

Управление образования администрации городского округа «Город Йошкар-Ола»

«Йошкар-Оласе47-ше №-ан
«Ю орто» йочасад»
муниципал бюджет
школ дечончычсо
туныктымотӧнеж

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад № 47
«Чудо-остров» г. Йошкар-Ола»

424038, Республика Марий Эл, г.Йошкар-Ола, ул. Кирова, д. 15 б,
тел.8 (8362) 34-19-47, 8 (8362) 34-18-47, эл. почта: chudo-ostrov47@mail.ru

ПРИНЯТО
педагогическим советом
Протокол № 1 от 25.08.2022г.

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МБДОУ «Детский
сад № 47 «Чудо-остров»
Е.Б. Еремина

СОГЛАСОВАНО:
Начальник отдела ДО
УО администрации ГО «Город Йошкар-Ола»
 Ю.Н. Соловьева



**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
«Фитнес-детки» (степ-аэробика для дошкольников)**

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная
Уровень программы: базовый
Категория и возраст обучающихся: старшая и подготовительная к школе группа (5-7 лет)
Срок освоения программы: 2 года
Объем часов:34
Фамилия И.О., должность разработчика(ов) программы: Беляева Ю.А. инструктор по физической культуре.

г. Йошкар-Ола
2022

Содержание дополнительной общеразвивающей программы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2 Цели и задачи программы
- 1.3 Объем программы
- 1.4 Содержание программы
- 1.5 Планируемые результаты освоения программы

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1 Календарный учебный график
- 2.2 Условия реализации программы
- 2.3 Формы подведения итогов реализации программы.
- 2.5 Взаимодействие с семьей
- 2.6 Список литературы

Приложение

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1 Пояснительная записка.

Объем реализации программы	34 учебных часа (1 раз в неделю.)
Срок реализации программы	1 год
Форма обучения	Очная
Язык на котором осуществляется образование	Русский язык
Кадровые условия реализации программы	Педагогическая деятельность по реализации дополнительной общеразвивающей программе осуществляется инструктором по физической культуре, имеющим высшее профессиональное образование. Руководствоваться стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Минтруда России от 05 мая 2018 г. №298н и Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации (Минздравсоцразвития России) от 26 августа 2010 г. N 761н г. Москва "Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников образования"" (педагог дополнительного образования).
Дети с ОВЗ и дети - инвалиды	Детей с ОВЗ и детей - инвалидов нет
Количество обучающихся	15 человек
Возраст детей	5-7 лет
Продолжительность учебного занятия	1 раз в неделю 25 минут 5-6 лет 1 раз в неделю 30 минут 6-7 лет
Использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий	Не используются

Актуальность программы

Актуальность программы заключается в оптимизации двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста посредством занятий степ-аэробикой для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностей здорового образа жизни.

Занятия степ-аэробикой компенсируют недостаток двигательной активности, укрепляют опорно-двигательный аппарат, мышечный корсет. Развивают в ребенке гибкость и координацию.

1.2 Цель программы:

Обучение основным базовым шагам степ-аэробики.

Основные задачи:

1. Формировать технику выполнения упражнений на степах.
2. Развивать физические качества (гибкость, выносливость) и двигательные способности (координационные, к выразительности выполнения упражнений).
3. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умению согласовывать свои движения с музыкой.
4. Обучать умению анализировать свои действия и действия товарищей.
5. Содействовать воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях.

1.3 Объем программы

Возрастная группа	Продолжительность учебного часа	Количество часов (в нед., месяц, год)	Количество групп
Старшая группа	25 минут	1 4 34	1
Подготовительная группа	30 минут	1 4 34	1

1.4 Содержание программы

Перспективный календарно-тематический план работы

Неделя №	Занятие №	Виды занятий	Цель	№ комплекса
Сентябрь				
1-2	1-4	Диагностические	Провести диагностическое обследование по физическому	Комплекс №1

			<p>развитию, состояние здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности.</p> <p>Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги)</p>	
3-4	5-8	Вводное	<p>1.Познакомить детей с термином «Степ - аэробика». Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой.</p> <p>2.Дать детям представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ - аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка.</p> <p>3. Вызвать желание заниматься степ - аэробикой посредством просмотра фотографий, журналов, показа комплекса степ - аэробики инструктором по физической культуре.</p>	Комплекс №2

			<p>3. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.</p> <p>4. Развивать равновесие, выносливость, ориентировку в пространстве.</p>	
Октябрь				
1	1-2	Обучающее	<p>1. Учить правильному выполнению степ - шагов на степенях (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка)</p> <p>2. Разучивать аэробные шаги.</p> <p>3. Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе.</p> <p>4. Развивать мышечную силу ног.</p> <p>5. Разучить комплекс № 3 на степ - платформах.</p>	Комплекс №3
2-4	3-8	Комбинированное		
Декабрь				
1	1-2	Обучающее	<p>1. Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела.</p> <p>2. Закреплять основные подходы в степ - аэробике, продолжать учить сочетать движения с музыкой.</p>	Комплекс №4
2-3	3-6	Комбинированно		
4	7-8	Игровое итоговое		«Веселая степ - аэробика»

			<p>3.Разучивать новые шаги.</p> <p>4.Развивать выносливость, равновесие, гибкость.</p> <p>5.Укреплять дыхательную систему.</p> <p>6.Развивать уверенность в себе.</p> <p>7.Разучить комплекс № 4 на степ - платформах.</p>	
Январь				
1	1-2	Обучающее	<p>1. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук.</p> <p>2. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - мелкими мячами.</p> <p>3. Разучивать шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.</p> <p>4. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке.</p> <p>5. Развивать умения твердо стоять на</p>	Комплекс №5
2-4	3-8	Комбинированное		

			<p>степе.</p> <p>6. Разучить комплекс №5 на степ - платформах.</p>	
Февраль				
1	1-2	Обучающее	<p>1. Закреплять ранее изученные шаги, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов.</p> <p>2. Разучить новый шаг (тап даун).</p> <p>3. Развивать выносливость, гибкость.</p> <p>4. Развитие правильной осанки.</p> <p>5. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - кубиками.</p> <p>6. Разучить комплекс № 6 на степ - платформах.</p>	Комплекс №6
2-3	3-6	Комбинированное		
4	7-8	Игровое итоговое		
Март				
1	1-2	Обучающее	<p>1.Продолжать закреплять степ шаги.</p> <p>2.Учить реагировать на визуальные контакты</p> <p>3.Совершенствовать точность движений</p> <p>4.Развивать</p>	Комплекс №7
2-4	3-8	Комбинированное		

			<p>быстроту.</p> <p>5. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - лентами.</p> <p>6. Разучить комплекс № 7 на степ - платформах.</p>	
Апрель				
1	1-2	Обучающее	1.Поддерживать интерес заниматься аэробикой.	Комплекс №8
2-3	3-6	Комбинированное	2.Совершенствовать разученные шаги.	
4	7-8	Игровое итоговое	<p>3.Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног.</p> <p>4.Воспитывать любовь к физкультуре.</p> <p>5.Развивать ориентировку в пространстве.</p> <p>6. Разучить комплекс № 8 на степ - платформах</p>	«Встреча с друзьями мультяшками»
Май				
1-2	1-4	Комбинированное	<p>1.Упражнять в сочетании элементов.</p> <p>2.Продолжать развивать мышечную силу ног.</p> <p>3.Продолжать развивать выносливость,</p>	Комплекс №9

			<p>равновесие гибкость, быстроту.</p> <p>4. Развивать умение действовать в общем темпе</p> <p>5. Поддерживать интерес заниматься аэробикой.</p>	
3-4	5-8	Диагностическое	<p>Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности.</p> <p>Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги).</p>	Комплекс №1

1.5 Планируемые результаты освоения программы

- У детей сформируется правильная осанка, укрепится костно-мышечный корсет, улучшится музыкальная и двигательная память.
- Повысится уровень двигательной активности.
- Возрастёт интерес к занятиям по физической культуре, сформируется осознанное отношение к укреплению своего здоровья.
- Воспитанники, прошедшие курс степ-аэробики, освоят все базовые шаги и будут применять их в самостоятельной деятельности при выполнении музыкально-ритмических комплексов

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	Дополнительная общеразвивающая программа
--	---

Продолжительность учебного года	01.09.2022- 28.05.2023
Сроки проведения каникул, их начало и окончание: зимние каникулы	31.12.2022 – 08.01.2023
летние каникулы	01.06.2022– 31.08.2023
Количество недель в учебном году	34 недели
Регламент образовательного процесса	1раз в неделю; 4 раза в месяц;
Режим работы кружка	Понедельник, вторник, среда
Часы приема администрации ДОУ	Пятница 08.00 – 17.00 Перерыв 12.00-13.00

2.2 Условия реализации программы.

Продолжительность занятия:

25 минут -5-6 лет

30 минут -6-7 лет

Занятия проводятся 1 раз в неделю в спортивном зале.

Обучение проводится с группой воспитанников 15 человек.

Структура занятий:

Части занятия	Длительность	Количество упражнений	Преимущественная направленность упражнений
1. Вводная: •Строевые упражнения •Игроритмика	3 мин.	6 упр. 8 упр.	<ul style="list-style-type: none"> • На осанку, • Типы ходьбы, • Движения рук, хлопки в такт.
2. Основная: • Танцевальные			<ul style="list-style-type: none"> • Для мышц шеи, • Для мышц плечевого пояса,

шаги; • Акробатические упражнения; • Гимнастический этюд	5-7 мин. 5 мин. 10 мин.	3 упр. 6 упр. 3 упр.	• Для мышц туловища, • Для ног, • Для развития мышц силы, • Для развития гибкости, • Для развития ритма, такта.
3. Заключительная: • Самомассаж; • Дыхательные упражнения	3 мин.	2 упр. 2 упр.	• Массаж рук; • На дыхание; • Расслабление.

Содержание занятий:

- Строевые упражнения;
- Танцевальные шаги;
- Игроритмика;
- Акробатические упражнения;
- Музыкально – ритмические композиции;
- Подвижные игры.

Характеристика разделов программы степ-аэробика

Раздел «Игроритмика» является основой для развития чувства ритма, двигательных способностей занимающихся, умения правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры.

Раздел «Строевые упражнения» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят построения, перестроения, повороты, передвижения, бег.

Раздел «Танцевальные шаги» направлен на формирование у занимающихся танцевальных движений. В раздел входят танцевальные шаги, ритмические движения, музыкально – ритмические композиции, образно – подражательные движения, танцевальные этюды.

Раздел «Акробатические упражнения» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются

упражнения, элементы гимнастических упражнений, стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений дают ребенку возможность вволю покричать, погримасничать, свободно выразить свои эмоции.

Раздел «Дыхательная гимнастика» в программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики

Раздел «Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления

Материально-техническое обеспечение:

- Степ-платформа на каждого ребёнка
- Гимнастические коврики
- Мячи
- Обручи
- Гимнастические палки
- Флажки, султанчики
- Музыкальное сопровождение
- Спортивная форма

2.3 Форма подведения итогов реализации программы

- Открытый показ организованной деятельности по дополнительному образованию для родителей и педагогов
- Участие в методических объединениях и мероприятиях различного уровня
- Видеоматериалы
- Фотоотчет
- Проведение итогового занятия-развлечения с приглашением родителей.
- Интернет-ресурсы

2.4 Оценочные материалы.

Диагностическое обследование детей включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей. Эффективность усвоения программы оценивается по уровню сформированности умений выполнять основные элементы (базовые шаги)

1. базовый шаг
2. шаг ноги врозь, ноги вместе. (страддел)
3. приставной шаг с касанием на платформе или на полу
4. шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед
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 одну ногу.
11. прыжки
12. шасси (боковой галоп в сторону небольшими шапками)

Выполнение каждого основного элемента оценивается в трех балльной системе:

1 балл – выполнение движений по показу, движения не уверенные. не четкие, скованные.

2 балла- выполнение движений по показу, объяснению, движения более уверенные, не скованные.

3 балла- выполнение движений самостоятельно, по показу, движения четкие, уверенные.

Высокий уровень- ребенок знает все базовые шаги, выполняет их самостоятельно, с интересом, четко и уверенно

2.5 Взаимодействие с семьей.

Совместная работа с семьей по данному вопросу должна строиться на следующих основных положениях:

1. Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка хорошо понятны не только педагогам, но и родителям.
2. Систематичность и последовательность работы в течение всего года.
3. Индивидуальный подход к каждому ребенку и каждой семье.
4. Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей.

2.6 Список литературы:

1. Н.Е.Веракса, Комарова Т.С, Васильева М.А., Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» – М.:Мозаика – Синтез. 2014
2. Гусева Т.А. «Вырастай – ка!»: Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: - Тобольск., 2004, 211с.
3. Атрепьева.Л.В. Степ-аэробика для детей дошкольного возраста. Физическое и эмоциональное развитие ребенка через занятия на степ-платформе.- Режим доступа: [http// rud. Exdat.com/docs/index-705119](http://rud.Exdat.com/docs/index-705119)
4. Кечеджиева Л.Д., Ванкова М.И.: Обучение детей художественной гимнастике, - М., 1995, 95с.
5. Семенова Л.И., Ильина Л.Ю., Рожкова Н.В.. Ритмическая гимнастика в детском саду. ПиПФК, - 1995. 118с.

6. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: Учебно-методическое пособие. – СПб . Детство-пресс., 2000, 350с.
7. Яковлева Л.В., Юдина Р.А.. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет; Пособие для педагогов дошкольных учреждений: В 3ч. – М, Владос, Программа «Старт» , 2003

Комплекс №1

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, вперед со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперед, вверх, вперед, 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 вперед и назад.
3. Ходьба на степе, руки вниз вдоль туловища, плечи вверх, 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 счет 1-4, но в другую сторону.
5. Подвижная игра «Бубен» (у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдает бубен)

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

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

Комплекс №2

Подготовительная часть.

1. И.п. :стоя на степе боком , руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперед; 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 степен друг за другом «паровозиком». Сделать шаг со степен назад (вперед), одновременно опуская и поднимая плечи.
4. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз)
(Все повторить 3 раза и переставить степен для основной части занятия)

Основная часть.

1.И.п.: шаг со степен 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 на степе, ноги врозь, руки согнуты перед грудью (пальцами левой руки обхватить правый локоть, а пальцами правой руки –левый локоть).

- 1-3- три пружинистых наклона вперед, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать;
- 4- вернуться в и.п.

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

Комплекс №3

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 поочередно (правую, затем левую) отставить назад, упор лежа;
3-4- поочередно 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 пошел

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 ребенок бежит в свою норку- на свой степ).

Комплекс №4

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, вперед со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперед, вверх, вперед, 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 вперед- опускаются вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо-влево с полуприседанием (шаг-присесть) Кисти рук, согнутых в локтях идут к плечам, затем вниз.
5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степ- со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной (№3,4,5,6- повторить 3 раза)
- 7 **Подвижная игра « Цирковые лошадки»** 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. Степов должно быть на 2-3 меньше , чем участников игры.

Комплекс №5

Подготовительная часть.

1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперед 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 степен друг за другом (« паровозиком»). Сделать шаг со степен назад (вперед), одновременно отпуская и поднимая плечи.
4. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз)
(Все повторить 3 раза и переставить степен для основной части занятия)

Основная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой – правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи (5-6 раз)
2. Шаг на степ со степен; одновременно энергично разгибать вперед согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки). Отводить руки назад и выпрямлять в стороны из положения- руки перед грудью.
3. Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками круговые движения вперед и назад попеременно и вместе (5 раз)
4. Шаг со степен на степ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, руки на поясе (5-6 раз) (№1,2,3,4 повторить 2 раза)
5. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (5-6 раз)
6. Сидя на степе. Скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (можно помогать себе руками)
7. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками.
8. Шаг со степен вправо, влево. (№5,6,7,8 повторить 2 раза)
9. Подвижная игра « Физкульт-ура» Дети переносят степен для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны зала. На одной стороне на один степ меньше. Самостоятельно становятся туда, где степен больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне- финиш.

Дети говорят:

Спорт, ребята очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим,

Спорт- помощник!

Спорт- здоровье!

Спорт- игра!

Физкульт-ура!

С окончанием слов участники игры бегут на перегонки на противоположную сторону, Проигрывает тот, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занимает степ.

Комплекс №6

Подготовительная часть

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов
2. Ходьба с перешагиванием через степы.

Основная часть.

1. И.п.: Стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперед-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 (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. 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 вперед, 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 своем) скворечнике степе (степе), можно по сигналу « Скворцы прилетели!» Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!» Тот кто займет степ последним, считается проигравшим.
9. После игры, дети садятся на ковер и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс №7

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 вперед-назад с хлопками спереди и сзади.
4. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону).

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, поднимается, поднимая руки вперед.
3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
4. Шаг со степа на степа, поднимая и опуская плечи.
5. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.
6. И.п.: то же. Взмахнув руками вперед, 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 «Буден» (у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдает бубен)

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

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

Комплекс №8

Подготовительная часть.

1. Наклон головы вправо-влево
2. Поднимание плеч вверх-вниз
3. Ходьба обычная на месте, на степе.
4. Приставной шаг вперед 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) руку резко вытянуть вперед. Вернуться в и.п.
3. То же вправо- влево от степа. Назад от степа.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперед; 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 полуприседанием.
7. 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».
8. После игры, дети садятся на ковер и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.