

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 69»

Принято на Педагогическом совете  
Протокол № 1 от 16 сентября 2020 г.



Утверждаю:  
Заведующий МДОУ «Детский сад № 69»  
Овчарова Г.М.  
Приказ № 99 от 17 сентября 2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

«Будь здоров!»

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год 4 мес.

Направленность: физкультурно-спортивная

**Автор - составитель:**

Благородова Евгения Владимировна,  
инструктор по физической культуре.

Ярославль, 2020 г.

## Оглавление

I. Пояснительная записка.....	3
II. Учебный план и календарно-тематический график .....	8
III. Содержание образовательной программы.....	10
IV. Ожидаемые результаты освоения программы .....	49
V. Контрольно-измерительные материалы .....	50
Список литературы .....	55

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Нормативно-правовая основа для разработки программы**

Дополнительная образовательная программа разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012, ФЗ №185 от 02.07.2013;
- Приказом департамента образования Ярославской области № 47-нп от 27.12.2019 «О внесении изменений в приказ департамента образования Ярославской области» (п.14, п.17)

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

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

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

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

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

### **Задачи:**

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

занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

- Воспитывать чувство уверенности в себе.

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

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

### **Принципы и подходы к реализации программы**

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

- Принцип систематичности – подбор специальных упражнений и последовательность их проведения;
- Принцип индивидуальности – контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений;
- Принцип длительности – применение физических упражнений, способствующих восстановлению нарушений функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;
- Принцип умеренности – продолжительность занятий 25-30 мин. В сочетании дробной физической нагрузкой;
- Принцип цикличности – чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление.

**Категория обучающихся:** дети 5 - 7 лет.

**Количество обучающихся:** 15 человек.

**Продолжительность обучения:** 1 год 4 месяца.

**Место реализации образовательной программы:** МДОУ «Детский сад № 69»

### **Условия реализации программы**

#### *Организационные условия:*

Реализация программы осуществляется за рамками основной образовательной программы ДОУ на платной основе в форме дополнительного образования. Занятия проводятся 2 раза в неделю во второй половине дня.

#### *Материально-технические условия реализации программы:*

Занятия проводятся в спортивном зале. Зал оснащен:

- степ-платформы – 15 шт.,
- шведская стенка – 1 шт.,
- гимнастические скамейки – 3 шт.,
- мяч большой – 15 шт.,
- мяч малый – 50 шт.,
- обручи – 30 шт.,
- скакалки – 10 шт.,
- палка гимнастическая – 10 шт.,
- мягкий лабиринт – 1 шт.,
- набор дуг для подлезания – 1 шт.,
- детская полоса препятствий – 1 шт.

ТСО: музыкальный центр Aiwa с подборкой музыкальных произведений.

#### *Кадровые:*

Автор-составитель и исполнитель программы – Благородова Евгения Владимировна, инструктор по физической культуре, высшая квалификационная категория, высшее образование, квалификация – педагог по физической культуре и спорту.

#### *Методическое обеспечение программы:*

Основной *формой* организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Тематическая
- Индивидуальная
- Круговая тренировка
- Подвижные игры
- Логоритмика
- Интегрированная деятельность
- Сюрпризные моменты

В процессе реализации программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников - показательные выступления.

*Приемы*, используемые на занятиях степ – аэробикой:

- объяснение, показ упражнений инструктором, ребенком;
- использование наглядных пособий, имитация, звуковые ориентиры;
- индивидуальная работа;
- игровые методы;
- ритмическая гимнастика для повышения интереса к занятиям.

*Методы:*

1. Метод музыкальной интерпретации - связанный с характером движений и музыки. Для того чтобы его использовать, необходимо ознакомиться с элементарными понятиями музыкальной грамоты.
  2. Метод усложнения - обеспечивает переход от простых движений к более сложным.
  3. Метод сходства - помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты.
  4. Метод блоков - при его использовании движения не складываются из составных частей, а объединяются в блоки по мере усвоения.
  5. Фристайл - свободное повторение и выполнение движений под музыку.
  6. Игровой метод - даёт возможность совершенствовать двигательные навыки, самостоятельные действия, проявления творчества; предполагает использование подвижных игр, развивающих необходимые для классической аэробики качества - скорость реакции, координация в пространстве.
- Разнообразие методов позволяет создать как можно больше вариантов обучения детей движениям, делает занятия интересными и разнообразными.

*Виды занятий:*

1. Диагностические - на нем определяется уровень физической подготовленности воспитанников.
1. Обучающие - дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога – создать представление о них.
2. Комбинированные - повторение и совершенствование ранее изученных движений. А также изучение нового.
3. 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.

*Особенности проведения занятий степ - аэробикой.*

Программа предусматривает изучение материала по степени координационной сложности:

1. Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений.
2. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более

трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела.

3. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

4. Один комплекс степ-аэробики как полного занятия выполняется детьми в течение одного месяца, некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться, поэтому один комплекс разбиваем на обучающие и комбинированные занятия. На обучающих, мы разучиваем новые шаги, а на комбинированных повторяем разученные и изучаем новые.

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

На первом занятии детям предлагаются элементарные комплексы упражнений аэробики, объясняется их сущность, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися. Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку, в медленном темпе, затем ускоряя его. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки.

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

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН И КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ГРАФИК

Занятия проводятся 2 раза в неделю в течение 8 месяцев. Продолжительность одного занятия 25 – 30 минут, что составляет 1 академический час. Всего занятий 64. Всего часов 64.

Сроки обучения	Продолжительность занятия (мин)	Количество занятий в неделю	Количество занятий в год
1 год обучения (октябрь - май)	25 мин. / 1 академический час	2	64
2 год обучения (октябрь - май)	30 мин. / 1 академический час	2	64

### Учебный план (первый год обучения)

Тема	Теория	Практика	Всего
Первичное диагностическое обследование	-	2	2
Вводное	1	1	2
Обучающие	4	14	18

Комбинированные	-	37	37
Игровые итоговые	-	3	3
Итоговое диагностическое обследование	-	2	2
Итого	5	59	64

### Учебный план (второй год обучения)

Тема	Теория	Практика	Всего
Первичное диагностическое обследование	-	2	2
Обучающие	6	12	18
Комбинированные		39	39
Игровые итоговые	-	3	3
Итоговое диагностическое обследование	-	2	2
Итого	6	58	64

### Календарный учебный план (первый год обучения)

	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07
Продолжительность 8 месяцев		■	■	■	■	■	■	■	■		
Сроки проведения первичного обследования		▲									
Сроки проведения вводных занятий		▲									
Сроки проведения: - обучающих занятий - комбинированных занятий		■	■	■	■	■	■	■			
- игровых занятий				■		■		■			
Сроки итогового обследования									▲		

### Календарный учебный план (второй год обучения)



	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07
Продолжительность 8 месяцев											
Сроки проведения первичного обследования											
Сроки проведения: - обучающих занятий -комбинированных занятий											
- игровых занятий											
Сроки итогового обследования											

### III. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

#### Первый год обучения

Месяц	Виды занятий	Цель	№ комплекса
Октябрь	Диагностическое 1-2	Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состоянию здоровья и общим физическим качеств таким как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги)	Комплекс №1
	Вводное 3-4	1.Познакомить детей с термином «Степ - аэробика». Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой. 2.Дать детям представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ - аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка. 3. Вызвать желание заниматься степ - аэробикой посредством просмотра фотографий, журналов, показа комплекса степ – аэробики инструктором по физической культуре. 3. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 4. Развивать равновесие, выносливость, ориентировку в пространстве.	Комплекс № 2

Ноябрь	Обучающее 1	1. Учить правильному выполнению степ - шагов на стечах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка) 2. Разучивать аэробные шаги. 3. Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. 4. Развивать мышечную силу ног. 5. Разучить комплекс № 3 на степ - платформах.	Комплекс №3
	Комбинированное 2-3-4		
Декабрь	Обучающее 1	1. Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела. 2. Закреплять основные подходы в степ - аэробике, продолжать учить сочетать движения с музыкой. 3. Разучивать новые шаги. 4. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 5. Укреплять дыхательную систему. 6. Развивать уверенность в себе. 7. Разучить комплекс № 4 на степ - платформах.	Комплекс №4
	Комбинированные 2-3		«Веселая степ— аэробика»
	Игровое итоговое 4		
Январь	Обучающее 1	1. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 2. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - мелкими мячами. 3. Разучивать шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с	Комплекс №5
	Комбинированное 2-3-4	махом в сторону. 4. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. 5. Развивать умения твердо стоять на степе. 6. Разучить комплекс №5 на степ - платформах.	
Февраль	Обучающее 1	1. Закреплять ранее изученные шаги, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. 2. Разучить новый шаг (тап даун). 3. Развивать выносливость, гибкость. 4. Развитие правильной осанки. 5. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - кубиками. 6. Разучить комплекс № 6 на степ - платформах.	Комплекс 6
	Комбинированное 2-3		«Прогулка в зимний лес»
	Итоговое игровое 4		

Март	Обучающее 1	1. Продолжать закреплять степ шаги. 2. Учить реагировать на визуальные контакты 3. Совершенствовать точность движений 4. Развивать быстроту. 5. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - лентами. 6. Разучить комплекс № 7 на степ - платформах.	Комплекс №7
	Комбинированное 2-3 -4		
Апрель	Обучающее 1	1. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. 2. Совершенствовать разученные шаги. 3. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. 4. Воспитывать любовь к физкультуре. 5. Развивать ориентировку в пространстве. 6. Разучить комплекс № 8 на степ - платформах	Комплекс №8
	Комбинированное 2-3		
	Итоговое игровое 4		«Встреча с друзьями мультяшками»
Май	Комбинированное 1-2	1. Упражнять в сочетании элементов. 2. Продолжать развивать мышечную силу ног. 3. Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. 4. Развивать умение действовать в общем темпе 5. Поддерживать интерес заниматься аэробикой.	Комплекс №9
	диагностическое 3-4	Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств	Комплекс 1№
		такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги).	

### Второй год обучения

Месяц	Виды занятий	Цель	№ комплекса
Октябрь	Диагностическое 1-2	Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги).	Комплекс №1

	Комбинированное 2-3-4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.</li> <li>2. Разучить комплекс № 10 на степ - платформах.</li> <li>3. Развивать равновесие, выносливость.</li> <li>4. Развивать ориентировку в пространстве.</li> </ol>	Комплекс №10
Ноябрь	Обучающее 1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить комплекс № 11 на степ - платформах.</li> <li>2. Закреплять правильное выполнение степ шагов на стечах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка)</li> </ol>	Комплекс №11
	Комбинированное 2-3-4	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Закреплять упражнения с различным подходом к платформе.</li> <li>4. Развивать мышечную силу ног.</li> <li>5. Закреплять умение работать в общем темпе с предметами - мелкими мячами.</li> </ol>	
Декабрь	Обучающее 1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить комплекс № 12 на степ - платформах</li> <li>2. Закреплять разученные упражнения с добавлением рук.</li> </ol>	Комплекс №12
	Комбинированное 2-3	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Развивать выносливость, равновесие, гибкость.</li> <li>4. Укреплять дыхательную систему.</li> </ol>	
	Игровое итоговое 4	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Развивать уверенность в себе.</li> <li>6. Закреплять умение работать в общем темпе с предметами - кубиками</li> </ol>	«Физкультура всем нужна»
Январь	Обучающее 1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучивать комплекс №13 на степ – платформах</li> <li>2. Закреплять разученные упражнения с</li> </ol>	Комплекс №13

	Комбинированное 2-3-4	различной вариацией рук. 3. Закреплять шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. 4. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. 5. Развивать умения твердо стоять на степе. 6. Закреплять умение работать в общем темпе в ритмической композиции «Богатырская сила»	
Февраль	Обучающее 1	1. Разучивать комплекс №14 на степ – платформах. 2. Продолжать закреплять степ шаги. 3. Учить реагировать на визуальные контакты. 4. Совершенствовать точность движений. 5. Развивать быстроту. 6. Закреплять умение работать в общем темпе с предметами - лентами. 7.	Комплекс №14
	Комбинированное 2-3		
	Игровое итоговое 4		«В поисках золота»
Март	Обучающее 1	1. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. 2. Совершенствовать разученные шаги. 3. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. 4. Воспитывать любовь к физкультуре. 5. Развивать ориентировку в пространстве. 6. Разучивать связки из нескольких шагов. 7. Разучивать комплекс №15 на степ – платформах.	Комплекс №15
	Комбинированное 2-3-4		
Апрель	Обучающее 1	1. Разучивать комплекс №16 на степ – платформах. 2. Упражнять в сочетании элементов. 3. Продолжать развивать мышечную силу ног. 4. Укреплять дыхательную систему. 5. Развивать уверенность в себе. 6. Закреплять умение работать в общем темпе с предметами - флажками.	Комплекс №16
	Комбинированное 2-3		
	Игровое итоговое 4		«Путешествие в страну здоровья»

Май	Комбинированное 1-2	1. Упражнять в сочетании элементов. 2. Продолжать развивать мышечную силу ног. 3. Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. 4. Развивать умение действовать в общем темпе. 5. Поддерживать интерес заниматься аэробикой.	Комплекс №17
	диагностическое 3-4	Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги).	Комплекс №1

### Структура занятия

	Части занятий	Длительность / мин		Направленность упражнений
		5-6 лет	6-7 лет	
1	Разминка -строевые упражнения; - логоритмика.	3	4	-на осанку; -типы ходьбы; -движения рук, хлопки в такт.
2	Основная (аэробная) -базовые и основные шаги; -подвижная игра; -стретч.	20	24	-для мышц шеи; -для мышц плечевого пояса; -для мышц туловища; -для ног; -для развития мышц силы; -для развития гибкости; -для развития ритма и такта.
3	Заключительная -упражнения на расслабления; -релаксация; -дыхательные упражнения.	2	2	-на расслабление; -на дыхание.

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

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

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

минут.

Средством решения этой задачи является выполнение 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.

После разминки следует аэробная часть, которая состоит из базовых и простейших основных «шагов» степ - аэробики. Во время аэробной части происходит разучивание «шагов», связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений - прогон. «Шаги» выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику. Если аэробная часть разминки достаточно интенсивна, то в организме происходят следующие процессы:

- повышается частота сердечных сокращений;
- повышается частота дыхания
- увеличивается систолический и минутный объём 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.

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

- восстановить длину мышц до исходного состояния;
  - умеренно развить гибкость - возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);
  - создать эмоциональную разрядку после физической нагрузки
- Заключительный стретч включает в себя растягивающие упражнения

для групп мышц, которые у большинства занимающихся растянуты слабо и могут спровоцировать травму при последующих занятиях.

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

Стретч начинается из положения лежа на спине, в котором выполняются статические растяжки для мышц ног. Каждое положение фиксируется и удерживается в течение 8-10 секунд, выполняются поочередные подтягивания ног 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 выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. После этого следует поблагодарить детей за занятие.

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

### Комплекс № 1

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

### Комплекс № 2

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

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

**Инструктор:** А зачем нужны ступеньки?

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

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

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

### 2.Логоритмическое упражнение «Осенью».

**Основная часть.**

1. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.
2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые



движения согнутыми руками вперед и назад.

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

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

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

2 – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз;

3 – правую руку вниз, левой ногой встать на степ;

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

5 – 8 – то же, что на счёт 1 – 4, но в другую сторону.

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

1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху;

2 – вернуться в и.п.;

3 – 4 – тоже в другую сторону.

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

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

3 – 4 – то же в другую сторону.

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

1 – 2 – поднять тело и прогнуться;

3 – 4 – вернуться в и.п.

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

4 Step touch = 8 счетов

2 V-step = 8 счетов

2 Step line = 8 счетов

4 Open step = 8 счетов

Комбинация = 32 счета

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

**Стретчинг:** «Лягушонок», «Самолет».

**Подвижная игра «Разноцветный мячик».** Игра повторяется 2 раза.

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

**Заключительная часть**

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

### **Комплекс № 3**

Степы расположены в хаотичном порядке.

**Вводная часть**

1. Логоритмическое упражнение «Листья».

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

### **Основная часть**

Комплекс ору малым мячом

1. Базовый шаг с передачей мяча перед собой. 2

Ви степ, с передачей мяча ад головой

3 Захлест (основной шаг), мяч к груди, вперед, к груди опустить вниз

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

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

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

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

**Шаг страдел** (шаги делаются на одной линии в сторону)

И.п.- ноги вместе.

1-шаг правой ногой в правую сторону

2- шаг левой ногой в сторону

3- правой ногой вернуться в и.п. 4

вернуться левой ногой в и.п.

**А –степ** ( Буква А) И.п

– ноги врозь

1- поставить правую ногу на степ

2-встать на степ левой ногой, ноги вместе

**Повторить и соединить разученные шаги 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 «Паук».** Игра повторяется 2-3 раза. 1-2 неделя

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

**Заключительная часть**

1. Упражнения на расслабление «Облака»

2. Упражнение на дыхания «Шарик лопнул».

## **Комплекс № 4**

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

**Вводная часть**

## 1. Логоритмическое упражнение «Снежная баба».

2. Наклон головы вправо – влево.

3. Поднимание плеч вверх – вниз.

4. Ходьба обычная на месте на степе.

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

6. Приставной шаг назад.

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

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

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

10. Выпад ногой вперед, руки в стороны.

### Основная часть

Комплекс ору без предметов

1 «разминка стопы» 4 раза

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

2 «Покажи носочек»

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

3 «Покажи пяточку»

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

4 «Полукруг»

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

5 «Приставной шаг» на степе с полуприседанием.

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

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

8. Выпады ногой вправо; влево; назад стоя на степе.

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

**Степ «кёрл»**

И.П.- ноги врозь. 1-полуприсед; 2-выпрямляя ноги слегка наклон вправо, левую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодич

«захлест»; 3- разогнуть левую ногу поставить на пол, полуприсед;

4-выпрямляя ноги слегка наклон влево, правую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодич «захлест»; 1-разогнуть правую ногу поставить на пол, полуприсед; 2-3-4- то же

**Касание.**

И.П. – о.с.

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

2-левой ногой носком коснуться степа;

3-на пол поставить левую ногу;

4-опустить на пол правую ногу;

- 5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;
- 6-правой ногой носком коснуться степа;
- 7- на пол поставить правую ногу;
- 8-опустить на пол левую ногу.

### **Угол с касанием.**

И.П.- о.с. Угол с касанием степа.

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

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

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

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

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

повторяется 2-3 раза. 1-2 неделя **Подвижная**

**игра «Мышка продай уголок».** Игра

повторяется 2 -3раза. 3-4 неделя

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

### **Заключительная часть**

1. Упражнения на расслабление «Лентяи»
2. Упражнение на дыхания «Подуй на снежинку».

### **«Веселая степ- аэробика»**

Цель: Создание условий для формирования культуры здоровья и физкультурно-спортивных компетенций воспитанников через занятия степ - аэробикой.

Задачи:

Продолжать обучать технике степ -аэробики. Развивать координацию движений, ловкость, быстроту в подвижных играх , чувство равновесия, ориентировку в пространстве, чувство ритма и умение согласовывать свои движения с музыкой. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой, морально-волевые качества: выдержку, внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов;

Предварительная работа: беседы с детьми «Что такое здоровье», « Значение степ-аэробики в оздоровительной работе с детьми», разучивание стихотворений про степ, разучивание отдельных движений на степ- досках

Ход :

Дети входят в зал. Построение в шеренгу.

инструктор: Здравствуйте. Я очень рада встрече с вами! По порядку становитесь, подтянитесь, не ленитесь!

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

Ну - ка дружно выходите и меня вы удивите!

Инструктор: Ребята, на электронную почту детского сада пришло письмо. Давайте прочитаем его.

Слайд 1 (текст письма):

« Я, ребята, заболел. Целый день не пил, не ел. Не играл, не веселился... Прошу вашей помощи». Клоун Клепа

Воспитатель: Клепа просит вашей помощи. У него что-то случилось. Хотите узнать что?

У нас есть возможность связаться с ним.

(беседа с Клепой по видеосвязи)

Клепа: Вы получили моё сообщение?! Это просто замечательно!

Инструктор: Что же у тебя произошло?

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

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, почему заболел клоун Клепа?

Вы правы, ребята, Клепа заболел, потому что мало двигался, не занимался физкультурой.

И без всякого сомненья есть хорошее решенье.

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

Вы ребятки помогите, всему Клепу научите. Поможем? Ну-ка, Клепа, не зевай и за нами повторяй. Пусть не сразу всё даётся, постараться всем придётся!

Клепа: Обещаю постараться с вами вместе заниматься. Инструктор:

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

Ходьба «змейкой» между рядами степов.

Ходьба на пятках, руки на поясе.

Ходьба на носках, руки на поясе. Ходьба, обходя «змейкой» каждый степ.

Бег с захлёстыванием голени назад (покажи пятки).

Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд (покажи носочки).

Ходьба по кругу, вокруг степов.

2 часть (на степах).

Воспитатель: Степ- платформы есть у нас, мы покажем мастер класс! (Музыка)

1 «разминка стопы» 4 раза

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

2 «Покажи носочек»

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

3 «Покажи пяточки»

И.п – то же. 1-2 –поставить пятку одной ноги на степ- платформу, 3-4 вернуться в

и.п. Тоже с другой ноги .

#### **4 «Полукруг»**

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

5 **«Приставной шаг»** на стёпе с полуприседанием.

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

7.И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на стёп, ладони на колено; вернуться в и.п.

8.Выпады ногой вправо; влево; назад стоя на стёпе.

Подвижная игра «Пингвины на льдине».

Подвижная игра «Мышка продай уголок».

Дети убирают стёпы в определенное место и рассаживаются на ковры.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Лентяи»

2. Упражнение на дыхания «Подуй на снежинку».

Клепа : ребята спасибо, у меня для вас тоже игра есть « Цирковые лошадки»

Правила игры. Круг из стёпов – это цирковая арена. Дети идут вокруг стёпов, высоко поднимая колени( « как лошадки на учении»), затем по сигналу воспитателя переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и после остановки музыки занимают стёп («стойло»). Стёпов должно быть на 2-3 меньше, чем участников игры. ( Игра повторяется 3 раза.) Дети убирают стёпы в определённое место, берут коврики, раскладывают их по кругу и садятся на них.

3 часть. Релаксация «На берегу моря».

Занимались мы, играли и немножечко устали.

Сядем дружно мы в кружок, отдохнём с тобой дружок. (Музыка)

Представим себя на берегу моря, волны плещут, чайки кричат, солнышко пригревает, позагораем.

Мы легли на бережок, закрывай глаза,  
дружок (дети слушают шум моря).

Клепа: Мне очень понравилось заниматься с вами аэробикой. Сразу я повеселел. Сила прибавляется, здоровье добавляется.

### **Комплекс № 5**

#### **Вводная часть**

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

#### **Основная часть**

Комплекс ору с мячами

1.И.п.: стоя на стёпе, мяч в правой руке. Шаг со стёпа вперед, мяч переложить

над головой в другую руку; вернуться в и.п.

2.И.п.: то же. Шаг со ступни 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 ступне, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед ступней, 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 ступни.

6.И.п.: о.с. То же – назад от ступни.

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

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

9.Ходьба на ступне, «растирая мяч в ладонях.

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

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

**Изучение основных и базовых шагов с начала без ступни, а затем со ступнями**

**Колено вверх или солдатик**

И.П. – о.с.

1- встать на ступню правой ногой, на левый край ступни;

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 ступню левой ногой, на правый край ступни;

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

7-разогнуть правую ногу и поставить на пол;

8-опустить на пол правую ногу

**Захлест.**

И.П.- о.с.

1- встать на ступню правой ногой, на левый край ступни;

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

3-разогнуть левую ногу поставить на пол; 4-опустить со ступни правую ногу;

5-встать на ступню левой ногой, на правый край ступни;

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

7-разогнуть правую ногу поставить на пол;

8-опустить со степа левую ногу.

**Соединить с разученными шагами**

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

**Заключительная часть**

1. Упражнения на расслабление «Снежная баба»
2. Упражнение дыхания «Подуй на снежинку».

## **Комплекс № 6**

**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. перестроение в три звена к степ - платформам (заранее разложенным);
5. Ходьба на месте, поворот к степам.

**Основная часть**

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

Ходьба на месте, восстановление дыхания. Обычная ходьба за ведущим . убираем кубики на место в корзину и переходим к разучиванию **Разучивание нового шага Тап- даун с начало без степа, а затем со степами** Приставной шаг со сменой ноги с касанием внизу на 8 счетов (**Tap Down**). Шагом правой встать на платформу, левую приставить к правой, тяжесть тела переносится на две ноги. Шагом правой сойти с платформы назад, приставить левую на полупальцы, не перенося на нее тяжесть тела. Шагом левой встать на платформу, приставить правую, шагом левой назад сойти с платформы. Возможно выполнение упражнения с левой ноги.

**Повторить связку разученных шагов**

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



**Подвижная игра «Разноцветный мячик»** игра повторяется 2-3 раза, 1-2 неделя  
Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

**Заключительная часть**

1. Упражнения на расслабление «Бубенчик»
2. Упражнение на дыхания «Сдуем снежок».

**Игровое итоговое занятие «Путешествие в зимний лес»**

Задачи:

- совершенствовать двигательные умения и навыки на степ – платформе;
- упражнять в равновесии, воспитывать уверенность в себе, самостоятельность.
- развивать координацию движений, ловкость, гибкость, выносливость, чувстворитма, мышечную силу; чувство ритма, музыкальный слух, память, внимание, умения согласовывать движения с музыкой.
- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;

**Оборудование:** степ – платформы по количеству детей, 2 дуги, шапочка для «Мороза».

Ход :

Дети входят в зал. Построение в шеренгу.

**Инструктор:** ребята, посмотрите, сколько у нас сегодня гостей, давайте их поприветствуем.

- Физкульт - привет!

Сегодня я вам предлагаю отправиться на прогулку в зимний лес, где нас ждёт много интересного.

Направо! Шагом, марш!

Игровая гимнастика

Перед нами ребята сугробы

Поднимаем повыше ноги. (Ходьба с высоким подниманием бедра) С вами мы пойдём на лыжах

Снег холодный лыжи лижет. (Скользящий шаг)

Снегу много под снежком

Лед блестит не смело.

Заскользили мы по льду

Ловко и умело. (Скользящий шаг, делая стопами полукруг, руки за спиной)

Начался снегопад,

Снегу каждый очень рад.

Побежим ловить снежинки,

Побежим ловить пушинки. (Легкий бег, в колонне по одному с хлопками над головой)

Восстановление дыхания: «Погреем руки». (Долгий вдох через нос. Выдох на руки растирая их.)

Дети перестраиваются к степ – платформам в колонну по 2

Инструктор по физкультуре: Ребята, вот мы и пришли с вами на заснеженную полянку. Предлагаю вам в первую очередь слепить снеговика.

## Самомассаж «Лепим мы снеговика» Раз

и два, раз и два -

Лепим мы снеговика. (Имитируют лепку снежков) Мы покатаем снежный ком

Кувыркком, кувыркком. (Поочерёдно проводят ладонями по шее справа и слева)

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

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

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

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

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

Посмотрите, вот оно! (Кладут обе ладони на макушку и покачивают головой)

Инструктор по физкультуре: Снеговика мы слепили, и чтобы не замёрзнуть давайте разомнёмся на степ – платформах.

Комплекс ОРУ на степ – платформах.

1. и. п.: стоя перед степ – платформой. Обычная ходьба, руки на поясе. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, настроиться)

2.«Носочек»- и.п.: стоя возле стёпа, правой (левой) ногой коснуться стёпа, вернуться в и.п. (по 2 раза в каждую сторону)

3.«Пяточка» - и.п.: стоя возле стёпа, правой (левой) пяткой коснуться стёпа, вернуться в и.п. (по 2 раза в каждую сторону)

4.и.п.: основная стойка на степ – платформе, руки на поясе. Наклон головы вперёд – назад – вправо – влево. (2 раз).

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

6.и. п.: стоя перед степ – платформой, шаг правой ногой на степ, левой выполнить мах назад. Повторить то же, но с другой ногой. (4 – 5 раз)

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

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

9.и. п.: сидя перед степ – платформой держась за края стёпа. Встать не отпуская руки. Вернуться в и. п. (4 – 5 раз).

10 и. п.: сидя на степ – платформе держась за края, ноги согнуты в коленях.

Вытянуть ноги вперёд и потянуть носочки. Вернуться в и. п. (4 – 5 раз)

11 и.п.: сидя на стёпе, ноги вытянуты вперёд, руками держась за края стёпа. Согнуть ноги в коленях, вернуться в и. п. (4 – 5 раз)

12 Прыжки на степ - платформу чередуя ноги. (4 – 5 раз) 13

Восстановление дыхания «Ха!»

Инструктор по физкультуре: Снова мы идем по лесу, а вокруг так интересно!

## Основные виды движений

-Вот ледяные глыбы на пути, надо по ним нам обязательно пройти. (Ходьба перешагивая степ – платформы)

-Замела зима все дороги, все пути Ни

проехать, ни пройти. (Прыжки по степ - платформам)

-Мы пролезем в снежный лаз,  
Ребята ловкие у нас.

(Подлезание под дуги по степ – платформам)

Подвижная игра «Мороз»

Выбирается ребенок «Мороз», сугроб – степ – платформа на каждого ребёнка.  
«Мороз»:

- Я Морозушка-мороз  
Берегите уши, нос.

Взрослый:

- Эй, ребята, не зевайте  
Вы на лыжи быстро встаньте.

(изображают ходьбу на лыжах между степ - платформами)

Взрослый:

- Вы ребята не зевайте  
И в сугроб скорей ныряйте.

(дети прячутся в сугроб (на степ - платформу)

Мороз пытается догнать детей и заморозить их, дотронувшись до них рукой.

Взрослый:

- Эй, ребята не зевайте, Снежный  
ком скорей катайте.

(изображают катание снежного кома) Вы  
ребята не зевайте

И в сугроб скорей ныряйте.

(дети прячутся в сугроб (на степ - платформу)

Взрослый

- Эй ребята не зевайте  
В снежки весело играйте.

(изображают игру в снежки) Вы  
ребята не зевайте

И в сугроб скорей ныряйте.

(дети прячутся в сугроб (на степ - платформу)

Заключительная часть.

Релаксация «Зимний лес» (звучит спокойная музыка).

Закройте глаза, послушайте музыку и мои слова:

В зимнем лесу дует легкий ветерок. Морозец слегка пощипывает ваши щеки.  
В воздухе кружатся снежинки, и в красивом плавном танце медленно  
укладываются на землю.

Сделайте медленный, глубокий вдох носом и спокойный, ровный выдох.

Почувствуйте, как бодрящий аромат зимнего леса наполняет весь ваш  
организм силой, красотой и здоровьем. А теперь откройте глаза.

Итог занятия Построение в  
шеренгу.

Инструктор: Вот и настала пора возвращаться в наш детский сад.

Надеюсь, вам понравилось наше путешествие в зимний лес.

Дети, что вам запомнилось, понравилось на занятии? (Дети отвечают)

Я вижу вы устали, а обратная дорога у нас длинная. Предлагаю вам сесть на паровоз и отправиться обратно в детский сад.

### Музыкальная игра «Паровоз»

(дети садятся на паровоз и под весёлую музыку уезжают в группу).

## **Комплекс № 7**

### **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 «Зима прошла».
5. Перестроение в три звена к степ - платформам (заранее разложенным);
7. Ходьба на месте, поворот к степам.

### **Основная часть**

Комплекс ору с лентами

1. И.п.: стоя на степе, лента в правой руке. Шаг со степа вперед, ленту переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
2. И.п.: то же. Шаг со степа назад, ленту переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
3. И.п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, ленту перекладывать над головой из 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. Ходьба на степе.
9. И.п.: правая нога - на степе, левая – на полу, слева от степа, руки в стороны, лента в левой руке. Прыжком сменить положение ног, ленту переложить в другую руку.
10. Ходьба на месте, на степе.

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

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

### **Заключительная часть**

1. Упражнения на расслабление «Воздушные шары»
2. Упражнение на дыхания «задуй свечу».

## **Комплекс № 8**

Степы расположены в хаотичном порядке.

Вводная часть

**1. Логоритмическое упражнение «Веснянка».**

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

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

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

6. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево. 7. И.П. – то же. Взмахнув руками вперед, быстро встать, вернуться в исходное положение.

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

9. Ходьба на степе, бодро работая руками.

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

11. Ходьба на степе с восстановлением дыхания.

**Соединить все разученные шаги в танцевально ритмической композиции «Флешмоб»**

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

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

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковры.

**Заключительная часть**

1. Упражнения на расслабление «Птички»

2. Упражнение на дыхания «Филин».

### **«Встреча с друзьями мультяшками»**

**Цель:** создание условий для укрепления здоровья детей через использование степ-платформ.

**Задачи:**

- формировать потребность заботиться о своём здоровье, систематически заниматься физкультурой;

- продолжать учить детей держать равновесие, при выполнении упражнений на

нетрадиционном оборудовании (степ-платформах);

- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (правильной осанки, профилактика плоскостопия);

- закрепить ранее изученные виды ходьбы, бега и основные виды движений;

- развивать двигательную активность, скорость ловкость, гибкость силу; мышцы верхнего плечевого пояса, туловища, ног, внимание, координацию движений, функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, нервной системы,

- прививать интерес, положительное отношение к физической культуре;

- воспитывать общительность, взаимовыручку, положительные эмоции, желания заботиться о своём здоровье.

**Оборудование:** степ-платформы (на каждого ребенка), зрительные ориентиры, обручи, канат, оформление зала, проектор для показа слайдов, музыкальное сопровождение.

**Ход:**

### **1. Вступительная часть (до 5 мин.)**

*Дети заходят в зал и становятся в шеренгу.*

**Инструктор:**

Всем, всем добрый день! На меня все посмотрите, И друг другу улыбнитесь.

- Дети, посмотрите, сколько гостей пришло к вам на занятия! Давайте с ними поздороваемся. Дети, вы любите смотреть мультфильмы? А хотите встретиться с друзьями мультяшками? Ну, что же давайте попробуем.

*(Дети расходятся по залу и садятся на пол)*

- Дети, закройте глаза и представьте, что мы лежим на берегу моря, солнышко играет. Чтобы попасть в страну Мультяшек - надо сделать магическое движение - сидя, обернуться вокруг себя, отрывая ноги от пола. Дети открывают глаза (в это на стене появляется изображение из м / ф «Львенок и черепаха»)

- В каком мультфильме вы встречались с этими героями?

- Представьте, что мы и есть герои этого мультика.

**Дети выполняют комплекс упражнений по методике Ефименко под песню «Львенок и черепаха»**

*«Я на солнышке лежу»*

*Дети ложатся на пол парами. Лежа на спине, головой друг к другу.*

#### **1. «Пробуждение»**

Маленькие дети, проснулись, а встать ещё не хотят, лениво потянулись.

И.П.- лёжа на спине поднимать и опускать руки (5-6 раз)

Поднимают ножки и переворачиваются с боку на бок.

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

3. «Рыбка» прогнула спинки.

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

4. "Улыбка"

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

## 5. «Качалочки»

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

*(Дети после разминки выстраиваются в колонну по одному)*

- Дети, очень хорошую песенку нам спел львенок и черепаха. Но нас ждет очень интересное путешествие. Для этого нам нужно попасть в другой мультфильм. Дети снова делают оборот вокруг себя и попадают в другой мультфильм. На экране появляется герой мультфильма «Лунтик»

- Дети, Лунтик ищет своих друзей, давайте поможем ему.

## 2. Основная часть (15 мин.)

### «Полоса препятствий»

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

- Дальше на пути ещё одно препятствие – узкий мостик, давайте пройдем по нему *(ходьба приставным шагом по канату)* - упражнение на профилактику плоскостопия.

- Перед нами появилась река, чтобы её перейти, не намочив ног надо прыгать с кочки на кочку. *(Прыжки с продвижением вперед с обруча в обруч)*

*Полосу препятствий повторить 2-3 раза.*

*На экране появляются Лунтик со своими друзьями, дети называют его друзей)*

- Дети, чтобы продолжить наше путешествие дальше нам нужно попасть в другой мультфильм. (Дети снова делают поворот вокруг себя и попадают в другой мультфильм - «Маша и Медведь», на экране - Маша)

Что это за песенка звучит, кто её поёт? *(Звучит песня «Зверя по следам любого»)*

- Дети, давайте поможет Маше найти медведя.

### Комплекс упражнений на степ-платформах

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

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

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

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

4. Ходьба на месте у степ-платформ.

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

6. Ходьба через степ-платформы и обратно с правой ноги.

7. Ходьба на месте на степ-платформе.

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

9. Перешагивание через степ-платформу левым боком приставным шагом.

10. Ходьба обычная у степ-платформ.

*(Дети с помощью взрослого убирают степ-платформы и становятся в*

круг).

*(На экране появляются герои мультфильма «Маша и Медведь»)*

- Давайте поиграем с нашими героями: подвижная игра «Найди себе место»

### **3. Заключительная часть.**

- Дети, вы ничего не слышите? *(раздается звонкий смех, на экране появляется изображение солнышка)*

Посмотрите, как красиво улыбается нам солнышко и приглашает нас отдохнуть. Давайте представим, что мы маленькие лучики *(дети ложатся вокруг обруча в виде лучей)*

### **Релаксация «Позови друга» (упражнение на восстановление дыхания)**

Надо всем нам отдыхать,

Все ложимся осторожно, выпрямляя спинку

Расслабляя пяточки, носочки, плечи и ручки.

Глаза закрывайте и отдыхайте.

Дети лежат с закрытыми глазами, педагог подходит к одному ребенку и тихонько называет ее по имени, ребенок поднимается и зовет по имени другого ребенка. Игра продолжается пока не поднимутся все дети.

- Вот и закончилось наше путешествие, понравилась оно вам, что понравилось больше? До новых встреч!

## **Комплекс № 9**

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

### **Вводная часть**

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

2. Логоритмическое упражнение «Радуга - дуга».

3. Ходьба на степе.

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

5. Приставной шаг назад со степа, вперед со степа.

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

### **Основная часть**

#### **Комплекс без предметов**

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

2. Шаг на степ – со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочередно вдоль туловища (3 раза).

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

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

5. Ходьба на степе, высоко поднимая колени, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.

6. Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной



(повторить 3 раза).

7. Ходьба на носках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.

8. Шаг в сторону со степа на степ.

9. Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.

10. Шаг в сторону со степа на степ.

11. Бег змейкой вокруг степов.

**Соединить все разученные шаги в танцевально ритмическую композицию**

**Подвижная игра «Я люблю степ».** Игра повторяется 2-3 раза.

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковры.

**Заключительная часть**

1. Упражнения на расслабление «Медузы»

2. Упражнение на дыхания «Запах цветка».

### **Комплекс № 10**

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

**Вводная часть**

**1. Логоритмическое упражнение «Осень».**

2. Ходьба обычная на месте на степе.

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

4. Приставной шаг назад.

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

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

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

8. 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 – доски. Назад от степ – доски.

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».** Игра проводится 2-3 раза. 1-2 неделя

**Подвижная игра «Разноцветный мячик».** Игра проводится 2-3 раза. 3-4 неделя

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковры.

### **Заключительная часть**

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

## **Комплекс № 11**

### **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.
8. 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.
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 мяч; вернуться в и.п.
11. 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.
12. И.п.: о.с. перед степом, мяч в правой руке. Шаг на степ, мяч переложить над головой; вернуться в и.п.

13. Ходьба на степе, «растирая мяч в ладонях.

14. 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.

15. Ходьба на месте, на степе.

Закрепление шагов из различных подходов к платформе:

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

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

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

#### **Колено вверх**

И.П. – о.с.

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

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

3- разогнуть левую ногу и поставить на пол;

4- опустить на пол правую ногу;

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

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

7- разогнуть правую ногу и поставить на пол;

8- опустить на пол правую ногу

#### **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».** Игра проводится 2-3 раза, 1-2 неделя

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

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

#### **Заключительная часть**

1. Упражнения на расслабление «Водопад»

2. Упражнение на дыхания «Пароход»

## **Комплекс № 12**

#### **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».** Игра проводится 2-3 раза, 1-2 неделя

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

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковры.

#### **Заключительная часть**

1. Упражнения на расслабление «Снежная баба»

2. Упражнение на дыхания «Подуй на снежинку».

## Комплекс № 13

### 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»:

<p><b>1упр «Вдох – выдох»</b> <b>Вступление</b></p>	<p>и.п.: - о.с, около платформы, руки опущены вниз В:-1-вдох, 2 – выдох. Д-4раза Т – медленный.</p>
<p><b>2упр «Марш»</b> <b>Проигрыш</b></p>	<p>И.п.: - о.с. около платформы В: - ходьба на месте, около степа.</p>
<p><b>3упр «Разминаем руки»</b> <b>1к.</b> То не грозное небо хмурится Не сверкают в степи клинки Это батюшки Ильи Муромца Вышли биться ученики</p>	<p>И.п.: - о.с, руки на поясе. В: 1 – шаг правой ногой на степ в середину, правую руку за голову, 2 – левой ногой, левую руку за голову, 3 – спуск правой со степа, 4 – спуск левой (повт. 8 раза)</p>
<p><b>4упр «Поворот»</b> <b>Проигрыш</b></p>	<p>И.П.: о.с., , руки на плечах. В: 1 – шаг правой ногой на правый край степа, 2 - левой ногой, 3 – правая нога с поворотом на пол у левого края, 4 – левую - приставить, 5 – 8 – в обратном направлении.</p>
<p><b>5упр «Разминаем ноги»</b> За победу их ветры молятся Ждут их тернии и венцы Разгулялись добры молодцы Распотешились молодцы</p>	<p>И.П.: о.с., стоя лицом к степу, руки на поясе . В:1 – шаг правой ногой на степ, в левый угол, руки вперед, 2 – левую - согнуть в колене вперед, руками натянуть лук, 3 – левой на пол, 4 – правой на пол, 5 – 8 – тоже в правый угол степа.</p>
<p><b>6упр «Ловко шагаем»</b> <b>Проигрыш</b></p>	<p>И.П.: о.с., боком к степу, руки на поясе В: 1 – шаг правой ногой на степ, 2 – правую на пол, 3 – шаг левой ногой на степ, 4 – приставить левую ногу к право на пол, 5 – 8 тоже с левой ноги.</p>
<p><b>7 упр «Выпады»</b> Эх да надобно жить красиво Эх да надо нам жить раздольно Богатырская наша сила Сила духа и сила воли</p>	<p>о.с., стоя лицом к степу, руки на поясе . И.П.: , 1 – шаг правой ногой, на степ, 2 – левой на степ, 3 – выпад вправо, руки в стороны, 4 – правая на степ, руки на пояс, 5 – левая со степа, руки в стороны, 6 – левая на степ, руки на пояс, 7 – шаг правой назад со степа, 8- шаг левой назад.</p>

<b>8 упр «Поворот»</b> <b>Проигрыш</b>	И.П.: о.с., , руки на плечах. В: 1 – шаг правой ногой на правый край степа, 2 - левой ногой, 3 – правая нога с поворотом на пол у левого края, 4 – левую - приставить, 5 – 8 – в обратном направлении.
<b>9 упр «Захлест»</b> Богатырское наше правило Надо другу в беде помочь Отстоять в борьбе дело правое Силой силушку превозмочь	И.П.: о.с., стоя лицом к степу, руки на поясе. В:1 – шаг правой ногой на степ, в левый угол, руки вперед, 2 –левой захлест назад, руки согнуть к плечам, 3 – левой на пол, 4 – правой на пол, 5 – 8 – тоже в правый угол степа.
<b>10 упр «Мах ногой»</b> <b>Проигрыш</b>	И.П.: стоя лицом к степу, руки на поясе. В: 1 – шаг правой на степ, руки вперед 2 – мах левой, правая рука к плечу, левая в сторону, 3 – 4 – левая нога со степа на пол – правая – со степа на пол.
<b>11 упр «Перескок»</b> <b>Проигрыш</b>	И.П.: стоя , правым боком к степу, правая нога на степе, руки на поясе. В: 1 прыжок правая нога на пол, левая на степ, 2 вернуться в и.п.
<b>В заключении приставной шаг в правую и левую сторону :</b> <b>вдох, выдох</b>	

### **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 – 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. 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 р.

### **Выучить шаг Мах ногой назад или «Ласточка»**

И.П.- о.с.

- 1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;
- 2-мах левой ногой назад, руки поднять вверх, прогнуться назад;
- 3-на пол поставить левую ногу;

4-опустить на пол правую ногу;

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

6-мах правой ногой назад, руки поднять вверх, прогнуться назад;

7-на пол поставить правую ногу;

8-опустить на пол левую ногу.

**Подвижная игра «Дед Мазай».** Игра проводится 2-3 раза, 1-2 неделя  
Подвижная игра «Палочка – стучалочка». Игра проводится 2-3 раза, 3-4  
неделя

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковры.

### **Заключительная часть**

1. Упражнения на расслабление «Шалтай - Балтай»

2. Упражнение на дыхания «Сдуем снежок».

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

### **Цель:**

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

### **Задачи:**

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

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

### **Ход:**

**Вводная часть.** Дети входят в зал. Построение в шеренгу.

**Инструктор:** Здравствуйте. Я очень рада встрече с вами! По порядку становитесь, подтянитесь, не ленитесь!

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

Ну - ка дружно выходите и меня вы удивите!

**Инструктор:** Ребята, посмотрите, кто к нам пришел.

*Заходит Карлсон*

**Карлсон:** «Я, ребята, заболел.

*Целый день не пил, не ел.*

*Не играл, не веселился...*

*Прошу вашей помощи».*

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

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

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

И без всякого сомненья есть хорошее решение.

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

**Инструктор:** Карлсон, ты к нам присоединяйся и за нами повторяй.

Пусть не сразу всё даётся, постараться всем придётся!

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

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

Ходьба по кругу, вокруг степов. Ходьба

на носках, руки на поясе. Ходьба с выбрасыванием ног вперед. Ходьба, на внешней стороне стопы. Подскоки.

Боковой галоп. Бег.

Ходьба по кругу, построение около степов.

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

Упражнения на степ – платформе под музыку.

1. Шагают на месте - 8 р.

2. Степ – тач. Приставной шаг, выполняемый на полу 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. Попеременно поднятие прямых ног вверх. Повторяем по 4 раза на одну ногу.

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

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

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

12. Дыхательное упражнение.

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

(разработка М.Ю. Картушиной)

Чтобы горло не болело  
погладим смело.

Чтоб не кашлять, не чихать,  
Надо носик растирать.

Лоб мы тоже разотрем,  
Ладошку держим козырьком.

«Вилку» пальчиками сделай,  
Массируй ушки, ты умело,

Знаем, знаем – да – да – да! -  
Нам простуда не страшна!

**Инструктор:**

Чтоб проворным стать атлетом проведём мы эстафету.

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

*Степы поставлены в 2 ряда по 5 степов.*

*Дети выстраиваются в 2 колонны.*

Под задорную музыку играют в игры – эстафеты:

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

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

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

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

*Степы поставить по кругу и встать на них.*

## **Игра «Весёлые пчёлки»**

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

### **Заключительная часть.**

### **Релаксационная игра на расслабление всего организма с использованием массажных мячей.**

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

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

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

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

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

Карлсон дарит детям подарки: массажные мячи.

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

Под бодрую музыку дети выходят из зала.

## **Комплекс № 14**

### **Вводная часть**

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

### **Основная часть**

#### **Комплекс с лентами**

1. И.п.: стоя на степе, лента в правой руке. Шаг со степа вперед, ленту переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
2. И.п.: то же. Шаг со степа назад, ленту переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
3. И.п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, ленту перекладывать над головой из руки в руку.
4. И.п.: о.с. на степе, лента в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с лентой; вернуться в и.п., ленту переложить в другую руку.
5. И.п.: о.с. Выполняется то же движение вправо (влево) от степа.

6.И.п.: О.с. То же – назад от степа.

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

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

9.И.п.: то же. Тот же поворот вправо (влево), но ногу ставить на степ поочередно. Поворот направо – правую ногу; поворот налево – левую ногу. 10.И.п.: о.с. на степе. Выпад правой (левой) ногой вперед за степ; руки вперед; переложить ленту; вернуться в и.п.

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

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

13.Ходьба на степе.

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

15.Ходьба на месте, на степе.

### **Повторить шаги**

#### **Мах ногой назад или «Ласточка»**

И.П.- о.с.

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

2-мах левой ногой назад, руки поднять вверх, прогнуться назад;

3-на пол поставить левую ногу;

4-опустить на пол правую ногу;

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

6-мах правой ногой назад, руки поднять вверх, прогнуться назад;

7-на пол поставить правую ногу;

8-опустить на пол левую ногу.

#### **Колено вверх**

И.П. – о.с.

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

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

3-разогнуть левую ногу и поставить на пол;

4-опустить на пол правую ногу;

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

6-правую ногу согнуть в колене и поднять 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 вперёд-вверх, подскок;

7-разогнуть левую ногу и поставить на пол, в и.п.;

8-опустить на пол правую ногу, в и.п.

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

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

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

**Заключительная часть**

1. Упражнения на расслабление «Лентяи»

2. Упражнение на дыхания «Мяч»

### **Комплекс № 15**

Степы расположены в хаотичном порядке.

**Вводная часть**

1. **Логоритмическое упражнение «Снегири».**

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

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

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

**Основная часть Комплекса**

**без предметов**

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

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

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

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

5. Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении.

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

7. Шаг на степ – со степа.

8. Ходьба на степе.

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

**Разучить шаги**

**«Мамба».**

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

1-шаг правой ногой вперёд на степ;

2-шаг левой ногой на месте;

3-шаг правой ногой назад спуститься со степа;

4- шаг левой ногой на месте.

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

**Выпад вперёд или «Лебедь»**

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

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

2-вернуться в и.п.;

3-4-то же опуская левую ногу.

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

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

### **Заключительная часть**

1. Упражнения на расслабление «Облака»

2. Упражнение на дыхания «Потягушечки»

## **Комплекс № 16**

### **Вводная часть**

1. Ходьба в колонне в чередовании с бегом;

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

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

**4. Логоритмическое упражнение «Весна - весна красна».**

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

6. Ходьба на месте, поворот к степам.

### **Основная часть Комплекса**

#### **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**

**Ове зе топ (over the top)** - Шаг через платформу. Исходное положение - в продольной стойке, боком к платформе. Шаг левой в сторону стать на платформу, приставить правую. Шаг левой ногой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой ноге.

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

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

### **Разучить шаги**

**«Мамба».**

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

1-шаг правой ногой вперёд на степ;

2-шаг левой ногой на месте;

3-шаг правой ногой назад спуститься со степа;

4- шаг левой ногой на месте.

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

**Выпад вперёд или «Лебедь»**

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

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

2-вернуться в и.п.;

3-4-то же опуская левую ногу.

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

**Подвижная игра «Салки- выручалки».** Игра повторяется 2-3 раза, 3-4 неделя

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковры.

### **Заключительная часть**

1. Упражнения на расслабление «Загораем»

2. Упражнение на дыхания «Дерево на ветру».

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

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

Задачи:

- формировать двигательные умения и навыки;

- способствовать развитию всех групп мышц, формированию опорно – двигательного аппарата и развитие двигательного анализатора;

- создавать благоприятные условия для воспитания волевых качеств личности (смелости, выдержки);

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

Ход :

Инструктор: Равняйся, смирно! Здравствуйте ребята.

(Дети здороваются)

Вольно!

Внимание! Внимание!

Спешу вам сообщить

Сегодня в путешествие  
Хочу вас пригласить!  
За морями за лесами Есть  
огромная страна  
«Страною здоровья»звётся она.  
В стране огромной этой, цветов здоровья есть! Кто  
найдёт цветок волшебный,  
И понюхает его, станет самый:  
Сильный, ловкий, и здоровый на всей земле! Ну  
то же, в путь дорогу собираемся?  
Дети: Да  
Инструктор: За здоровьем отправляемся?  
Дети: Да  
Инструктор: Впереди препятствий много  
Будет трудная дорога!  
Чтоб ее преодолеть Нам  
придётся попотеть  
Но не будем терять время зря  
Отправляемся в путь друзья!  
Равняйся, смирно! На право, за направляющим в «Страну здоровья» шагом  
марш!  
Ходьба обычная друг за другом  
Через камни мы шагаем (ходьба с высоко поднимая колен через модули, руки  
Посмотрите, вот бревно!  
Данным – давно нас ждет оно  
Руки в стороны мы отведем,  
Быстро по нему пойдём (ходьба по гимнастическому бревну) Мы  
в пещеру проползем,  
Много нового найдём (ползание на четвереньках с опорой на колени и ладони  
Сейчас быстро мы пойдём,( быстры шагом)  
Обычный бег продолжительностью до 1 минуты.(бег в среднем темпе)  
Дружно весело бежали,  
И опять теперь шагаем!  
Ходьба друг за другом. (Упражнение на восстановление дыхания)  
Инструктор: Ребята посмотрите, перед нами указатели:  
«Прямо пойдёшь – в сонное царство попадёшь»  
«Направо пойдёшь –цветок здоровье найдёшь»  
«Налево пойдёшь – гору сладостей найдёшь».  
Инструктор: Какую дорогу вы выберете?  
Дети: Направо пойдём – цветок здоровье найдём.  
Инструктор: К коврикам гимнастическим вы подходите и по одному себе  
займите. (Дети садятся на гимнастические коврики)  
Что – то бы путь нам продолжать мышцы нужно все разогреть.  
(упражнения на растяжку «стретчинг»)  
Вот теперь мы готовы продолжить путь, Поскорее

поспешите, каждый к степу подойдите,  
Будем весело шагать координацию движения развивать.

Степ - аэробика

под песню Барбарики «Доброта, банана мама »

Комплекс упражнений (дозировка 4-6 раз)

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

2 Шаг на степ – со степа. Кисти рук поочередно рисуют маленькие круги 3

Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперед – 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 вперед 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 вперед и назад попеременно и вместе.

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

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

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

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

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

Релакс (под классическую музыку)

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

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

Открыть сундучок в котором лежит цветок.



Дети нюхают его!

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

Дети выходят из спортивного зала.

#### **IV. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

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

Целенаправленная работа с использованием Степ-платформ позволит достичь следующих результатов:

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

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

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

Зрительное восприятие создает образ движения в его динамике,

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

Слух позволяет выполнять движения в определенном ритме и темпе.

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

## **V. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **Оценочные и методические материалы**

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

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

1. Базовый шаг.
2. Шаг ноги врозь, ноги вместе (Шаг 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.

#### **Диагностические методики.**

##### **I. 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 так же оценивается характер балансировки.

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

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

##### **II. Гибкость.**

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

	Уровни	5-6	6-7
Мальчики	Высокий	7см	6см
	Средний	2-4см	3-5см
	Низкий	Менее 2см	Менее 3см
Девочки	Высокий	8см	8см
	Средний	4-7см	4-7см
	Низкий	Менее 4см	Менее 4см

##### **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.

#### **IV. Знание базовых шагов.**

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

#### **V. Быстрота**

	<b>пол</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>10м/с</b> <b>хода</b> <b>(сек)</b>	Мальчики	2,5-2,1	<b>2,4-1,9</b>	<b>2,2-1,8</b>
	Девочки	2,7-2,2	<b>2,5-2,0</b>	<b>2,4-1,8</b>
<b>30м/с</b> <b>со</b> <b>старта</b>	Мальчики	9,2-7,2	<b>8,4-7,6</b>	<b>8,0-7,4</b>
	Девочки	9,8-7,3	<b>8,9-7,7</b>	<b>8,7-7,3</b>

#### **VI. Координационные способности**

	<b>пол</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>Челночный</b> <b>бег</b>	Мальчики	12,7	11,5	10,5
	девочки	13,0	12,1	11,0





## Список литературы

1. Барабаш Т. Речедвигательная гимнастика «Шаг к слову» с использованием степов. Справочник старшего воспитателя ДООУ, 2011, №12.
2. Бекина С.И. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М., 1983.
3. Белова Т. Использование степа в оздоровительной работе с детьми. Справочник старшего воспитателя ДООУ, 2009, №7.
4. Белостоцкая Е.Н., Виноградова Т.Ф, Теличи В.И. Гигиенические основы воспитания детей от 3-х до 7 лет: В кн. для работников дошкольных учреждений. – М.,1987.
5. Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М. А. От рождения до школы. «Мозаика-Синтез», 2013.
6. Гусева Т.А. Вырастай – ка! Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика. - Тобольск., 2004.
7. Кечеджиева Л.Д., Ванкова М.И. Обучение детей художественной гимнастике. - М., 1995.
8. Конорова Е.В. Ритмика. – М.,1987.
9. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. – М., 1982.
10. Кузина И. «Степ – аэробика для дошкольников». Дошкольное образование, 2008, №5.
11. Кузина И. «Степ – аэробика не просто мода», Обруч, 2005, №1.
12. Нестерюк Т.В. Гимнастика маленьких волшебников. – «ДТД», 1993.
13. Павшик О. Правильные скамейки. Обруч, 2007, №5.
14. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988.
15. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. – М., 1988.
16. Семенова Л.И., Ильина Л.Ю., Рожкова Н.В. Ритмическая гимнастика в детском саду., ПиПФК, - 1995.