «Бейсик-овер (basic-over)».

Практика: разучить комплекс № 4. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. Закреплять шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. Закреплять умение работать в общем темпе в ритмической композиции «Богатырская сила».

Развивать умения твердо стоять на степе.

Тема: Промежуточная диагностика

(1 час)

Практика: провести промежуточное диагностическое обследование по физическому развитию, общих физических качеств (гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности).

Тема: Контрольное занятие

«Физкульт-УРА!»

(1 час)

Практика: совершенствовать двигательные умения и навыки на степ – платформе; воспитывать уверенность в себе, самостоятельность; развивать координацию движений, ловкость, гибкость, выносливость, чувство ритма, музыкальный слух, память, внимание, умения согласовывать движения с музыкой; воспитывать умения эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях.

Тема: Комплекс № 5

«Ритмическая композиция с лентами»

(3 часа)

Теория: разучивание сопроводительного текста к логоритмическому упражнению «Художник - Невидимка».

Практика: разучить комплекс № 5. Закреплять ранее изученные шаги, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - лентами.

Развивать выносливость, гибкость. Совершенствовать точность движений. Развивать быстроту.

Тема: Комплекс № 6

«Мамбо»

(4 часа)

Теория: разучить шаги «Мамбо», выпад вперёд или «Лебедь».

Практика: разучить комплекс № 6. Повторить ранее разученные шаги, соединить в связку из нескольких шагов.

Поддерживать интерес заниматься аэробикой. Совершенствовать разученные шаги. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. Воспитывать любовь к физкультуре. Развивать ориентировку в пространстве.

Тема: Комплекс № 7

«Ove ze mon (over the top)», «Cha-cha-cha (ча-ча-ча)»

(3 часа)

Теория: разучивание новых шагов: ове зе топ, ча-ча-ча.

Практика: разучить комплекс № 7. Совершенствовать разученные шаги. Упражнять в сочетании элементов. Закреплять умение работать в общем темпе с предметами - флажками.

Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. Воспитывать любовь к физкультуре. Продолжать развивать мышечную силу ног. Укреплять дыхательную систему. Развивать уверенность в себе.

Тема: Комплекс № 8
«Закрепление изученных шагов»
(4 часа)

Теория: разучивание текста – сопровождения к играм.

Практика: упражнять в сочетании элементов.

Продолжать развивать мышечную силу ног. Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. Развивать умение действовать в общем темпе. Поддерживать интерес заниматься аэробикой.

Тема: Итоговая диагностика
(2 часа)

Практика: провести итоговое диагностическое обследование по физическому развитию, общих физических качеств (гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности).

Тема: Контрольное занятие
«Волшебный цветок здоровья»
(1 час)

Практика: повторение комплексов. Закрепление разученного материала. Формировать двигательные умения и навыки; способствовать развитию всех групп мышц, формированию опорно – двигательного аппарата и развитие двигательного анализатора; создавать благоприятные условия для воспитания волевых качеств личности (смелости, выдержки).

Планируемые результаты освоения программы

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

метапредметных:

✚ понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;

- ✦ осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- ✦ понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- ✦ проявлять индивидуальные способности;
- ✦ работать в группе, учитывать мнения сверстников;
- ✦ обращаться за помощью; формулировать свои затруднения;
- ✦ предлагать помощь и сотрудничество;
- ✦ формулировать собственное мнение и позицию;
- ✦ осуществлять взаимный контроль;
- ✦ адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- ✦ общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи;
- ✦ планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

личностных:

- ✦ мотивация на ведение здорового образа жизни;
- ✦ проявлять эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой, спортом и самостоятельной двигательной деятельности;
- ✦ потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к ним, бесконфликтное поведение;
- ✦ активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ✦ проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- ✦ проявлять морально-волевые качества: ответственность, целеустремленность, чувство уверенности в себе, организованность, дисциплинированность.

предметных:

- ✦ выполнять базовые шаги, основные движения и комплексы физических упражнений на степ-платформе;
- ✦ сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений на степ-платформе;
- ✦ владеть двигательными навыками с использованием изменения музыкального темпа;
- ✦ выполнять четкие координированные движения во взаимосвязи с речью.

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

<i>№ п/п</i>	<i>Форма занятий</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Место проведения</i>	<i>Форма контроля</i>
1	Диагностическое	2	Вводная диагностика	Физкультурный зал	Диагностические тесты
2					
3	Комбинированное	3	Комплекс № 1 «Базовые шаги»		Наблюдение, беседы, игровые упражнения, игровые ситуации
4					
5					
6	Обучающее	1	Комплекс № 2 «Угол с подниманием колена вверх и подскок»		
7	Комбинированное	3			
8					
9					
10	Обучающее	1	Комплекс № 3 «Ритмическая композиция с кубиками»		
11	Комбинированное	2			
12					
13	Обучающее	1	Комплекс № 4 «Степ-ап (step-up)», «Бейсик-овер (basic-over)»		
14	Комбинированное	4			
15					
16					
17					
18	Диагностическое	1	Промежуточная диагностика		Диагностические тесты
19	Контрольное	1	«Физкульт-УРА!»		Открытое занятие
20	Обучающее	1	Комплекс № 5 «Ритмическая композиция с лентами»		
21	Комбинированное	2			
22					
23	Обучающее	1	Комплекс № 6 «Мамбо»		
24	Комбинированное	3			
25					
26					
27	Обучающее	1	Комплекс № 7 «Ове зе топ (over the top)», «Cha-cha-cha (ча-ча-ча)»		
28	Комбинированное	2			
29					
30	Обучающее	1	Комплекс № 8		
31	Комбинированное	3	Закрепление изученных шагов»		
32					
33					
34	Диагностическое	2	Итоговая диагностика		Диагностические тесты
35					

36	Контрольное	1	«Волшебный цветок здоровья»	Открытое занятие
----	-------------	---	-----------------------------	------------------

Условия реализации программы

Наличие автоматической системы пожарной сигнализации, её работоспособность.	В МБДОУ «ДСКВ № 7 «Дарование» установлена АУПС, СОУЭ, система огнезащиты воздуховодов и GSM-мониторинг систем пожарной сигнализации. Автоматическая система GSM-мониторинга пожарной сигнализации находится в исправном состоянии. Заключены договоры по обслуживанию автоматической системы пожарной сигнализации и техническому обслуживанию пожарной автоматики для передачи сигналов в пожарную часть.
Организация охраны и пропускного режима.	Территория и здание учреждения находится на постоянном контроле. Физическая охрана МБДОУ «ДСКВ № 7 «Дарование» осуществляется сотрудниками частного охранного предприятия. Учреждение оборудовано системами видеонаблюдения и охранного телевидения с выводом на монитор на вахту. Центральный вход в здание оборудован металлической дверью с видеодомофонной системой для организации контроля доступа в учреждение и двухсторонней аудио-видео связи с вызывной панелью. Прямая связь с Росгвардией, МВД организована с использованием кнопки экстренного вызова.
Наличие списков телефонов, обеспечивающих безопасность.	Номера телефонов вызова экстренных служб имеются на вахте, у администрации и информационном стенде в холле учреждения.
Наличие поэтажных планов эвакуации.	Эвакуационные планы (светоотражающие) имеются на всех этажах и расположены в соответствии с требованиями пожарной безопасности.
Наличие и состояние пожарных (эвакуационных) выходов.	В учреждение имеется 12 эвакуационных выходов. Выходы не загромождены и соответствуют требованиям пожарной безопасности.
Состояние территории, наличие ограждения.	Территория учреждения находится в удовлетворительном состоянии. Ограждение территории выполнено из металлических прутьев высотой 1,8 м по всему периметру, не имеет дополнительных средств защиты. Вход на территорию осуществляется через 3 входа (2 калитки закрываются в дневное время на замок). Имеются ворота для въезда автотранспорта на территорию учреждения (закрыты на замок).
Наличие ответственных лиц за обеспечение пожарной безопасности.	Приказом заведующего назначены лица ответственные за пожарную безопасность: ✚ заместитель заведующего по безопасности образовательного процесса – отвечает за организацию работы по пожарной безопасности территории и здания учреждения;

	<ul style="list-style-type: none"> ✚ персонал учреждения – отвечает за пожарную безопасность закрепленных отдельных помещений.
Наличие ответственных лиц за обеспечение охраны труда.	С целью создания безопасных условий труда и предупреждения возможных правонарушений приказом заведующего назначен ответственный по охране труда.
Наличие ответственных лиц за обеспечение безопасности образовательного процесса.	<p>Приказом заведующего за организацию безопасной работы назначены:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ заместитель заведующего по ВМП – ответственный за безопасное проведение образовательного процесса; ✚ заместитель заведующего по АХР – ответственный за безопасную организацию работ обслуживающего персонала, санитарно-гигиеническое состояние групп; ✚ заместитель заведующего по БОП – ответственный за охрану жизни и здоровья детей при проведении праздников и развлечений; ✚ педагогические работники – ответственные за охрану жизни и здоровья детей на занятиях и в группах.

Создание полноценной физкультурно – оздоровительной среды для реализации программы, предусматривает наличие соответствующей материально-технической базы, развивающей предметно – пространственной среды.

Техническое оснащение занятий включает в себя:

- ✚ помещение для занятий степ-аэробикой (физкультурный зал);
- ✚ степ – платформы;
- ✚ гимнастические скамейки;
- ✚ гантели;
- ✚ мячи разного размера;
- ✚ флажки;
- ✚ кубики;
- ✚ мультимедийные средства (проектор, музыкальный центр, CD и DVD диски);
- ✚ спортивная форма, отвечающая требованиям занятий.

Реализует программу педагог, имеющий высшее педагогическое образование, имеющий квалификацию «Инструктор по физической культуре» и обладающий достаточными знаниями и опытом практической работы с дошкольниками.

Формы аттестации и контроля

Основная задача *мониторинга личностного развития* - выявить индивидуальные особенности развития каждого ребенка и наметить, при

необходимости, индивидуальный маршрут образовательной работы для максимального раскрытия потенциала ребенка.

Для этого используются разные виды контроля:

- ✚ *текущий* – осуществляется посредством наблюдения за деятельностью учащихся на каждом занятии;
- ✚ *вводный* – проводится на начало учебного года (сентябрь);
- ✚ *промежуточный* – в середине года (декабрь-январь);
- ✚ *итоговый* – в конце года (май).

<i>Вид контроля</i>	<i>Содержание</i>	<i>Методы</i>	<i>Сроки</i>
<i>Вводный</i>	Область интересов и склонностей	Беседы, наблюдение	Сентябрь
<i>Текущий</i>	Освоение материала по темам	Творческие и практические задания, упражнения	В течение учебного года
	Творческий потенциал	Наблюдение, игры	
	Оценка самостоятельности, возможностей, способность к самоконтролю	Наблюдение	
<i>Промежуточный</i>	Освоение материала по темам	Творческие и практические задания, упражнения	Декабрь-январь
<i>Коррекция</i>	Успешность выполнения воспитанниками задач тематического плана	Индивидуальные занятия, помощь в самореализации	В течение учебного года
<i>Итоговый</i>	Контроль выполнения поставленных задач, уровень творческого развития и самостоятельности	Показательные выступления	Май

Мониторинг личностного развития включает в себя диагностические методики для оценки физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей. Мониторинг осуществляется с использованием методов наблюдения, диагностических методик, тестовых методов.

Диагностические тесты направлены:

- ✚ на определение уровня сформированности основных физических качеств – равновесие, гибкость, силу и выносливость, чувство ритма, быстроту и координационные способности; на знание базовых шагов;
- ✚ на умение ребенком применять знакомые движения в играх, в процессе праздников, развлечений, а также в самостоятельной деятельности.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:
открытые занятия.

Оценочные материалы

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

- ✚ базовый шаг;
- ✚ шаг ноги врозь, ноги вместе (Шаг страдел);
- ✚ приставной шаг с касанием на платформе или на полу;
- ✚ шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты);
- ✚ касание платформы носком свободной ноги;
- ✚ шаг через платформу;
- ✚ выпады в сторону и назад;
- ✚ приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами;
- ✚ шаги на угол;
- ✚ В – степ;
- ✚ А – степ;
- ✚ подскоки (наскок на платформу на 1 ногу);
- ✚ прыжки;
- ✚ шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками.

Выполнение каждого основного элемента оценивается по 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.

Диагностические тесты, направленные на определение уровня сформированности основных физических качеств.

1. *Равновесие*

✚ Упражнение «Фламинго». Удерживание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорой, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на поясе (сек).

✚ Упражнение «Ровная дорожка». Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела распределен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

Фиксируется все в секундах, а также оценивается характер балансировки.

<i>Пол</i>	<i>Возраст</i>	
	<i>6 лет</i>	<i>7 лет</i>
Мальчики	12,1 – 25,0	25,1 – 30,2
Девочки	10,7 – 23,7	23,8 – 30,0

✚ Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

2. *Гибкость*

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

<i>Пол</i>	<i>Уровни</i>	<i>Возраст</i>
		<i>6 - 7 лет</i>
Мальчики	Высокий	6 см
	Средний	3 – 5 см
	Низкий	менее 3 см
Девочки	Высокий	8 см
	Средний	4 – 7 см
	Низкий	менее 4 см

3. *Чувство ритма*

Соответствие ритма движений ритму музыки (используя смену ритма).

✚ Высокий – соответствие движений и ритма 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.

4. Быстрота

Бег	Пол	Возраст	
		6 лет	7 лет
10 м/с хода	Мальчики	2,4 – 1,9	2,2 – 1,8
	Девочки	2,5 – 2,0	2,4 – 1,8
30 м/с со старта	Мальчики	8,4 – 7,6	8,0 – 7,4
	Девочки	8,9 – 7,7	8,7 – 7,3

5. Координационные способности

Бег	Пол	Возраст	
		6 лет	7 лет
Челночный бег	Мальчики	11,5	10,5
	Девочки	12,1	11,0

Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение Программы представляет собой совокупность систематизированных материалов по реализации данной Программы: методические рекомендации; методические пособия; конспекты комплексов; картотеки подвижных игр; картотеки релаксационных упражнений; картотеки дыхательных упражнений; дидактический материал (таблицы, схемы, плакаты, фотографии, дидактические карточки, памятки, видеозаписи, аудиозаписи, мультимедийные материалы, компьютерные программные средства и др.); материалы мониторинга.

<i>Тема раздела</i>	<i>Форма занятий</i>	<i>Приёмы и методы</i>	<i>Дидактический материал</i>	<i>Техническое оснащение</i>	<i>Формы подведения итогов</i>

Диагностика	Диагностическое	Творческие и практические задания, упражнения	-	Степ-платформы, гимнастическая скамейка, секундомер, музыкальный центр	Наблюдение, диагностические тесты
Комплексы	Обучающее Комбинированное	Объяснение, показ; подвижные игры и эстафеты; логоритмика; интегрированная деятельность; креативные игры и упражнения; просмотр презентаций, видеофильмов; разгадывание загадок; дидактические игры	Таблицы, схемы, плакаты, фотографии, дидактические карточки, мультимедийные материалы, компьютерные программные средства	Степ-платформы, гантели; мячи разного размера; флажки; кубики; проектор; музыкальный центр, CD и DVD диски	Наблюдение, беседы, игровые упражнения, игровые ситуации
Контрольные занятия	Контрольное	Игра-путешествие	Плакаты, фотографии, дидактические карточки, мультимедийные материалы,	Степ-платформы, спортивный инвентарь, проектор; музыкальный центр, CD и DVD диски	Открытые занятия

Список литературы

1. Гаврючина, Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: методическое пособие /Л.В. Гаврючина. - Москва: ТЦ Сфера, 2008. - 160 с.
2. Орел, В.И. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях: учебное пособие / В.И. Орел, С.Н. Агаджанова. - Санкт-Петербург: Детство-пресс, 2008. - 172 с.
3. Пензулаева, Л.П. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет: комплексы оздоровительной гимнастики / Л.П. Пензулаева. - Москва: Мозаика-Синтез, 2011. - 101 с.
4. Сайкина, Е.Г. Физкульт-привет минуткам и паузам!: учебно-методическое пособие / Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилева. - Санкт-Петербург: Детство-пресс, 2006. - 128 с.
5. Степаненкова, Э. Я. Физическое воспитание в детском саду: программа и методические рекомендации / Э.Я. Степаненкова. - Москва: Мозаика-Синтез, 2005. - 96 с.
6. Сулим, Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие: методическое пособие / Е.В. Сулим. - Москва: ТЦ Сфера, 2018. - 224 с.
7. Нечитайлова, А.А. Фитнес для дошкольников: методическое пособие / А.А. Нечитайлова, Н.С. Полунина, М.А. Архипова. - Санкт-Петербург: Детство-пресс, 2017. – 169 с.

Комплекс № 1 «Базовые шаги»

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

Вводная часть

Логоритмическое упражнение «Осенью».

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

Основная часть

Комплекс ОРУ без предметов

1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.
2. Правую (левую) ногу вперед перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперед. Вернуться в и.п.
3. То же вправо – влево от степ – платформы. Назад от степ – платформы.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперед; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.
5. Полукруг. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на степе с полуприседанием.
7. Стоя на полу перед степом, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко поднять вверх; вернуться в и.п.
8. И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п.
9. Ходьба обычная на месте.
10. Шаги попеременно вперед и назад со степа и на степ.
11. Перестроение со степами в круг. Ходьба на степах на месте.
12. Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу. Повторение разученных шагов по схемам 4 Step touch = 8 счетов 2 V-step = 8 счетов 2 Step line = 8 счетов 4 Open step = 8 счетов Комбинация = 32 счета.

Подвижная игра «Цирковые лошадки».

Подвижная игра «Разноцветный мячик».

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковры.

Заключительная часть

Упражнение на расслабление «Отдых на море» и дыхание «Рубим дрова».

Комплекс № 2 «Угол с подниманием колена вверх и подскок»

Вводная часть

1. Ходьба в колонне в чередовании с бегом.
2. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы.
3. Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них.
4. **Логоритмическое упражнение «Листья».**
5. Перестроение в три колонны к степ - платформам (заранее разложенным).
6. Ходьба на месте, поворот к степам.

Основная часть

1. И.п.: стоя на степе, мяч в правой руке. Шаг со степа вперед, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
2. И.п.: то же. Шаг со степа назад, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
3. И.п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, мяч перекладывать над головой из руки в руку.

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

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

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

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

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

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

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

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

12.Ходьба на степе, растирая мяч в ладонях.

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

14.Ходьба на месте, на степе. Закрепление шагов из различных подходов к платформе: И.п. – в поперечной стойке лицом к платформе, у края ее. И.п.- в продольной стойке боком к платформе.

Повторение разученных шагов по схемам

Колено вверх. И.п. – о.с. 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа; 2-левую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх; 3-разогнуть левую ногу и поставить на пол; 4- опустить на пол правую ногу; 5-встать на степ левой ногой, на правый край степа; 6- правую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх; 7-разогнуть правую ногу и поставить на пол; 8-опустить на пол правую ногу. Подскок или солдат шагает. И.п.- о.с.

Угол с подниманием колена вверх и подскок. 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа; 2-левую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх, подскок; 3-разогнуть левую ногу и поставить на пол с боку от степа; 4- правую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх, подскок; 5-встать на степ правой ногой, на правый край степа; 6- левую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх, подскок; 7-разогнуть левую ногу и поставить на пол, в и.п.; 8-опустить на пол правую ногу, в и.п. То же начинать с левой ноги, на правый край степ.

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

Подвижная игра «Лиса и тушканчик».

Подвижная игра «Пингвины на льдине».

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

Упражнение на расслабление «Водопад».

Упражнение на дыхание «Пароход».

Комплекс № 3 «Ритмическая композиция с кубиками»

Вводная часть

1. Ходьба в колонне в чередовании с бегом.

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

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

4. ***Логоритмическое упражнение «С Новым годом!»***

5. Перестроение в шахматном порядке к степ - платформам (заранее разложенным);

6. Ходьба на месте, поворот к степам.

Основная часть

Комплекс с кубиком

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

Повторение ранее разученных шагов по схемам в едином ритме.

Подвижная игра «Паук».

Подвижная игра «Перемени предмет».

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковры.

Заключительная часть

Упражнение на расслабление «Снежная баба».

Упражнение на дыхание «Подуй на снежинку».

Комплекс № 4 «Степ-ап (step-up)», «Бейсик-овер (basic-over)»

Вводная часть

- 1.Ходьба в колонне в чередовании с бегом.
2. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы.
3. Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них.
4. ***Логоритмическое упражнение «Снеговика».***
5. Ходьба по коррекционным дорожкам (во время ходьбы дети берут правой рукой флажок).
6. Перестроение в три колонны к степ - платформам (заранее разложенным).
7. Ходьба на месте, поворот к степам.

Основная часть

ОРУ на степах под «Богатырскую силу».

Повторить разученные шаги в связке.

1. Шагают на месте - 8 р.

2. 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. Руки активно работать - 8 р.
3. Бейсик – овер. Делаем шаг на платформу правой ногой, приставляем к ней левую, затем спускаемся со степа, вначале правой, а затем левой ногой - 8 р. Затем меняем ногу – 8 р.
4. Бейсик - степа, в котором задействованы руки. В исходном положении руки на поясе. Шаг левой ногой на степ, левая рука вперед, во время шага правой ногой, правая рука вперед. Спускаясь со степ - платформы, поочередно отпускаем руки на талию, вначале с левой ногой спускаем левую руку, а с правой - правую. По 8 р.
5. Степ – ап. Сделайте шаг правой ногой, приставьте к ней на носок левую ногу, и сразу же верните ее на пол, вслед за ней спустите правую ногу - 8 р. Смените ногу – 8 р.
6. Шаг-колени. Делаем шаг правой ногой на степ, левую, сгибая в колени, необходимо подтянуть к животу. – 8 р. Меняем ногу. – 8 р.
7. Ви – степ. Делаем шаг правой ногой в верхний правый угол, а левой - в верхний левый угол, после чего возвращаем вначале правую ногу, затем левую в исходное положение – 8 раз.

Шаг - мах ногой назад или «Ласточка»

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

Подвижная игра «Дед Мазай».

Подвижная игра «Палочка – стучалочка».

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковры.

Заключительная часть

Упражнение на расслабление «Шалтай - Балтай».

Упражнение на дыхание «Сдуем снежок».

Контрольное занятие «Физкульт-УРА!»

Цель: формирование основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом.

Задачи: закреплять умение выполнять упражнения на специальном оборудовании (степ-платформе); развивать у детей координацию движений, внимание, ловкость, быстроту в подвижных играх и эстафетах; развивать у детей чувство ритма и умение согласовывать свои движения с музыкой; способствовать оздоровлению организма детей; воспитывать у детей морально-волевые качества: выдержку, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов; воспитывать дружеские отношения между детьми.

Оборудование: степ-платформы, мячи, музыкальный центр.

Ход:

Вводная часть

Дети входят в зал. Построение в шеренгу.

Инструктор: Здравствуйте. Я очень рада встрече с вами! По порядку становитесь, подтянитесь, не ленитесь! Внимание! Внимание! Спешу вам сообщить. На степ - аэробику хочу вас пригласить. Ну - ка дружно выходите и меня вы удивите! *Инструктор:* Ребята, посмотрите, кто к нам пришел.

Заходит Карлсон.

Карлсон: Я, ребята, заболел. Целый день не пил, не ел. Не играл, не веселился... Прошу вашей помощи».

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

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

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

И без всякого сомненья есть хорошее решение.

Чтоб здоровым быть сполна физкультура всем нужна.

От занятий физкультурой будет стройная фигура.

Карлсон, ты к нам присоединяйся и за нами повторяй.

Пусть не сразу всё даётся, постараться всем придётся!

Карлсон:

Обещаю постараться с вами вместе заниматься.

В благодарность от меня подарю подарки я.

Инструктор:

Все собрались? Все здоровы? Заниматься вы готовы?

Ну, тогда не ленись, на разминку становись!

Ходьба по кругу, вокруг степов. Ходьба на носках, руки на поясе. Ходьба с выбрасыванием ног вперед. Ходьба, на внешней стороне стопы. Подскоки. Боковой галоп. Бег. Ходьба по кругу, построение около степов.

Основная часть (на степах)

Упражнения на степ – платформе под музыку:

1. Шагают на месте - 8 р.

2. 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. Руки активно работают -8 р.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

12. Дыхательное упражнение.

Инструктор: Ребята, мы с вами восстановили дыхание, а сейчас сделаем массаж биологически активных точек.

Чтобы горло не болело

Мы его погладим смело. *(Поглаживают ладонями шею мягкими движениями сверху вниз)*

Чтоб не кашлять, не чихать,
Надо носик растирать. (*Указательными пальцами растирают крылья носа*)
Лоб мы тоже разотрем,
Ладонку держим козырьком. (*Прикладывают ко лбу ладони «козырьком» и растирают его движениями в стороны*)
«Вилку» пальчиками сделай,
Массируй ушки, ты умело. (*Раздвигают указательный и средние пальцы и растирают точки перед и за ушами*)
Знаем, знаем – да – да – да! -
Нам простуда не страшна! (*Потирают ладони друг о друга*)

Инструктор:

Чтоб проворным стать атлетом проведём мы эстафету.
Вы в колонны становитесь и немножко подтянитесь.
Все готовы? В добрый час, посоревнуемся сейчас!
Степы поставлены в 2 ряда по 5 степов. Дети выстраиваются в 2 колонны.

Игры – эстафеты

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

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

«*Бегающий по волнам*»: сидя на степах друг за другом, мяч передавать вперед -назад над головой. Инструктор: Чтобы ловкость испытать, надо срочно поиграть.

Степы поставить по кругу и встать на них.

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

Релаксационная игра на расслабление всего организма с использованием массажных мячей.

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

Инструктор: Ребята, вам интересно было заниматься на степах? Молодцы, все старались! А всё ли у нас сразу получалось? Чему новому научились? Значит надо ещё тренироваться! Ребята, давайте узнаем, понравилось ли Карлсону заниматься степ-эробикой.

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

Инструктор: Вот и Карлсону понятно, что здоровым быть приятно.

Карлсон дарит детям подарки: массажные мячи.

Карлсон: Занимайтесь с мячами с удовольствием! А мне пора! До свидания детвора!

Под бодрую музыку дети выходят из зала.

Комплекс № 5 «Ритмическая композиция с лентами»

Вводная часть

1. Ходьба в колонне в чередовании с бегом.
2. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы.
3. Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них.
4. **Логоритмическое упражнение «Художник - Невидимка».**
5. Ходьба по коррекционным дорожкам (во время ходьбы дети берут правой рукой флажок).
6. Перестроение в три звена к степ - платформам (заранее разложенным).
7. Ходьба на месте, поворот к степам.

Основная часть

Комплекс с лентами

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

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

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

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

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

6.И.п.: о.с. То же – назад от степа.

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

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

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

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

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

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

13.Ходьба на степе.

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

15.Ходьба на месте, на степе.

Повторить шаги «Мах ногой назад» или «Ласточка»: И.п.- о.с. 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа; 2-мах левой ногой назад, руки поднять вверх, прогнуться назад; 3-на пол поставить левую ногу; 4-опустить на пол правую ногу; 5-встать на степ левой ногой, на правый край степа; 6-мах правой ногой назад, руки поднять вверх, прогнуться назад; 7-на пол поставить правую ногу; 8-опустить на пол левую ногу.

«Колено вверх»: И.п. – о.с. 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа; 2-левую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх; 3-разогнуть левую ногу и поставить на пол; 4-опустить на пол правую ногу; 5-встать на степ левой ногой, на правый край степа; 6- правую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх; 7-разогнуть правую ногу и поставить на пол; 8-опустить на пол правую ногу.

«Угол с поднятием колена вверх и подскок»: 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа; 2-левую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх, подскок; 3-разогнуть левую ногу и поставить на пол с боку от степа; 4- правую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх, подскок; 5-встать на степ правой ногой, на правый край степа; 6- левую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх, подскок; 7-разогнуть левую ногу и поставить на пол, в и.п.; 8-опустить на пол правую ногу, в и.п. То же начинать с левой ноги, на правый край степ.

Подвижная игра «Скворечники».

Дети убирают степы в определенное место и расслаживаются на ковре.

Заключительная часть

Упражнение на расслабление «Лентяи».

Упражнение на дыхание «Мяч».

Комплекс № 6 «Мамбо»

Степы расположены в хаотичном порядке.

Вводная часть

1. Логоритмическое упражнение «Снегири».

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

Основная часть

Комплекс ОРУ без предметов

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

Разучить шаги «Мамбо»: И.п. – о.с. Левая нога стоит на месте. 1-шаг правой ногой вперед на степ; 2-шаг левой ногой на месте; 3-шаг правой ногой назад спуститься со степа; 4- шаг левой ногой на месте. Затем, то же, только правая нога стоит на месте, движения левой ногой.

Выпад вперед или «Лебедь»: И.п.- стоя на степе, руки согнуты в локтях перед грудью. 1- опустить на пол вперед правую ногу сделать выпад, руки в стороны; 2-вернуться в и.п.; 3-4-то же опуская левую ногу.

Подвижная игра «Перелет птиц».

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

Упражнение на расслабление «Облака».

Упражнение на дыхание «Потягушечки».

Комплекс № 7 «Ове зе топ (over the top)», «Cha-cha-cha (ча-ча-ча)»

Вводная часть

1. Ходьба в колонне в чередовании с бегом.
2. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы.
3. Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них.
4. **Логоритмическое упражнение «Весна - весна красна».**
5. Перестроение в три колонны к степ - платформам (заранее разложенным).
6. Ходьба на месте, поворот к степам.

Основная часть

Комплекс ОРУ с флажками

1. И.п.: стоя на степе, флажок в правой руке. Шаг со степа вперед, флажок переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
2. И.п.: то же. Шаг со степа назад, флажок переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
3. И.п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, флажок перекладывать над головой из руки в руку.

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

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

6.И.п.: о.с. То же – назад от степа.

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

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

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

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

11. Ходьба на степе.

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

13. Ходьба на месте, на степе.

Разучить шаги *Ove ze mon (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.

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

Повторить шаги «Мамба»: И.п. – о.с. Левая нога стоит на месте. 1-шаг правой ногой вперед на степ; 2-шаг левой ногой на месте; 3-шаг правой ногой назад спуститься со степа; 4- шаг левой ногой на месте. Затем, то же, только правая нога стоит на месте, движения левой ногой.

Выпад вперед или «Лебедь»: И.п.- стоя на степе, руки согнуты в локтях перед грудью. 1- опустить на пол вперед правую ногу сделать выпад, руки в стороны; 2-вернуться в и.п.; 3-4-то же опуская левую ногу.

Подвижная игра «Космонавты».

Подвижная игра «Салки-выручалки».

Дети убирают степы в определенное место и расслаживаются на ковре.

Заключительная часть

Упражнение на расслабление «Загораем».

Упражнение на дыхание «Дерево на ветру».

Контрольное занятие «Волшебный цветок здоровья»

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

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

Оборудование: свисток, модули, бревно, тоннель, указатели, степы, коврики гимнастические, сундучок, цветок.

Ход

Инструктор: Равняйся, смирно! Здравствуйтесь ребята. Вольно!

Внимание! Внимание!

Спешу вам сообщить

Сегодня в путешествии

Хочу вас пригласить!

В этой стране есть волшебный цветок. Кто его найдет, тот будет самым сильным, ловким и здоровым! В путь дорогу собираемся? За здоровьем отправляемся?

Впереди препятствий много.

Будет трудная дорога!

Чтоб ее преодолеть

Нам придётся попотеть.

Но не будем терять время зря

Отправляемся в путь, друзья!

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

Ходьба обычная друг за другом

Упражнение на восстановление дыхания

Инструктор: Ребята посмотрите, перед нами указатели: «Прямо пойдёшь – в сонное царство попадёшь», «Направо пойдёшь – цветок здоровье найдёшь», «Налево пойдёшь – гору сладостей найдёшь». Какую дорогу вы выберете?

Инструктор: К коврикам гимнастическим вы подходите и по одному себе займите.

Что бы путь нам продолжать мышцы нужно все разогревать.

Упражнения на растяжку

Инструктор: Вот теперь мы готовы продолжить путь. Поскорее поспешите, каждый к ступу подойдите.

Степ - аэробика под песню «Доброта»

Комплекс упражнений (дозировка 4-6 раз)

1. Ходьба на степе. Руки рисуют поочерёдно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.

2. Шаг на степ – со степа. Кисти рук поочерёдно рисуют маленькие круги

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

4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.

5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.

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

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

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

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

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

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

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

Инструктор:

Все мы дружно танцевали,

Очень весело играли,

И немножечко устали.

Чтобы силы нам вернуть,

Нужно дружно отдохнуть.

Дети ложатся на гимнастические коврики.

Релаксационное упражнение

Инструктор: Вот и подошло наше путешествие к концу. Но вы ведь не забыли что в «Страну здоровья» мы с вами не просто так ходили. Цветок волшебный мы нашли. Ребята посмотрите, в сундучке есть подарок для каждого из вас, это маленькие цветочки здоровья для каждого из вас. Все вы были молодцы, справились со всеми испытаниями. И теперь пора прощаться, до свидания. Дети выходят из физкультурного зала.