

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №51»

Принята:
на педагогическом совете
Протокол №4 от 27.08.2020г.

Утверждено:
Приказом №65 от 31.08.2020г.
Заведующий МБДОУ
«Детский сад комбинированного вида
№51»

Дополнительная общеразвивающая программа «Степ – аэробика»



Возраст детей: с 5 до 7 лет.

Срок реализации программы: 2 года

Ф.И.О.: Коваленко Галина Викторовна

должность автора: инструктор по физической культуре

Год разработки программы: 2020г.

г. Новомосковск

Содержание

1.Пояснительная записка	3
1.1. Актуальность. Новизна	4
1.2. Цель программы. Задачи	5
1.3. Возраст детей и срок реализации программы	5
1.4. Возрастные и индивидуальные особенности детей 5 – 7 лет	5
1.5 Принцип последовательности и систематичности	6
1.6 Планируемый результат	7
2.Учебно-тематический план	8
3. Содержание образовательной программы	12
4.Структура занятия	13
5. Особенности методики проведения занятий оздоровительной степ - аэробикой	16
6. Правила, которые необходимо выполнять, занимаясь степ – аэробикой	17
7. Методический инструментарий: возраст детей 5-6 лет	17
8. Методический инструментарий: возраст детей 6-7 лет	29
9. Список литературы	41
Приложение к программе (базовые шаги в степ – аэробике; дыхательная гимнастика (по А.Н. Стрельниковой); подвижные игры	42

1. Пояснительная записка.

Главной ценностью для человека является его здоровье. Дошкольный возраст в развитии ребёнка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребёнка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени. Психофизическое развитие старшего дошкольника и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для дошкольника является естественной. Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма.

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

1.1. Актуальность.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Здоровье ребёнка зависит от ряда факторов – биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. В многоаспектном выражении нормальное психофизическое развитие старшего дошкольника и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для дошкольника является естественной. Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма.

Новизна.

В детском саду проводится системная работа по физическому воспитанию детей, которая включает в себя традиционные и нетрадиционные формы. Разработанная программа позволяет добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, а так же носит профилактический характер. Под воздействием упражнений на степ – платформе улучшается функция сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно – двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов, таких как, профилактики плоскостопия и нарушений осанки.

Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ – аэробики, а также логоритмические упражнения. Оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволяет решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь. У детей, занимающихся оздоровительной аэробикой, повышаются, адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым, бодрым).

1.2. Цель программы.

Развитие физических качеств, средствами степ – аэробики.

Задачи.

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

1.3 .Возраст детей и срок реализации программы.

Курс программы «Степ – аэробика» рассчитан на 2 года при проведении занятий по 1 в неделю (общий объём – 36 занятий в год).

Программа рассчитана на детей 5-7 лет.

1.4 Возрастные и индивидуальные особенности детей 5 – 7 лет

Возраст 5—7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной к школе группы. По средним данным рост ребенка пяти лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела — 17,0—18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Каждый возрастной этап характерен, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные различия в этих показателях, а также различия их у мальчиков и девочек. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

Антропометрические признаки (масса тела, рост, окружность грудной клетки, ширина таза, длина туловища и конечностей) в разной степени взаимосвязаны, и это влияет на физическую подготовленность детей.

Позвоночный столб ребенка пяти—семи лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» этапов. Один из них — это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности».

Степ – платформа является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение общеразвивающих и профилактических задач.

При работе с детьми на стечах предполагается соблюдать следующие **принципы**:

1.5 Принцип последовательности и систематичности. Последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей.

При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального подхода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребёнка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребёнка. Очень важно соблюдать баланс: так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными.

Принцип оздоровительной направленности, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

1.6 Планируемый результат

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

- сформированность навыков правильной осанки;
- сформировано правильное 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.
- 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.

2. Учебно-тематический план

Месяц	Комплекс упражнений
Сентябрь	Комплексы для ознакомления
Октябрь	Комплекс №1
Ноябрь	Комплекс № 2
Декабрь	Комплекс №3
Январь	Комплекс № 4
Февраль	Комплекс № 5
Март	Комплекс № 6
Апрель	Комплекс № 7
Май	Комплекс № 8

месяц	задачи	рекомендации	количество занятий	Всего часов	теория	практика
Сентябрь	<p>1.Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.</p> <p>2.Разучивание аэробных шагов. (ви-степ, открытый шаг, страддел, шоссе-подскок отбив ногу, герл (опен с захлестом) без степов.</p> <p>3.Развивать равновесие, выносливость.</p> <p>4.Развивать ориентировку в пространстве.</p> <p>5. Познакомить со степ-дорожкой</p>		4	2	0,5	1,5

Октябрь	<p>1.Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.</p> <p>2.Разучивание аэробных шагов. (ви-степ, открытый шаг, страддел, шоссе-подскок отбив ногу, герл (опен с захлестом) без степов.</p> <p>3.Разучить комплекс №1 на степ - платформах</p> <p>4.Совершенствовать комплекс №1</p> <p>5.Учить правильному выполнению степ шагов на степенях (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка</p> <p>6.Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе.</p> <p>7. Разучить комплекс №2 на степ - платформах</p> <p>8.Развивать мышечную силу ног</p> <p>9.Развивать умение работать в общем темпе</p> <p>10.С предметами - мелкими мячами</p>	Показ, объяснение, похвала, поощрение	4	2	0,5	1,5
---------	---	---------------------------------------	---	---	-----	-----

<p style="text-align: center;">Ноябрь</p>	<p>1.Разучить комплекс №2 на степ – платформах 2.Совершенствовать комплекс №2 3.Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. 4.Разучивание новых шагов (ниап, шаг-кик) . 5.Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 6.Укреплять дыхательную систему. 7.Развивать уверенность в себе. 8. Разучить комплекс №4 на степ - платформах</p>	<p>Показ, объяснение, похвала, поощрение</p>	<p style="text-align: center;">4</p>	<p style="text-align: center;">2</p>	<p style="text-align: center;">0,5</p>	<p style="text-align: center;">1,5</p>
<p style="text-align: center;">Декабрь</p>	<p>1.Разучить комплекс №3 на степ – платформах 2.Совершенствовать комплекс №3 на степ –платформах 3.Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 4.Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (кни ап), с махом в сторону (сайд). 5.Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке 6.Развивать умения твердо стоять на степе</p>	<p>Показ, объяснение, похвала, поощрение</p>	<p style="text-align: center;">4</p>	<p style="text-align: center;">2</p>	<p style="text-align: center;">0,5</p>	<p style="text-align: center;">1,5</p>

Январь	<p>1.Разучить комплекс №4 на степ –платформах</p> <p>2.Совершенствовать комплекс №4 на степ –платформах</p> <p>3.Закреплять ранее изученные шаги.</p> <p>4.Разучить новый шаг (тап даун) (5)</p> <p>5.Развивать выносливость, гибкость.</p> <p>6.Развитие правильной осанки</p>	Показ, объяснение, похвала, поощрение	4	2	0,5	1,5
Февраль	<p>1.Разучить комплекс №5 на степ –платформах</p> <p>2.Совершенствовать комплекс №5 на степ –платформах</p> <p>3.Продолжать закреплять степ шаги.</p> <p>4.Учить реагировать на визуальные контакты</p> <p>5.Совершенствовать точность движений</p> <p>6.Развивать быстроту.</p> <p>7.Комплекс.№3 с гантелями</p>	Показ, объяснение, похвала, поощрение	4	2	0,5	1,5
Март	<p>1.Разучить комплекс №6</p> <p>2.Совершенствовать комплекс №6 на степ –платформах</p> <p>3.Поддерживать интерес заниматься аэробикой</p> <p>4.Совершенствовать разученные шаги.</p> <p>5.Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног.</p> <p>6.Воспитывать любовь к физкультуре.</p> <p>7.Развивать ориентировку в пространстве.</p> <p>8.Разучивание связок из нескольких шагов.</p>	Показ, объяснение, похвала, поощрение	4	2	0,5	1,5

Апрель	1.Разучить комплекс №7 на степ –платформах 2.Совершенствовать комплекс №7 3.Разучивание прыжков (лиап, ран-ран) 4.Упражнять в сочетании элементов 5.Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов 6.Продолжать развивать мышечную силу ног.	Показ, объяснение, похвала, поощрение	4	2	0,5	1,5
Май	1.Разучить комплекс №8 на степ –платформах 2.Совершенствовать комплекс №8 3.Повторение комплексов 4.Закреплять разученное 5.Продолжать развивать выносливость, равновесие, гибкость, быстроту. 6.Развивать умение действовать в общем темпе	Показ, объяснение, похвала, поощрение	4	2	0,5	1,5
	Всего:		36	18	4,5	13,5

3. Содержание образовательной программы

1 блок

- Обучение технике выполнения движений, совершенствование двигательных умений
- Физические качества
- Быстрота
- Гибкость
- Выносливость
- Темп движений
- Двигательная реакция
- Координационные способности
- Точность движений, ритм движений, равновесие, мелкая моторика
- Расслабление

2 блок

- Профилактика
- Сердечно – сосудистая и дыхательная системы
- Опорно – двигательный аппарат
- Мышечный корсет
- Осанка
- Плоскостопие

4. Структура занятия

Время	Содержание	Темп музыки	Контроль нагрузки
Подготовительная часть			
3-5 минут	Обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой, предварительный стретчинг.	120 акцентов в минуту	Внешнее проявление, самооценка.
Аэробная часть (основная часть)			
15-20 минут	Комбинации из элементов степ-аэробики, новые упражнения или комплекс стилизованных танцевальных движений, в завершение основной части можно включить подвижную игру.	130-140 акцентов в минуту	Пульс, дыхание, внешнее проявление.
5-10 минут	Силовая работа		
Заключительная часть			
5 мин	Упражнения на расслабление, равновесие и растягивание, а также на гибкость–стретчинг, выполняемых в положении сидя, лежа, стоя.	Медленная танцевальная музыка	Внешнее проявление, самооценка.

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

Цель разминки - 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 "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. При этом они могут соединяться в простейшие связки или следовать один за другим по принципу линейной прогрессии. Если аэробная часть разминки достаточно интенсивна, то в организме происходят следующие процессы:

- повышается частота сердечных сокращений;
- повышается частота дыхания
- увеличивается систолический и минутный 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, переходу в процессе разминки к

аэробному механизму энергообеспечения организма. Продолжительность основной части 25 – 30 минут.

Следующей частью занятия является stretch (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.

Stretch начинается из положения лежа на спине, в котором выполняются статические растяжки для мышц ног. Каждое положение фиксируется и удерживается в течение 8-10 секунд, выполняются поочередные подтягивания ног руками к корпусу, как прямых, так и согнутых с фиксацией в конечном положении, разведение ног в стороны и т.д.

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

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

5. Особенности методики проведения занятий оздоровительной степ-аэробикой.

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение. На первом занятии детям предлагаются элементарные комплексы упражнений аэробики, объясняется их сущность, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися. Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку, в медленном темпе, затем ускоряя его. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки.

Отсутствие оздоравливающего эффекта при занятиях физическими упражнениями чаще всего связано с ошибками в методике этих занятий и наиболее распространенной из них является или недостаточная, или чрезмерная доза физической нагрузки. Нагрузка должна быть оптимальной. Это положение можно выделить в качестве основного принципа оздоровительной направленности занятий физическими упражнениями.

Отклонения от методических норм проведения занятий оздоровительной аэробикой ведут к нарушению восприятия упражнений, расплывчивости содержания занятий. Чтобы избежать ошибок в обучении, необходимо проводить учебно-тренировочный процесс по определенной методике.

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

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

3. Метод повторений.

4. Метод музыкальной интерпретации. 1) Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.) 2) Вариации движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. При повторении музыкальной темы повторяются ранее выполненные упражнения, в которые вводятся дополнения (акценты, другой темп или ритм, амплитуда или др.).

5. Метод блоков. Объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение.

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

6. Правила, которые необходимо выполнять, занимаясь степ – аэробикой:

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

7. Методический инструментарий: возраст детей 5-6 лет

Форма занятий.

- групповая;
- традиционная
- игровые;
- переключения с одной деятельности на другую;
- поощрения
- общеразвивающие упражнения;
- общеукрепляющие упражнения в положении стоя, сидя, лёжа, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног;
- дыхательные упражнения;
- упражнения для формирования правильной осанки;
- упражнения для развития координации движений

Дидактические методы.

1.Методы использования слова:

- рассказ
- объяснение;
- указания.

2. Метод наглядного воздействия:

-показ.

-степ – платформы

-мячи разного размера;

-музыкальный центр.

Сентябрь

Комплексы упражнений для ознакомления

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены ступы. Под бодрую, ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади ступов. (Дети в облегченной одежде, босиком.)

Подготовительная часть

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, настроиться.)
2. Ходьба на ступе.
3. Приставной шаг назад со ступа на пол и обратно на ступ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со ступа, вперед со ступа.
5. Ходьба на ступе; руки поочередно вперед, вверх, вперед, вниз.

Основная часть

1. Ходьба на ступе, руками рисуя поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на ступ — со ступа, кистями рук рисуя маленькие круги поочередно вдоль туловища.
(1 и 2 повторить три раза.)
3. Приставной шаг на ступе вправо-влево, прямые руки, поднимая одновременно вперед-вниз.
4. Приставной шаг на ступе вправо-влево с полуприседанием (шаг — присесть); кисти рук, согнутые в локтях, — к плечам, вниз.
5. Ходьба на ступе, высоко поднимая колено, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на ступ — со ступа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной.
(3, 4, 5 и 6 повторить 3 раза.)
7. Бег на месте на полу.
8. Легкий бег на ступе.

9. Бег вокруг степа.
 10. Бег врассыпную.
 - (7, 8, 9 и 10 повторить 3 раза.)
 11. Обычная ходьба на степе.
 12. Ходьба на носках вокруг степа, поочередно поднимая плечи.
 13. Шаг в сторону со степа на степ.
 14. Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.
 15. Шаг в сторону со степа на степ.
 16. «Крест». Шаг со степа — вперед; со степа — назад; со степа — вправо; со степа — влево; руки на поясе.
 17. То же, выполняя танцевальные движения руками.
 18. Упражнение на дыхание.
 19. Обычная ходьба на степе.
 20. Шаг со степа на степ, руки вверх, к плечам.
 21. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.
 22. Ходьба врассыпную с хлопками над головой.
 23. Шаг на степ со степа.
 24. Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.
 25. Мах прямой ногой вверх-вперед (по 8 раз).
 26. Ходьба змейкой вокруг степов (2—3 круга).
 27. Мах прямой ногой вверх-вперед, руки на поясе (по 8 раз).
 28. Бег змейкой вокруг степов.
 29. Подвижная игра «Цирковые лошадки».
- Круг из степов — это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затем на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло», степов должно быть на 2—3 меньше количества детей). Игра повторяется 3 раза.
- Дети убирают степы в определенное место и берут по коврику, которые раскладывают по кругу и садятся на них.
30. Упражнения на расслабление и дыхан

Октябрь – Комплекс № 1.

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

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

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

4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.

5. Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

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

«Бубен, бубен, долгий нос,

Почём в городе овёс?»

Две копейки с пятаком,

Овса Ваня не купил,

Только лошадь утопил

Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!

6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Ноябрь – Комплекс № 2.

В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).

2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).

3. Встать на степенях друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степя назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.

4. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).

(Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия).

Основная часть.

1. И.п.: шаг со степя 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.

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

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

2 – и.п.;

3 – 4 – то же в другую сторону.

3. И.п.: сидя, руками держаться за края степя.

1 – 2 – поднять тело и прогнуться;

3 – 4 – вернуться в и.п.

4. И.п.: сидя на степе, ноги врозь, руки согнуты и сплетены перед грудью (пальцами левой руки обхватить правый локоть, а пальцами правой руки – левый локоть).

1 – 3 – три пружинистых наклона вперёд, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать;

4 – вернуться в и.п.

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

6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Декабрь – Комплекс № 3.

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.

2. Ходьба с перешагиванием через степы.

Основная часть.

1. И.п.: упор присев на степе.
1 – 2 – ноги поочерёдно (правую, затем левую) отставить назад, упор лежа;
3 – 4 – поочерёдно сгибая ноги, вернуться в и.п. Руки должны быть прямыми, плечи не опускать.
2. И.п.: упор присев на правой ноге на степе, левую – назад на носок.
1 – 4 – пружинить на ноге;
5 – подтянуть левую ногу к степ-платформе, поднять руки вверх, потянуться. То же левой ногой.
3. Шаг правой ногой на степ, левой выполнить мах назад.
4. Шаг правой ногой на степ, левую подтянуть как можно выше к груди, затем поменять ногу.
5. Подвижная игра для профилактики плоскостопия (*игровые действия выполняются в соответствии с текстом*)
Вылез мишка из берлоги,
Разминает мишка ноги.
На носочках он пошёл
И на пяточках потом.
На качелях покачался,
И к лисичке он подкрался:
«Ты куда бежишь, лисица?
Солнце село, спать пора,
Хорошо, что есть нора!» (*каждый ребёнок бежит в свою норку – на свой степ*).
6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Январь – Комплекс № 4.

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).
2. Ходьба на степе.
3. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

Основная часть.

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 вдоль туловища. (№ 1-2 - повторить 3 раза).
3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперёд – опускаются вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.
5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3,4,5,6 – повторить 3 раза).
7. 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 2 – 3 меньше, чем участников игры.*
8. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Март – Комплекс № 6.

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

3. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.
4. Ходьба с перешагиванием через степы.

Основная часть.

1. И.п.: Стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади (5 раз).
2. И.п.: основная стойка на степе. Шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево (по 5 раз).
3. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (5 – 6 раз).
4. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (5 – 6 раз).

5. Сидя на степе скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом.
6. И.п.: основная стойка на степе. Взмахивать прямой ногой вперёд, делать под ногой хлопок. (5 – 6 раз).
7. Прыжки на степ и со степа чередуются с ходьбой.
8. Подвижная игра «Скворечники». *Занимать место (только в своём) скворечнике (степе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!».* Тот, кто займёт степ последним, считается проигравшим.
9. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание

Апрель – Комплекс № 7.

В хорошо проветренном зале степы расположены в хаотичном порядке. Под бодрящую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками.
3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади.
4. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону).
- 5.

Основная часть.

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, чередуются с приседанием, поднимая руки вперёд.
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. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.
6. И.п.: то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п.

7. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.

8. Ходьба на степе, бодро работая руками.

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

«Бубен, бубен, долгий нос,

Почём в городе овёс?»

Две копейки с пятаком,

Овса Ваня не купил,

Только лошадь утопил

Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!

10. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Май– Комплекс № 8.

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

1. Наклон головы вправо-влево.
2. Поднимание плеч вверх-вниз.
3. Ходьба обычная на месте, на степе.
4. Приставной шаг вперёд со степа на пол и обратно на степ.
5. Приставной шаг назад.
6. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в и.п.

Основная часть.

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 вперёд перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперёд. Вернуться в и.п.
3. То же вправо-влево от степа. Назад от степа.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.
5. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на степе в полуприседании.
7. Подвижная игра «Иголлка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголлка», все остальные – «нитка»,

дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»).

8. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Итоговое занятие

В хорошо проветренном зале на полу сбоку расположены степы стоящие друг на друге. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся в две колонны, каждый ребенок в руки берет степ и становится в колонну на ранее занимаемое место. Под музыку дети проходят на свои места.

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).
2. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
3. Ходьба вокруг степа, сделать 1 круг
4. Развести руки поочередно в разные стороны, скрестить перед собой
5. Поставить руки на пояс и параллельно поставить правую ногу на степ
6. Ритмичными движениями, отталкиваясь от пола левой ногой (повторить 4 раза). Повторить тот же комплекс упражнений, с левой ногой.(4 раза)
7. Встать на степ левой ногой, параллельно протягиваем левую руку вперед, следом встаем правой ногой и протягиваем вперед правую руку.
8. Таким же образом спускаемся со степа, левую ногу на пол – левую руку на пояс, правую ногу на пол правую ногу на пояс. (2 раза влево)
9. Стоя на двух ногах перед степом, руки на поясе. Отталкивающимися движениями ноги, сначала влево и параллельно рисуем полумесяц. А потом, вправо и тоже параллельно рисуем полумесяц.(4 раза)
10. Сели на левую сторону степа, руками держимся за края степ платформы.
11. Махи ногами кверху, начиная с левой ноги. (4 раза)
12. Повернуть тело, сидя на степе вправо. Руками сделать упор, сзади степа.
13. Начинаем махи обеими ногами одновременно, кверху, не вставая со степа (4 раза)
14. Перевернулись и встали на колени перед степом, начинаем крутить руками перед собой влево и вправо (4 раза), после чего продолжить подниманием рук кверху сначала влево, потом вправо (4 раза).
15. Шагаем вокруг степа. (1 круг)
16. Разделились на две колонны по 6 человек, делаем круг, и друг за другом проходим по степам.(1 круг)

17. Встаем на свои места.
18. Соединяемся в четверки и делаем синхронные движение в виде покачивания, сначала влево потом вправо.
19. Разъединились и встали каждый перед своим степом.
20. Шагаем вокруг степа.(1 круг)
21. Развести руки поочередно в разные стороны, скрестить перед собой
- 22.Поставить руки на пояс и параллельно поставить правую ногу на степ
- 23.Ритмичными движениями, отталкиваясь от пола левой ногой (повторить 4 раза). Повторить тот же комплекс упражнений, с левой ногой.(4 раза)
- 24.Встать на степ левой ногой, параллельно протягиваем левую руку вперед, следом встаем правой ногой и протягиваем вперед правую руку.
- 25.Таким же образом спускаемся со степа, левую ногу на пол –левую руку на пояс, правую ногу на пол правую ногу на пояс.
- 26.Стоя на двух ногах перед степом, руки на поясе. Отталкиваемися движениями ноги от пола, сначала в лево и параллельно рисуем полумесяц. А потом, в право и тоже параллельно рисуем полумесяц (4 раза)
- 27.Шагаем вокруг степа.(1 круг)
- 28.Подпрыгиваем на месте перед степом и одновременно делаем хлопки над головой (4 раза)
- 29.Шагаем вокруг степа (1 круг)
- 30.И махаем руками, говорим до свидания

**Уровень сформированности умений выполнять основные элементы
возраст детей 5-6 лет (базовые шаги)**

Ф.И. ребенка _____

Дата обследования _____ / _____

Основные элементы	Октябрь	Май
1.Базовый шаг		
2.Шаг ноги врозь, ноги вместе		
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.Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу)		
11.Прыжки		
12.Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками		
Общее количество баллов:		
Уровень сформированности умений:		

8. Методический инструментарий: возраст детей 6-7 лет

Сентябрь

Комплексы упражнений для ознакомления

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую, ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов. (Дети в облегченной одежде, босиком.)

Подготовительная часть

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, настроиться.)
2. Ходьба на степе.
3. Приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со степа, вперед со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочередно вперед, вверх, вперед, вниз.

Основная часть

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.
(1 и 2 повторить три 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 колено, 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.
(3, 4, 5 и 6 повторить 3 раза.)
7. Бег на месте на полу.
8. Легкий бег на степе.
9. Бег вокруг степа.
10. Бег врассыпную.
(7, 8, 9 и 10 повторить 3 раза.)
11. Обычная ходьба на степе.

12. Ходьба на носках вокруг степа, поочередно поднимая плечи.
 13. Шаг в сторону со степа на степ.
 14. Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.
 15. Шаг в сторону со степа на степ.
 16. «Крест». Шаг со степа — вперед; со степа — назад; со степа — вправо; со степа — влево; руки на поясе.
 17. То же, выполняя танцевальные движения руками.
 18. Упражнение на дыхание.
 19. Обычная ходьба на степе.
 20. Шаг со степа на степ, руки вверх, к плечам.
 21. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.
 22. Ходьба враспынную с хлопками над головой.
 23. Шаг на степ со степа.
 24. Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.
 25. Мах прямой ногой вверх-вперед (по 8 раз).
 26. Ходьба змейкой вокруг степов (2—3 круга).
 27. Мах прямой ногой вверх-вперед, руки на поясе (по 8 раз).
 28. Бег змейкой вокруг степов.
 29. Подвижная игра «Цирковые лошадки».
- Круг из степов — это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затем на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло», степов должно быть на 2—3 меньше количества детей). Игра повторяется 3 раза.
- Дети убирают степы в определенное место и берут по коврику, которые раскладывают по кругу и садятся на них.
30. Упражнения на расслабление и дыхания.

Октябрь – Комплекс № 1.

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

6. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).
7. Ходьба на степе.
8. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
9. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.

10. Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

Основная часть.

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

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

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

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

«Бубен, бубен, долгий нос,

Почём в городе овёс?»

Две копейки с пятаком,

Овса Ваня не купил,

Только лошадь утопил

Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!

6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Ноябрь – Комплекс № 2.

В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

5. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).

6. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).

7. Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.

8. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).

(Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия).

Основная часть.

2. 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.

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

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

2 – и.п.;

3 – 4 – то же в другую сторону.

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

1 – 2 – поднять тело и прогнуться;

3 – 4 – вернуться в и.п.

4. И.п.: сидя на степе, ноги врозь, руки согнуты и сплетены перед грудью (пальцами левой руки обхватить правый локоть, а пальцами правой руки – левый локоть).

1 – 3 – три пружинистых наклона вперёд, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать;

4 – вернуться в и.п.

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

6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Декабрь – Комплекс № 3.

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

5. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.

6. Ходьба с перешагиванием через степы.

Основная часть.

31. И.п.: упор присев на степе.

1 – 2 – ноги поочерёдно (правую, затем левую) отставить назад, упор лежа;

3 – 4 – поочерёдно сгибая ноги, вернуться в и.п. Руки должны быть прямыми, плечи не опускать.

2. И.п.: упор присев на правой ноге на степе, левую – назад на носок.

1 – 4 – пружинить на ноге;

5 – подтянуть левую ногу к степ-платформе, поднять руки вверх, потянуться. То же левой ногой.

3. Шаг правой ногой на степ, левой выполнить мах назад.

4. Шаг правой ногой на степ, левую подтянуть как можно выше к груди, затем поменять ногу.

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

Вылез мишка из берлоги,

Разминает мишка ноги.

На носочках он пошёл

И на пяточках потом.

На качелях покачался,

И к лисичке он подкрался:

«Ты куда бежишь, лисица?

Солнце село, спать пора,

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

6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Январь – Комплекс № 4.

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

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

7. Ходьба на степе.

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

9. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.

10. Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

Основная часть.

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

10. Шаг на степ – со степа. Кисти рук поочерёдно рисуют маленькие круги вдоль туловища. (№ 1-2 - повторить 3 раза).

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

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

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

14. Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3,4,5,6 – повторить 3 раза).

15. 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 2 – 3 меньше, чем участников игры.*

16. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Март – Комплекс № 6.

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

- 7.** Ходьба и бег змейкой вокруг степов.
- 8.** Ходьба с перешагиванием через степы.

Основная часть.

10. И.п.: Стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади (5 раз).

11. И.п.: основная стойка на степе. Шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево (по 5 раз).

12. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (5 – 6 раз).

13. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (5 – 6 раз).

14. Сидя на степе скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом.

15. И.п.: основная стойка на степе. Взмахивать прямой ногой вперёд, делать под ногой хлопок. (5 – 6 раз).

16. Прыжки на степ и со степа чередуются с ходьбой.

17. Подвижная игра «Скворечники». *Занимать место (только в своём) скворечнике (степе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!».* *Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!».* *Тот, кто займёт степ последним, считается проигравшим.*

18. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание

Апрель – Комплекс № 7.

В хорошо проветренном зале степы расположены в хаотичном порядке. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

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

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

8. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади.

9. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону).

10.

Основная часть.

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

10. Шаг со степа в сторону, чередуются с приседанием, поднимая руки вперёд.

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

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

13. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.

14. И.п.: то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п.

15. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.

16. Ходьба на степе, бодро работая руками.

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

«Бубен, бубен, долгий нос,
Почём в городе овёс?»
Две копейки с пятаком,
Овса Ваня не купил,
Только лошадь утопил
Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!

10. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Май– Комплекс № 8.

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

- 7.** Наклон головы вправо-влево.
- 8.** Поднимание плеч вверх-вниз.
- 9.** Ходьба обычная на месте, на степе.
- 10.** Приставной шаг вперёд со степы на пол и обратно на степ.
- 11.** Приставной шаг назад.
- 12.** Приставной шаг вправо (влево) со степы, вернуться в и.п.

Основная часть.

- 7.** Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.
- 8.** Правую (левую) ногу вперёд перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперёд. Вернуться в и.п.
- 9.** То же вправо-влево от степы. Назад от степы.
- 10.** Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.
- 11.** Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степы; вернуться в и.п.
- 12.** Приставной шаг на степе в полуприседании.

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

8. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Итоговое занятие

В хорошо проветренном зале на полу сбоку расположены степы стоящие друг на друге. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся в две колонны, каждый ребенок в руки берет степ и становится в колонну на ранее занимаемое место. Под музыку дети проходят на свои места.

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).
32. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
33. Ходьба вокруг степа, сделать 1 круг
34. Развести руки поочередно в разные стороны, скрестить перед собой
35. Поставить руки на пояс и параллельно поставить правую ногу на степ
36. Ритмичными движениями, отталкиваясь от пола левой ногой (повторить 4 раза). Повторить тот же комплекс упражнений, с левой ногой. (4 раза)
37. Встать на степ левой ногой, параллельно протягиваем левую руку вперед, следом встаем правой ногой и протягиваем вперед правую руку.
38. Таким же образом спускаемся со степа, левую ногу на пол – левую руку на пояс, правую ногу на пол правую ногу на пояс (2 раза влево)
39. Стоя на двух ногах перед степом, руки на поясе. Отталкивающимися движениями ноги, сначала влево и параллельно рисуем полумесяц. А потом, вправо и тоже параллельно рисуем полумесяц. (4 раза)
40. Сели на левую сторону степа, руками держимся за края степ платформы.
41. Махи ногами кверху, начиная с левой ноги. (4 раза)
42. Повернуть тело, сидя на степе вправо. Руками сделать упор, сзади степа.
43. Начинаем махи обеими ногами одновременно, кверху, не вставая со степа (4 раза)
44. Перевернулись и встали на колени перед степом, начинаем крутить руками перед собой влево и вправо (4 раза), после чего продолжить подниманием рук кверху сначала влево, потом вправо (4 раза).
45. Шагаем вокруг степа. (1 круг)
46. Разделились на две колонны по 6 человек, делаем круг, и друг за другом проходим по степам. (1 круг)
47. Встаем на свои места.
48. Соединяемся в четверки и делаем синхронные движение в виде покачивания, сначала влево потом вправо.

49. Разъединились и встали каждый перед своим степом.
50. Шагаем вокруг степа.(1 круг)
51. Развести руки поочередно в разные стороны, скрестить перед собой
- 52.Поставить руки на пояс и параллельно поставить правую ногу на степ
- 53.Ритмичными движениями, отталкиваясь от пола левой ногой (повторить 4 раза). Повторить тот же комплекс упражнений, с левой ногой.(4 раза)
- 54.Встать на степ левой ногой, параллельно протягиваем левую руку вперед, следом встаем правой ногой и протягиваем вперед правую руку.
- 55.Таким же образом спускаемся со степа, левую ногу на пол –левую руку на пояс, правую ногу на пол правую ногу на пояс.
- 56.Стоя на двух ногах перед степом, руки на поясе. Отталкиваемся движениями ноги от пола, сначала в лево и параллельно рисуем полумесяц. А потом, в право и тоже параллельно рисуем полумесяц (4 раза)
- 57.Шагаем вокруг степа.(1 круг)
- 58.Подпрыгиваем на месте перед степом и одновременно делаем хлопки над головой (4 раза)
- 59.Шагаем вокруг степа (1 круг)
- 60.И махаем руками, говорим до свидания

Ожидаемые результаты:

- укрепилось здоровье детей; у них сформировалось устойчивое равновесие, улучшилась координация движений;
- повысились физические качества;
- сформировался устойчивый интерес к занятиям степ-аэробикой.

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов программы

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае). Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком программы дополнительного образования.

Диагностические тесты подбираются с учётом:

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

- Мониторинг детского развития 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 страддел*).
- 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. 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.

**Уровень сформированности умений выполнять основные элементы
возраст детей 6-7 лет (базовые шаги)**

Ф.И. ребенка _____

Дата обследования _____ / _____

Основные элементы	Октябрь	Май
1.Базовый шаг		
2.Шаг ноги врозь, ноги вместе		
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.Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу)		
11.Прыжки		
12.Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками		
Общее количество баллов:		
Уровень сформированности умений:		

9. Список литературы.

1. Бардышева Т. Рассказываем стихи руками // Обруч. 1998. №5
2. Вераксы Н. Е., Васильева М.А., Комарова Т.С. Программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы»// МозаикаСинтез, М., 2010г.
3. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. М.: Владос, 1999
4. Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005 №
5. Журнал «Инструктор по физкультуре», №4 2009 год.
6. Журнал «Обруч», №1 2005 год.
7. Журнал «Обруч», №5 2007 год.
8. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения. Павлова М.А, Лысогорская М.В. Волгоград 2009
9. Картушина М.Ю Логоритмические занятия в детском саду. М., 2004
10. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005г.
11. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008г.
12. Кулик , Н.Н.Сергиенко «Школа здорового человека» программа для ДОУ //Москва 2006г.
13. Лечебно профилактический танец «Фитнес - данс» . СПб.: Детство - Пресс, 2007
14. Лисицкая Татьяна Газета «Спорт и школа» №13/2009
15. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научнопрактический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г.
16. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-7 лет. – М., 2012г.
17. Погадаев Г.И., “ Настольная книга учителя физической культуры” -М.: Физкультура и спорт, 2000-496с.
18. Приложение к журналу «Дошкольная педагогика», январь, февраль / 2005
19. Прищепа «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Москва 2009г.
20. Программа развития и воспитания детей в детском саду «Детство» / В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н. А. Ноткина. СПб.: Детство - Пресс, 2005
21. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду», издательство МОЗАИКА - Синтез, Москва 2000 г.
22. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.
23. «Степ-данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика№1/01/11
24. Сулим Е.В. «Детский фитнес» физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 20

Базовые шаги в степ – аэробике

Упражнение № 1. Степ-тач

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

Упражнение № 2

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

Упражнение № 3

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

Упражнение № 4

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

Упражнение № 5. Бейсик степ

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

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

Упражнение № 6. Степ-ап

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

Упражнение № 7. Шаг-колени

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

Упражнение № 8. Шаг-бэк

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

Упражнение № 9. Шаг-кик

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

Упражнение № 10. Шаг-кёл

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

Упражнение № 11. Бейсик-овер

Делаем шаг на платформу с правой ноги, приставляем к ней левую, после этого спускаемся со степ-платформы, с другой стороны, поворачиваемся снова лицом к платформе. Повторите упражнение, вернувшись в исходное положение. Спускаться со степа можно с помощью небольшого прыжка. Упражнение делается не меньше четырех минут или выполняется 8-10 повторений. Эти переходы можно выполнять из разного исходного

положения - по диагонали, со стороны узкой стороны, со стороны широкой, можно комбинировать их. Во время перехода можно использовать шаг через степ или одной ногой или двумя, используйте разнообразные движения руками.

Упражнение № 12. Ви-степ

Делаем шаг правой ногой в верхний правый угол, а левой - в верхний левый угол, после чего возвращаем вначале правую ногу, затем левую в исходное положение. Движения ногами напоминают букву V. Через несколько минут выполнения упражнений, повторите его с другой ноги.

Упражнение № 13. Мамбо

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

Упражнение № 14.

Необходимо встать лицом к скамейке, руки на поясе. После этого сделайте два шага в сторону платформы, после чего шаг на степ, соскочите со степа с другой стороны. Повернитесь к платформе лицом, повторите с другой стороны. Темп упражнения для начала не должен быть высоким, постепенно наращивайте его. Для усложнения упражнения подключайте повороты корпуса, то в одну сторону, то в другую. Также к упражнению можно добавлять чередование хлопков перед собой и над головой. Упражнение укрепляет икроножные мышцы, бедра.

Упражнение № 15

Встаньте лицом к степу на расстоянии двух-трех шагов, руки опущены, несколько согнув в локтевых суставах. Сделайте два шага к степ-платформе, два шага назад, снова шаг вперед и постарайтесь запрыгнуть на степ двумя ногами. Если степ находится далеко, можно перед прыжком сделать два шага. Во время прыжка сделайте глубокий вдох и взмах руками. Со степа сделайте шаг назад, при этом не поворачивайтесь. Сделайте 12 повторений, темп зависит только от вас. Со временем упражнение можно усложнить увеличением его темпа и подъемом платформы на большую высоту, включение разнообразных движений руками. С помощью этого упражнения улучшается состояние мышц бедер, икр, а также брюшного пресса.

Упражнение № 16

Становимся на степ-платформу, руки на талии. Спрыгиваем сначала правой ногой на пол, затем возвращаемся обратно на степ, затем спрыгиваем левой ногой по другую сторону платформы. Упражнение выполняется в энергичном темпе, старайтесь подпрыгивать повыше. Увеличит интенсивность упражнения подъем степа на более высокий уровень. При

выполнении этого упражнения нужно быть внимательным, чтобы не поскользнуться и не упасть с платформы.

Упражнение № 17

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

Упражнение № 18

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

Упражнение № 19

В зависимости от физической подготовки степ поднимается на максимальную высоту. Встаньте боком к скамейке, двумя ногами запрыгните на нее, на скамейке делаем прыжки вокруг своей оси с максимально возможным оборотом до возвращения в исходное положение на ступе. Для начала это может быть четыре оборота, затем за три, два. Повторяйте упражнение меня ось поворота - по часовой стрелке, затем против. Усложнить упражнение можно выполнением прыжков поочередно то на одной ноге, то на другой - запрыгиваем на степ и делаем повороты вокруг себя на ступе вначале на левой ноге, затем на правой. При выполнении упражнения будьте внимательны, не отвлекайтесь.

Упражнение № 20

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

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой

Комплекс из основных 11-ти упражнений дыхательной гимнастики:

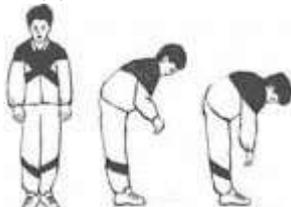
1. **«Ладонки»**. Стоя прямо, руки согнуты в локтях, ладони на зрителя. Делая шумные вдохи, сжимаем ладони в кулаки. Выдох при этом неслышимый (пассивный), руки разжимаем.



2. **«Погончики»**. Стоя прямо, руки сжаты в кулаки и расположены на уровне пояса. На вдохах руки толкаем вниз, на выдохе возвращаем обратно.

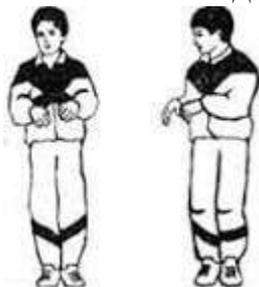


3. **«Насос»**. Ноги на ширине плеч, наклоняемся немного вниз, спина округлена, руки спокойно свисают. Наклоняемся ниже с вдохом, как будто надуваем шину, до пола руками доставать не нужно. С выдохом поднимаемся в исходное положение.

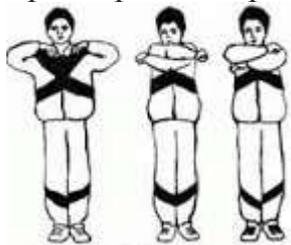


Не рекомендуется выполнять при травмах головы, повышенном давлении, образованиях конкрементов (в почках или желчном пузыре).

4. **«Кошка»**. Стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях у туловища, кисти спокойно свисают. Делайте поворот туловища вправо и одновременно полуприседание, в этот момент должен быть вдох, при этом руки выполняют хватательное движение. При возврате в исходное положение выдох. Затем в обратную сторону.



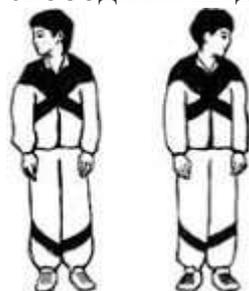
5. **«Обними плечи»**. Стоя, поднимите руки на уровень груди и согните. Делая вдох, резко обнимайте себя за плечи ладонями, старайтесь руки свести максимально. Они должны быть параллельны, но не скрещены, во время упражнения руки не меняйте. Не рекомендуется после инфаркта, при пороках сердца.



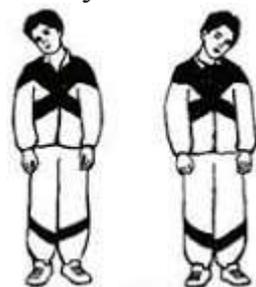
6. **«Большой маятник»**. Коллаборация упражнений «Насос» и «Обними плечи». При наклоне вниз делаем вдох, поднимаемся, обнимем себя за плечи. Голову вверх, тоже вдох. Выдохи маленькие между наклонами. Не рекомендуется при проблемах с позвоночником, особенно травмах.



7. **«Повороты головы»**. Стоя, руки свисают свободно, поворачиваем только голову в сторону – вдох, в другую сторону – тоже вдох. Между вдохами свободный выдох ртом.

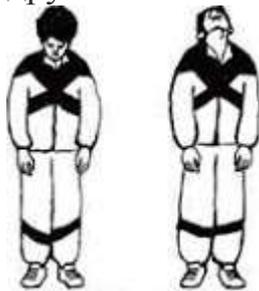


8. **«Ушки»**. Стоя, руки в том же положении, что и в предыдущем упражнении. Наклоняем голову (ухом к плечу), делаем вдох, к другому плечу тоже самое. Не забывайте выдыхать.



9. **«Маятник головой»**. Наклоняем голову вниз (в том же исходном положении), делаем вдох, поднимаем и запрокидываем назад. Еще раз вдох. Выдыхаем, когда голова перемещается из одного положения в

другое.



10. «**Перекаты**». Стоя, ставим правую ногу позади, левую впереди.

Опираемся на левую ногу, правая стоит на носке. Приседаем на левой ноге, делая вдох, тут же выпрямляем ногу. Затем приседаем на правой, вдох, выпрямляем, левая на носке. Поменяйте ноги и повторите упражнение.



11. «**Шаг**». Стоя, поднимите левую согнутую ногу до уровня груди. Тяните при этом носок, чуть присядьте при этом на правой, делаем вдох. Примите исходное положение. Тоже самое делаем с правой ноги.

Подвижные игры

Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, настольный теннис, хоккей, футбол).

Подвижная игра "Ловишки"

Цель: Упражнять в беге. Развивать ловкость, умение быстро ориентироваться.

Ход: С помощью считалки выбирается водящий – ловишка и становится на середину зала (площадки). По сигналу: "Раз, два, три – лови!" все играющие разбегаются и увертываются от ловишки, который старается догнать кого – либо и коснуться рукой (запятнать). Тот, кого ловишка коснулся, отходит в сторону. Когда будут пойманы 2-3 игрока, выбирается другой ловишка. Игра повторяется 3 раза. Если группа большая, то выбирают двое ловишек.

Подвижная игра "Ловкие ребята"

Цель: Развивать ловкость, глазомер и точность движений.

Ход: Играющие распределяются на тройки и встают треугольником (расстояние между детьми 1,5м). Один ребенок в тройке бросает мяч вверх двумя руками, второй – должен подхватить его и снова бросить вверх, третий игрок ловит мяч и бросает его вверх, поймать мяч должен первый игрок и т.д.

Подвижная игра "Догони свою пару"

Цель: Упражнять детей в беге с ускорением.

Ход: Дети встают в две шеренги; расстояние между шеренгами 3-4 шага. По сигналу воспитателя выполняется бег на противоположную сторону площадки (дистанция 15 – 20). Игрок второй шеренги старается дотронуться (запятнать) до игрока первой, прежде чем тот пересечет условную линию. Воспитатель подсчитывает количество проигравших. При повторении игрового задания дети меняются ролями.

Подвижная игра "Вершки и корешки"

Цель: Закреплять знания о способе произрастания овощей, развивать внимание, зрительное и слуховое восприятие, память, упражнять в умении ловить мяч.

Ход: 1. Взрослый показывает овощ (муляжи или натуральные) или называет, дети называют его и показывают движениями, где он произрастает, если на земле — тянут руки вверх, если под землёй — приседают. В качестве взрослого может выступать и ребёнок, который сам показывает овощи.

2. Дети стоят по кругу. В центре водящий с мячом. Он бросает мяч первому игроку и называет любой овощ. Игрок возвращает мяч ведущему и отвечает

вершки это или корешки. Выигрывает тот кто ни разу не ошибется.

Подвижная игра "Не оставайся на полу"

Цель: Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции, развивать координацию движений в прыжках.

Ход: С помощью считалки выбирается водящий – ловишка. Ловишка бежит вместе с детьми по залу (площадке). Как только воспитатель произнесет "Лови!" все дети разбегаются и стараются забраться на любое возвышение (гимнастические скамейки, кубы, гимнастическая стенка). Ловишка старается осалить. Ребята, до которых он дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры подсчитывают количество проигравших и выбирается новый водящий.

Подвижная игра "Летает – не летает"

Цель: Развитие внимания, реакции на словесную команду и произвольной регуляции поведения.

Ход: Дети стоят в шеренге. Ведущий называет различные предметы и поднимает руки вверх. Дети должны поднимать руки вверх только тогда, когда названный предмет летающий. В конце отметить тех, кто ни разу не ошибся.

Подвижная игра "Быстро встань в колонну"

Цель: Развивать внимание и быстроту движений.

Ход: Играющие строятся в три колонны (перед каждой колонной кубик своего цвета). Воспитатель предлагает запомнить свое место в колонне и цвет кубика. По сигналу играющие разбегаются по всему залу (площадке). Через 30-35 сек. Подается сигнал "Быстро в колонну!", и каждый ребенок должен быстро занять свое место в колонне.

Подвижная игра "Совушка"

Цель: Развитие внимания, реакции на словесную команду и произвольной регуляции поведения.

Ход: На площадке обозначается гнездо совы. Остальные – мышки, жучки, бабочки. По сигналу "День!" - все ходят, бегают. Через некоторое время звучит сигнал "Ночь!" и все останавливаются, оставаясь в той позе, в которой их застала команда. Совушка просыпается, вылетает из гнезда, обегает вокруг детей, внимательно наблюдает, и того, кто пошевелится, уводит в свое гнездо. По сигналу: "День!" - игра продолжается.

Правила: Останавливаться в позе, предложенной воспитателем: стоять на одном колене, на носках, образовав пары, поставив стопы на одну линию.

Подвижная игра "Великаны и гномы"

Цель: Упражнять детей действовать по сигналу.

Ход: Водящий (чаще всего взрослый) объясняет ребятам, что он может произносить только слова "великаны" и "гномы". При слове "великаны", все должны подняться на носки и поднять руки. А при слове "гномы", все должны присесть пониже. Тот, кто ошибается — выбывает из игры.

Конечно, водящий хочет добиться, чтобы игроки ошибались. Для этого он вначале произносит слова "великаны!" громко и басом, а "гномы" — тихим писклявым шепотом. А потом, в какой-то момент — наоборот. Или

произнося "великаны", водящий приседает, а говоря "гномы" — поднимается на носочки.

Темп игры всё ускоряется и все игроки постепенно выбывают. Последний игрок, который ни разу не ошибся, становится водящим.

Подвижная игра "Удочка"

Цель: Упражнять в прыжках с энергичным отталкиванием двумя ногами от земли и подгибанием ног под себя во время прыжка.

Ход: Дети стоят по кругу. В центре круга воспитатель держит в руках веревку, на конце привязан мешочек с песком. Педагог вращает мешочек на веревке по кругу над самой землей (полом), а дети подпрыгивают, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Воспитатель вращает мешочек в обе стороны попеременно.

Подвижная игра "Быстро передай"

Цель: Развивать быстроту и точность движений при передаче мяча.

Ход: Играющие становятся в 3-4 шеренги и располагаются в полушаге друг от друга. У первого игрока в каждой шеренге мяч большого диаметра. По сигналу воспитателя дети начинают передавать мяч друг другу из рук в руки. Последний в шеренге игрок, получив мяч, поднимает его над головой.

Подвижная игра "Не попадись"

Цель: Упражнять в прыжках через шнуры.

Ход: На полу (земле) чертят круг (или выкладывают из шнура). Все играющие становятся за кругом на расстоянии полушага. Выбирается водящий. Он становится в круг в любом месте. Дети прыгают в круг и из круга. Водящий бегаёт в кругу, стараясь коснуться играющих в то время, когда они находятся в кругу. Ребенок, до которого водящий дотронулся, отходит в сторону. Через 30-40 сек. Игра останавливается. Выбирается другой водящий, и игра повторяется со всеми детьми.

Подвижная игра "Круговая лапта"

Цель: Развивать у детей ловкость в играх с мячом и быстроту в беге с увертыванием.

Ход: Дети распределяются на две команды. Игроки одной команды становятся в круг, у каждого в руках мяч. Игроки второй команды находятся внутри круга. Задача игроков первой команды – коснуться (осалить) тех, кто находится внутри круга. Дети внутри круга стараются увернуться. Когда будут осалены не менее трети игроков, команды меняются местами.

Подвижная игра "Фигуры"

Цель: Развитие внимания, ориентировки в пространстве, умение действовать по сигналу.

Ход: По сигналу воспитателя все дети разбегаются по залу (площадке). На следующий сигнал все играющие останавливаются на месте, где их застала команда, и принимает какую-либо позу. Воспитатель отмечает тех, чьи фигуры оказались наиболее удачными.

Варианты: На сигнал: "Стоп! Два!" - построить фигуру в паре. На следующий "Стоп! Три!" - в тройке и т.д. до пяти.

Подвижная игра "Мяч над головой"

Цель: Развивать быстроту и точность движений при передаче мяча.

Ход: Играющие распределяются на тройки. Двое ребят перебрасывают мяч друг другу, а третий стоит между ними и старается коснуться мяча. Если ему это удастся, он меняется местами с игроком, который бросал мяч.

Подвижная игра "Пас на ходу"

Цель: Развитие внимания, быстроту и точность движений при передаче мяча.

Ход: Играющие распределяются на пары, и становятся на исходную линию. В руках у одного игрока каждой пары мяч большого диаметра. По сигналу воспитателя дети, бросая по ходу мяч друг другу, передвигаются на противоположную сторону зала (площадки) до обозначенной черты (дистанция 10м). Отмечается пара, которая быстро и без потери мяча достигла линии финиша.

Подвижная игра "Перелет птиц"

Цель: Упражнять в лазании, развивая ловкость и силу.

Ход: На одной стороне зала находятся дети – птицы. На другой стороне располагают различные пособия – гимнастические скамейки, кубы и т.д. – это деревья. По сигналу "Птицы улетают!" дети, помахивая руками, как крыльями, разбегаются по всему залу. По сигналу "Буря!" все птицы бегут к деревьям и стараются как можно быстрее занять какое – либо место. Когда воспитатель произносит "Буря прекратилась!". Дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу – "птицы продолжают свой полет".

Подвижная игра "Эхо"

Цель: Упражнять в развитии фонематического слуха и точности слухового восприятия.

Ход: Перед игрой взрослый обращается к детям: Вы слышали когда-нибудь эхо? Когда вы путешествуете в горах или по лесу, проходите через арку или находитесь в большом пустом зале, вы можете повстречать эхо. То есть увидеть-то его вам, конечно, не удастся, а вот услышать – можно. Если вы скажете: "Эхо, привет!", то и оно вам ответит: "Эхо, привет!", потому что всегда в точности повторяет то, что вы ему скажете. А теперь давайте поиграем в эхо.

Затем назначают водящего – "Эхо", который и должен повторять то, что ему скажут.

Подвижная игра "Перепрыгни – не задень"

Цель: Упражнять в прыжках на двух ногах, развивать силу и ловкость.

Ход: Играющие строятся в две колонны и становятся на расстоянии двух шагов друг от друга. Перед каждой колонной становятся двое водящих с натянутой веревкой в руках (длина 1,5 – 2м). Водящие приподнимают веревку на высоту 20см и по сигналу воспитателя проводят ее под ногами играющих, а те должны перепрыгнуть через веревку.

Подвижная игра "Успей выбежать"

Цель: Закреплять навык ходьбы и бега с изменением направления движения, умения действовать по сигналу воспитателя.

Ход: Играющие встают в круг. В центр круга выходят 5-6 ребят. Стоящие в кругу берутся за руки и начинают бег вправо или влево (или быструю ходьбу), а ребята в центре круга хлопают в ладоши. По сигналу воспитателя "Стой!" бегущие по кругу быстро останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Педагог вслух считает до трех. За это время стоящие в центре круга должны быстро выбежать из круга. После счета «три» дети опускают руки. Тот, кто остался в кругу, считается проигравшим.

Подвижная игра "Мяч водящему"

Цель: Развивать точность в упражнениях с мячом.

Ход: Играющие становятся в 3-4 колонны (или 3-4 круга). На расстоянии 2-2,5м от каждой колонны встает водящий с мячом. По сигналу воспитателя водящие бросают мяч стоящим первыми игрокам, а те, поймав их, возвращают обратно и бегут в конец своей колонны. Затем водящие бросают мячи следующим игрокам и т.д.

Подвижная игра "Лягушки"

Цель: Упражнять в прыжках и переброске мяча.

Ход: Дети строятся в 3 или в 4 колонны и становятся перед стенкой у исходной черты. В руках у первых в колонне игроков мяч среднего или малого диаметра (в зависимости от подготовленности детей). Расстояние до стенки 1,5 – 2м. Ребенок бросает мяч о стенку, и перепрыгивают через него после отскока о пол (землю). Второй ребенок в колонне подхватывает мяч, бросает о стенку, перепрыгивает через мяч после отскока и так далее. Каждый следующий игрок после выполнения упражнения встает в конец своей колонны.

Подвижная игра "Ловишки с ленточками"

Цель: Упражнять в беге. Развивать ловкость, умение быстро ориентироваться.

Ход: Дети строятся в круг; у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит ловишка. По сигналу воспитателя: "Раз, два, три — лови!" — дети разбегаются по площадке. Ловишка бегает за играющими, стараясь вытянуть у кого-нибудь ленточку. По сигналу воспитателя: "Раз, два, три в круг скорей беги!" все строятся в круг. Воспитатель предлагает поднять руки тем, кто лишился ленточки, т. е. проиграл, и подсчитывает их. Ловишка возвращает ленточки детям, и игра повторяется, с новым водящим.

Подвижная игра "Переноска мячей"

Цель: Развивать умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в быстром беге.

Ход: Игроки строятся в две колонны и встают по четырем сторонам зала (площадки). В центре находится обруч большого диаметра (или корзина), в котором лежат малые мячи по количеству играющих. По команде воспитателя дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к обручу, берут один мяч, возвращаются и становятся в конец своей колонны. Вторые игроки начинают бег после того, как первые пересекут обозначенную линию, и т.д.

Побеждает команда, быстро и без ошибок выполнившая задание.

Подвижная игра "Быстро возьми"

Цель: Развивать умение выполнять движения по сигналу.

Ход: Играющие образуют круг и выполняют ходьбу вокруг предметов (кубики, мячи, кегли); предметов на 2-3 меньше, чем игроков. Неожиданно педагог подает сигнал: «Быстро возьми!». Каждый игрок должен взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел взять предмет, считается проигравшим.

Подвижная игра "Угадай чей голосок?"

Цель: Закреплять навык ходьбы по кругу.

Ход: Водящий встает в центр зала и закрывает глаза. Дети образуют круг, не держась за руки, идут по кругу вправо и произносят:

Мы собрались в ровный круг,

Повернемся разом вдруг,

А как скажем: "Скок - скок – скок",

Угадай, чей голосок.

Слова "скок – скок – скок" произносит один ребенок (по указанию воспитателя).

Водящий открывает глаза и пытается угадать, кто сказал эти слова. Если он отгадает, этот игрок становится на его место. Если водящий не угадал, то при повторении игры вновь выполняет эту роль. Дети идут по кругу в другую сторону.

Подвижная игра "Мяч о стенку"

Цель: Развивать точность в упражнениях с мячом.

Ход: Играющие выстраиваются перед стеной (заборчиком) и бросают мяч о стену, ловя его после отскока от земли (с хлопком, приседанием и т.д.)

Подвижная игра "Мышеловка"

Цель: Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами. Упражнять в беге с подлезанием.

Ход: Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая – образует круг – "мышеловку", остальные "мыши" - они находятся вне круга. Играющие, изображающие мышеловку, берутся за руки, и начинают ходить по кругу, приговаривая: "Ах, как мыши надоели, все погрызли. Все поели. Берегитесь же, плутовки, доберемся мы до вас! Вот поставим мышеловки, переловим всех сейчас". Дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх, образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее. По слову воспитателя "Хлоп!" дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают – мышеловка захлопнулась. Играющие, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Пойманные мыши переходят в круг и увеличивают размер мышеловки. Когда большая часть мышей поймана, дети меняются ролями.

Подвижная игра "Затейники"

Цель: Развивать творческие способности детей, ориентировку в пространстве, внимание.

Ход: С помощью считалки выбирается затейник, который встает в центре круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо, потом влево и произносят:

Ровным кругом друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте! Дружно вместе

Сделаем вот так!

Дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение. Все должны его повторить. Тот, кто лучше всех повторит движение, становится новым затейником.

Подвижная игра "По местам"

Цель: Формировать умения подкидывать и ловить мяч, быть ловким, внимательным, развивать глазомер.

Ход: Играющие образуют круг. Перед каждым ребенком лежит предмет (кубик, мешочек, кегля). По сигналу все разбегаются по залу (площадке) в разные стороны, а воспитатель убирает один предмет. На сигнал "По местам!" все играющие должны быстро встать в круг и занять место у какого – либо предмета. Тот, кто остался без места, считается проигравшим.

Подвижная игра "Передай мяч"

Цель: Упражнять в выполнении заданий с мячом.

Ход: Играющие строятся в 3-4 колонны. Расстояние между детьми в колонне один шаг. Первый игрок в колонне получает мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя первые игроки передают мяч двумя руками назад между ног и бегут в конец своей колонны. Следующие игроки передают мячи назад и бегут в конец своей колонны и так далее. Когда впереди колонны вновь окажется первый игрок, он поднимает мяч высоко над головой. Повторить 2-3 раза. Воспитатель отмечает команду – победителя.

Подвижная игра "Хитрая лиса"

Цель: Развивать у детей выдержку, наблюдательность. Упражнять в быстром беге с увертыванием, в построении в круг, в ловле.

Ход: Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Воспитатель предлагает играющим закрыть глаза, обходит круг за спинами детей и дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь. Играющие 3 раза спрашивают хором, вначале тихо, а затем громче "Хитрая лиса, где ты?". При этом все смотрят друг на друга. Хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх, говорит "Я здесь". Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманного лиса отводит домой в нору.

Правила: Лиса начинает ловить детей только после того, как играющие в 3 раз хором спросят и лиса скажет: "Я здесь!"

Если лиса выдала себя раньше, воспитатель назначает новую лису.

Играющий, выбежавший за границу площадки, считается пойманным.

Варианты: Выбираются 2 лисы. Лису можно выбрать по жребью.

Подвижная игра "Салки"

Цель: Упражнять в быстром беге с увертыванием, в построении в круг, в ловле.

Ход: Все играющие свободно бегают по площадке, водящий – салка старается кого – либо запятнать. Игрок, которого запятнали, становится салкой; если салка не может долго поймать кого – либо, то воспитатель назначает другого водящего. Если группа многочисленна, то можно назначить двух водящих.

Подвижная игра "Стой!"

Цель: Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу, повторить игровые упражнения на равновесие.

Ход: Играющие становятся в одну шеренгу или произвольно недалеко друг от друга. На противоположной стороне зала спиной к играющим стоит водящий. Он громко произносит: "Быстро шагай, смотри не зевай, стой!" на каждое слово играющие шагом продвигаются вперед (ритмично, в соответствии с произносимым текстом). На последнем слове дети останавливаются, а водящий быстро оглядывается. Тот, кто не успел остановиться, делает шаг назад. Водящий отворачивается и снова произносит текст, а дети продолжают движение. Игрок, успевший пересечь линию финиша, прежде чем водящий произнесет слово "Стой!", становится водящим.

Подвижная игра "Попрыгунчики - воробышки"

Цель: Упражнять в прыжках через шнуры.

Ход: Воспитатель выкладывает на полу круг из веревки (или чертит на земле) (ориентирами также могут быть мешочки с песком или кубики). Выбирается водящий – коршун (или кошка). Он становится на середину круга. Остальные дети – воробышки, они стоят за кругом. Воробышки прыгают в круг и из круга. Коршун (или кошка) бегает в круге и не дает воробышкам долго там находиться. Воробышек, до которого водящий дотронулся, останавливается, поднимает руку, но из игры не выбывает. Воспитатель отмечает тех, кого коршун (или кошка) ни разу не поймал. Игра повторяется после небольшого перерыва.

Подвижная игра "Лягушки и цапля"

Цель: Развивать у детей ловкость, быстроту. Учить прыгать вперед-назад через предмет.

Ход: Границы болота (прямоугольник, квадрат или круг), где живут лягушки, отмечаются кубами (сторона 20 см), между которыми протянуты веревки. На концах веревок мешочки с песком. Поодаль гнездо цапли. Лягушки прыгают, резвятся в болоте. Цапля (водящий) стоит в своем гнезде. По сигналу воспитателя она, высоко поднимая ноги, направляется к болоту, перешагивает веревку и ловит лягушек. Лягушки спасаются от цапли — они выскакивают из болота. Пойманных лягушек цапля уводит к себе в дом. (Они остаются там, пока не выберут новую цаплю.) Если все лягушки успеют

выскочить из болота и цапля никого не поймают, она возвращается к себе в дом одна. После 2—3 игры выбирается новая цапля.

Указания: Веревки накладывают на кубы так, чтобы они могли легко упасть, если задеть их при прыжке. Упавшую веревку снова кладут на место.

Играющие (лягушки) должны равномерно располагаться по всей площади болота. В игре могут быть и 2 цапли.

Подвижная игра "Охотники и соколы"

Цель: Упражнять в быстром беге, развивать быстроту реакции.

Ход: На одной стороне зала (площадки) находятся соколы. Посередине зала стоят два охотника. По сигналу педагога "Соколы, летите!" дети перебегают на другую сторону зала, а охотники стараются их поймать (запятнать), прежде чем те пересекут условную линию. При повторении игры выбираются другие водящие, но не из числа пойманных.

Подвижная игра "Передача мяча в шеренге (или по кругу)"

Цель: Развивать быстроту и точность движений при передаче мяча.

Ход: Играющие строятся в 3-4 шеренги. В руках у первого игрока в каждой шеренге мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя дети начинают передавать мяч друг другу в шеренге. Как только последний игрок в шеренге получит мяч, он поднимает его над головой и все играющие должны повернуться кругом и передавать мяч в обратном направлении. Первый в шеренге получает мяч, все дети снова поворачиваются и занимают первоначальное положение. Педагог объявляет команду – победителя.

Подвижная игра "День и ночь"

Цель: Развивать у детей ловкость, быстроту.

Ход: Играющие распределяются на две команды – "День" и "Ночь".

Посередине зала (площадки) проводится черта (или кладется шнур). На расстоянии двух шагов от черты спиной друг к другу становятся команды.

Воспитатель говорит: "Приготовились!", затем дает одной из команд сигнал к бегу, например, произносит: "День". Дети убегают за условную черту, а игроки второй команды быстро поворачиваются кругом и догоняют соперников, стараясь запятнать их, прежде чем те пересекут условную линию. Выигрывает команда, которая успеет запятнать большее количество игроков противоположной команды.

Подвижная игра "Два мороза"

Цель: Упражнять в беге врассыпную, развивать быстроту реакции, умение действовать согласно правилам.

Ход: На противоположных сторонах площадки линиями обозначаются два дома. Играющие располагаются в одном из домов. Двое водящих (Мороз – красный нос и Мороз – синий нос) выходят на середину площадки, становятся лицом к детям и произносят:

Мы два брата молодые,
Два мороза удалые,
Я Мороз – красный нос,
Я Мороз – синий нос,

Кто из вас решится
В путь – дороженьку пуститься?
Все играющие хором отвечают:
Не боимся мы угроз,
И не страшен нам мороз.

После этого дети перебегают в другой дом, а морозы стараются их заморозить (коснуться рукой). Замороженные остаются на том месте, где их настиг мороз, и стоят там до окончания перебежки. Морозы подсчитывают, скольких ребят им удалось заморозить. После двух перебежек выбирают других Морозов.

Подвижная игра "Паук и мухи"

Цель: Продолжать упражнять в беге в различных направлениях, в умении держать равновесие. Развивать выдержку.

Ход: В одном углу зала обозначается кружком (или шнуром) паутина, где живет водящий – паук. Остальные дети – мухи. По сигналу воспитателя все мухи разбегаются по залу, "летают", жужжат. Паук находится в паутине. По сигналу "Паук!" мухи останавливаются в том месте, где их застала команда. Паук выходит и внимательно смотрит. Того, кто пошевелился, паук отводит в свою паутину. После двух повторений подсчитывают количество пойманных мух. Игра возобновляется с другим водящим.

Подвижная игра "Ключи"

Цель: Закрепить умение быстро менять направление движения, действовать по сигналу.

Ход: Играющие становятся в круги, начерченные в любом порядке (или выложенные из коротких шнуров) на расстоянии 2м один от другого. Выбирается водящий. Он подходит к одному из игроков и спрашивает: "Где ключи?" Тот отвечает: "Пойди к ... (называет одного из детей), постучи!" В это время другие дети стараются поменяться местами. Водящий должен быстро занять свободный кружок во время перебежки. Если водящий долго не может занять кружок, он кричит: "Нашел ключи!" Тогда все играющие меняются местами, оставшийся без места становится водящим.

Подвижная игра "Карусель"

Цель: Развивать у детей ритмичность движений и умение согласовывать их со словами. Упражнять в беге, ходьбе по кругу и построении в круг.

Ход: Играющие образуют круг. Воспитатель дает детям шнур, концы которого связаны. Дети, взявшись правой рукой за шнур, поворачиваются налево и говорят стихотворение: "Еле, еле, еле, еле, завертелись карусели. А потом кругом, кругом, все бегом, бегом, бегом". В соответствии с текстом стихотворения дети идут по кругу, сначала медленно, потом быстрее, затем бегут. Во время бега воспитатель приговаривает: "По-бе-жа-ли". Дети бегут 2 раза по кругу, воспитатель меняет направление движения, говоря: "Поворот". Играющие поворачиваются кругом, быстро перехватывая шнур левой рукой и бегут в другую сторону. Затем воспитатель продолжает вместе с детьми: "Тише, тише, не спишите, карусель остановите. Раз, два, раз, два, вот и

кончилась игра!". Движения карусели становятся все медленней. При словах "Вот и кончилась игра" дети опускают шнур на землю и расходятся.

Правила: Занимать места на карусели можно только по звонку. Не успевший занять место до третьего звонка, не принимает участия в катании. Делать движения надо согласно тексту, соблюдая ритм.

Варианты : Каждый должен занять свое место. Шнур положить на пол, бегая по кругу за ним.

Подвижная игра "Жмурки"

Цель: Совершенствование ориентации в пространстве.

Ход: Воспитатель назначает считалкой водящего – жмурку. Он встаёт на середину площадки, ограниченной шнурами. Ему завязывают глаза и предлагают несколько раз повернуться. Все дети разбегаются, а жмурка старается кого-нибудь поймать.

Правила: Не выходить за обозначенную границу; убегая от жмурки, можно присесть; чтобы жмурка не вышел за пределы площадки, его предупреждают словом "огонь".

Когда дети раскручивают на месте ведущего - жмурку, то вместе говорят приговорку:

- Кот, кот, на чем стоишь?

- На крыльце (на квашне).

-Что пьешь?

- Квас!

- Лови мышей, а не нас.

Вот еще один вариант приговорки:

- Где стоишь?

- На мосту.

- Что пьешь?

- Квас.

- Ищи три года нас!

Подвижная игра "Передал – садись (эстафета с мячом)"

Цель: Развивать быстроту и точность движений при передаче мяча.

Ход: Игра проводится в зале или на площадке. Для ее проведения требуется 2—3 волейбольных мяча. Играющие делятся на 2—3 равные команды, которые строятся за линией в колонку по одному. Впереди каждой команды в 6—8 метрах становится капитан с мячом в руках. По сигналу капитан передает мяч первому игроку своей команды. Тот, поймав мяч, возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму игроку и т.д.

Получив мяч от последнего игрока, капитан поднимает его вверх, а вся команда быстро встает. Выигрывает команда, которая первой выполнит задание и ее капитан поднимет мяч вверх. Игрок, уронивший мяч, должен его ваять, вернуться на свое место и продолжать передачи. Также игроки не должны пропускать свою очередь.

Подвижная игра "Белые медведи"

Цель: Развивать быстроту, ловкость, выносливость.

Ход: На краю площадки, представляющей собой море, очерчивается небольшое место – льдина. На ней стоит водящий — "белый медведь". Остальные "медвежата" произвольно размещаются по всей площадке. "Медведь" рычит: "Выхожу на ловлю!" — и бежит ловить "медвежат". Поймав одного "медвежонка", отводит его на льдину, затем ловит другого. После этого два пойманных "медвежонка" берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. В это время "медведь" отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, два "медвежонка" соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: "Медведь, на помощь!". "Медведь" подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят остальных "медвежат". Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все "медвежата". Побеждает последний пойманный игрок, который и становится "белым медведем".

Правила: Пойманный "медвежонок" не может выскользывать из-под рук окружившей его пары, пока его не осалил "медведь". При ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки.

Подвижная игра "Лягушки в болоте"

Цель: Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, развивая силу, ловкость, быстроту реакции.

Ход: На одной стороне зала (за чертой) находится водящий – журавль. В середине зала – болото (круг, выложенный из шнура). Вокруг сидят дети – лягушки и произносят:

Вот с насиженной гнилушки

В воду шлепнулись лягушки.

Ква – ке – ке, ква – ке – ке,

Будет дождик на реке.

С окончанием слов лягушки прыгают в болото. Журавль ловит лягушек, не успевших прыгнуть. Пойманная лягушка идет в гнездо журавля. Когда журавль поймает несколько лягушек, выбирают другого журавля, из числа тех, кто ни разу не был пойман.

Подвижная игра "Мяч о стенку"

Цель: Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в ловле мяча двумя руками.

Ход: Дети становятся в 3-4 колонны перед стенкой (щитом). У игрока, стоящего первым в колонне, мяч малого диаметра. Игрок бросает мяч о стенку, затем уходит в конец своей колонны. Второй игрок должен поймать мяч после отскока о пол и бросить его о стенку, и т.д. Побеждает команда, быстро и без потерь мяча выполнившая задание.

Подвижная игра "Мы – веселые ребята"

Цель: Упражнять детей в беге. Закрепить умение действовать по сигналу.

Ход: Дети стоят за чертой на одной стороне площадки (зала). В центре площадки находятся двое водящих. Дети хором произносят:

Мы – веселые ребята.

Любим бегать и скакать.

Ну, попробуй нас догнать!

Раз – два – три – лови!

После слова "Лови!" дети перебегают на другую сторону площадки, а водящие догоняют их. Тот, кого водящий осалил, отходит в сторону. Как только дети пересекут финишную черту, подсчитывается количество проигравших. Игра повторяется с другими водящими.

Подвижная игра "Охотники и утки"

Цель: Развивать ловкость в играх с мячом.

Ход: Дети делятся на две равные команды – охотники и утки. Утки становятся в середину большого круга. Охотники бросают мяч (большой диаметр), стараясь осалить им уток. Утка, которой коснулся мяч, выбывает из игры.