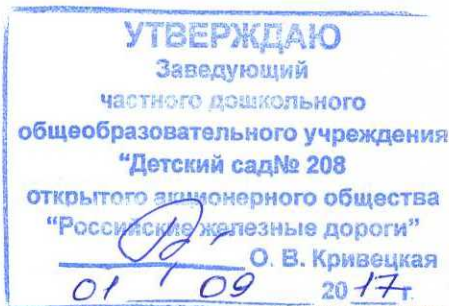


Программа принята
на заседании
педагогического совета №1
31 августа 2017



**Частное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №208
открытого акционерного общества
«Российские железные дороги»**

**Дополнительная образовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
кружка «Степ-аэробика»**

*(для детей дошкольного возраста)
Срок реализации программы – 4 года*

Руководитель кружка:
Тарасенко Надежда Васильевна,
инструктор по физической культуре

г. Нижнеудинск, 2017 г.

Актуальность

В настоящее время проблема оздоровления детей дошкольного возраста занимает центральное место в современном обществе. Именно в этом периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, формируются двигательные способности, интерес к занятиям любимым делом.

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

Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. По мнению специалистов – медиков, 75 % всех болезней человека заложено в детские годы.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

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

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

- наследственность;
- неблагоприятная экологическая обстановка;
- «электронно-лучевое» и «металло-звуковое» облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов, постоянно звучащая рок-музыка);
- образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья); 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.

По степени влияния на детский организм все виды оздоровительной физической культуры (в зависимости от структуры движений) можно разделить на две большие группы: упражнения циклического и ациклического характера. Циклические упражнения — это такие двигательные акты, в которых длительное время постоянно повторяется один и тот же законченный двигательный цикл. К ним относятся ходьба, бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание.

В ациклических упражнениях структура движений не имеет стереотипного цикла и изменяется в ходе их выполнения. К ним относятся гимнастические и силовые упражнения, прыжки, метания, спортивные и подвижные игры. Ациклические упражнения оказывают преимущественное влияние на функции опорно-двигательного аппарата, в результате чего повышаются сила мышц, быстрота реакции, гибкость и подвижность в суставах, лабильность нервно мышечного аппарата.

К видам с преимущественным использованием ациклических упражнений можно отнести утреннюю гимнастику, ритмическую гимнастику, аэробику и степ аэробику.

Утренняя гимнастика способствует быстрому приведению организма в рабочее состояние, поддержанию высокого уровня работоспособности в течение дня, совершенствованию координации нервно мышечного аппарата, деятельности сердечно сосудистой и дыхательной системы.

Аэробика — это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. Опыт работы с детьми дошкольного возраста показывает, что все формы оздоровительной физической культуры положительно влияют на организм ребенка. Но наиболее эффективно аэробика.

К аэробике можно отнести любые упражнения, от которых ваше сердце начинает биться быстрее, а дыхание становится тяжелее. Плавание, бег, быстрая ходьба, длительная прогулка что угодно, просто надо разнообразить свою двигательную активность, поскольку каждые упражнения тренируют разные группы мышц. Чем более разнообразные движения включает оздоровительная программа, тем меньше будут скучать, и получать травмы дети.

Особенности ритмической гимнастики состоит том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения.

Умелое и выразительное выполнение движений под музыку приносит ребенку удовлетворение, радость. Музыка, хорошо подобранная к движениям, помогает закрепить мышечное чувство, а слуховым анализаторам запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Все это постепенно воспитывает музыкальную память, закрепляет привычку двигаться ритмично, красиво. Овладевая новыми, все более сложными музыкальными движениями дети стремятся соразмерить их во времени и пространстве, подчинять ритмическому рисунку, требованиям пластики и внешней выразительности.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребенок только на занятии по физической культуре может дать волю, энергии заложенной в нем. 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, целеустремленности.

Новизна

Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ – аэробике. 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 и бодрым). Степ аэробика популярна во всем мире. Этот вид спорта известен более 10 лет, хотя в России о нем узнали совсем недавно.

«Step» в переводе с английского языка буквально означает «шаг». Он в качестве аэробики был изобретен в США известным фитнес инструктором Джинной Миллер.

Степ аэробика — это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ платформе.

Степ аэробика используется для профилактики заболеваний. Которые вызваны гиподинамией, т.е. недостатком движений. Она развивает подвижность в суставах. Формирует свод стопы. Тренирует равновесие и позволяет сжигать большое количество калорий. Занятия усложняется и,

несмотря на внешнюю простоту, упражнения могут быть весьма непростыми для выполнения.

Степ аэробика уникальна в своем роде: особых приспособлений не надо, достаточно шаговой скамейки и мяча. Мяч подойдет любой от теннисного, до футбольного.

Степ аэробикой можно заниматься в различных вариантах:

- в форме полных занятий оздоровительно тренирующего характера с детьми младшего дошкольного возраста продолжительностью 20мин. и с детьми старшего дошкольного возраста продолжительностью 25-30 мин.

- как часть занятия от 10 до 15мин.

- в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект.

- в показательных выступлениях на праздниках.

- как степ развлечение.

Цель и задачи программы

Цель: укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости организма; создание условий для формирования у детей дошкольного возраста потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Задачи:

I. Укрепление здоровья:

- развивать и укреплять костно-мышечную систему организма дошкольника;

- формировать правильную осанку, стопу;

- стимулировать работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма;

- приобщать к здоровому образу жизни.

II. Развитие двигательных качеств и умений:

- развивать точность и координацию движений;

- развивать гибкость, пластичность;

- воспитывать выносливость;

- развивать умение ориентироваться в пространстве;

- обогащать двигательный опыт ребенка.

III. Развитие музыкальности.

- развивать способность слушать и чувствовать музыку;

- развивать чувство ритма;

- развивать музыкальную память.

IV. Развитие психических процессов

- развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление;

- тренировать подвижность и гибкость нервных процессов.

V. Воспитание нравственно-коммуникативных качеств личности

- воспитывать активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость;

- воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

Возраст детей и срок реализации программы.

Курс программы «Степ-аэробика» рассчитан на 4 года. Занятия проводятся в младшей, средней, старшей и подготовительной группах.

График учебного времени

Группа	Продолжительность	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю
младшая	15 минут	1	15 мин.
средняя	20 минут	2	40 мин.
старшая	25 мин.	2	50 мин.
подготовительная	30 мин.	2	60 мин.

Принципы и подходы по формированию программы

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

- Принципы гуманизации, дифференциации и индивидуализации, непрерывности и системности образования.

Отражение принципа гуманизации в образовательной программе означает:

— признание уникальности и неповторимости личности каждого ребенка;

— признание неограниченных возможностей развития личного потенциала каждого ребенка;

— уважение к личности ребенка со стороны всех участников образовательного процесса.

Дифференциация и индивидуализация воспитания и обучения обеспечивает развитие ребенка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями. Осуществляется этот принцип, учитывая индивидуальные особенности развития ребенка.

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 учета 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 ребенка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребенка. 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.

- Принцип - развивающий эффект. Этот принцип требует соблюдения повторяемости и постепенности педагогических воздействий (многократное выполнение нагрузки как в рамках одного занятия, так и системы занятий; постепенное наращивание развивающе-тренирующих воздействий – планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма)

Техника безопасности для сохранения правильного положения тела вовремя степ - аэробики необходимо:

- держать плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;
- избегать перенапряжения в коленных суставах;
- избегать излишнего прогиба спины;
- не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом;
- при подъеме или опускании со степ - доски всегда использовать безопасный метод подъема;
- стоя лицом к степ - доске, подниматься, работая ногами, но не спиной;
- держать степ-платформу близко к телу при ее переносе.

Основные правила техники выполнения степ-тренировки

- выполнять шаги в центр степ - доски;
- ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме, а спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
- опускаясь со степ - доски, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину ступни от степ – доски;
- не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног, и не подниматься и не опускаться со степ -доски, стоя к ней спиной;
- делать шаг с легкостью, не ударять по степ - доске ногами.

Основные этапы обучения степ – аэробики:

- обучение простым шагам;
- при овладении в совершенстве движениями ног, обучать работе рук;
- после освоения медленного темпа, переходить на быстрый темп.

Позитивное воздействие степ – платформы.

Занятия степ аэробикой оказывает положительное влияние на организм детей, их развитие с учетом возрастных особенностей, рационально подобранных средств и методик. Позитивное воздействие таких занятий выражается в следующем

1. Профилактика заболеваний сердечно – сосудистой системы.
2. Снижение лишнего веса.
3. Улучшение осанки.
4. Приобретение необходимых двигательных умений и навыков.
5. Развитие двигательной памяти.
6. Укрепление дыхательной системы.
7. Нормализует деятельность вестибулярного аппарата.

Планируемый результат освоения программы

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

- сформированность навыков правильной осанки;
- сформированность правильное речевого дыхания.
- развитие 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.

**Перспективный план по обучению детей дошкольного возраста
Степ -аэробике первый год обучения (младшая группа)**

№	Упражнения	Октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель
1	Ходьба обычная на месте	+	+	+	+	+	+	+
2	Ходьба на степе	+	+	+	+	+	+	+
3	Ходьба на степе, руки поочередно движутся вперед, вверх, вперед, вниз	+	+	+	+	+	+	+
4	Приставной шаг назад со степа на пол и обратно	+	+	+				+
5	Приставной шаг на степ, вперед со степа	+	+	+	+	+	+	+
6	Приставной шаг на степе вправо-влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперед- опускаются вниз	+	+	+				+
7	Бег на месте на полу	+	+	+				+
8	Ходьба на носках вокруг степа поочередным подниманием плеч	+	+	+				+
9	Ходьба обычная на носках вокруг степа				+	+	+	
10	Ходьба на пятках вокруг степа				+	+	+	
11	Легкий бег в левую и правую стороны				+	+	+	
12	Боковой шаг работая руками				+	+	+	
13	Шаг в сторону вернуться в и.п.				+	+	+	

**Перспективный план по обучению детей дошкольного возраста
Степ -аэробике второй год обучения (средняя группа)**

№	Упражнения							
		Октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель
1	Ходьба обычная на месте	+	+	+	+	+	+	+
2	Ходьба на степе	+	+	+	+	+	+	+
3	Ходьба на степе, руки поочередно движутся вперед, вверх, вперед, вниз	+	+	+	+	+	+	+
4	Приставной шаг назад со степа на пол и обратно	+	+	+				+
5	Приставной шаг на степ, вперед со степа	+	+	+	+	+	+	+
6	Ходьба на степе. Руки поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулак	+	+	+				+
7	Шаг на степ- со степа. Кисти рук поочередно рисуют маленькие круги вдоль туловища	+	+	+	+	+	+	+
8	Приставной шаг на степе вправо-влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперед- опускаются вниз	+	+	+				+
9	Приставной шаг на степ вправо-влево с полуприседанием. Кисти рук согнуты в локтях, идут к плечам, затем вниз.	+	+	+				+
10	Ходьба на степе с высоким подниманием колен, одновременно выполняются хлопками прямыми руками перед собой и за спиной	+	+	+				+
11	Бег на месте на полу	+	+	+				+
12	Ходьба на носках вокруг степа поочередным подниманием плеч	+	+	+				+
13	Ходьба обычная на носках вокруг степа				+	+	+	
14	Ходьба на пятках поднимая плечи и опуская				+	+	+	
15	Легкий бег в левую и правую стороны				+	+	+	
16	Боковой шаг работая руками				+	+	+	
17	Приставной шаг, хлопок перед собой				+	+	+	
18	Ходьба врассыпную				+	+	+	
19	Бег врассыпную				+	+	+	
20	Шаг в сторону вернуться в и. п.				+	+	+	
21	Приставной шаг назад, приставной шаг вперед работая руками				+	+	+	

**Перспективный план по обучению детей дошкольного возраста
Степ -аэробике третий год обучения (старшая группа)**

№	Упражнения	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель
1	Ходьба обычная на месте	+	+	+	+	+	+	+
2	Ходьба вокруг степа	+	+	+	+	+	+	+
3	Ходьба на носках вокруг степа руки на поясе	+	+	+	+	+	+	+
4	Ходьба на пятках поднимая плечи и опуская	+	+	+	+	+	+	+
5	Приставной шаг на степ вперед и назад перенося ногу над степом	+	+	+	+	+	+	+
6	Ходьба на степе, кистями рук рисуя маленькие круги	+	+	+				+
7	Ходьба на степе, руки вперед, вверх, вперед, вниз	+	+	+				+
8	Ходьба на степе, высоко поднимая колено, руки работают вдоль туловища		+	+				+
9	Ходьба со степа назад, на степ, вперед возвращаясь на степ	+	+	+				+
10	Ходьба враспынную между степами	+	+	+	+	+	+	+
11	Боковой шаг на степ	+	+	+	+	+	+	+
12	Шаг «уголки»		+	+	+	+	+	+
13	Ходьба на степе	+	+	+	+	+	+	+
14	Шаг в сторону со степа и на степ	+	+	+				+
15	Шаг со степа на степ, руки вверх, к плечам	+	+	+				+
16	Шаг со степ мах прямой ногой вверх- вперед		+	+				+
17	Бег враспынную	+	+	+				+
18	Шаг «серединка»				+	+	+	
19	Ходьба на степе, обхватывать правой рукой левое плечо и наоборот					+	+	
20	Шаг на степ - со степа, одновременно энергично разгибать вперед согнутые в локтях руки					+	+	+

21	Шаг со стёпа на стёп чередовать с поворотом корпус вправо, влево, руки на поясе				+	+	+	
22	Сидя на стёпе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги					+	+	
23	Сидя на стёпе, скрестив ноги, наклоняться к правому, левому колену				+	+	+	
24	Ходьба в колонне по одному между стёпами				+	+	+	
25	Бег между стёпами в колонне по одному				+	+	+	
26	Сидя на стёпе, ноги вместе. Поочередное подтягивание правой (левой) ноги к телу	+	+	+				
27	Сидя на стёпе, ноги подтянуты к телу. Выпрямить ноги, на ширине плеч, руки в стороны				+	+	+	+
28	Стоять на коленях на стёпе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, в и.п.		+	+	+	+		
29	Шаг «захлест»	+	+	+	+	+	+	+
30	Шаг на стёп колено вверх«ни-ап»			+	+	+		+
31	Кружение на стёпе, руки в стороны. Движение в одну и другую стороны					+	+	+
32	Стоя на стёпе, руки на поясе, ноги не напряжены. Прыжки чередуются с ходьбой со стёпа на стёп		+		+		+	+
33	Подскоки с продвижением врассыпную	+		+		+		

**Перспективный план по обучению детей дошкольного возраста
Степ-аэробике четвертый год обучения (подготовительная группа)**

№	Упражнения	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель
1	Ходьба обычная	+	+	+	+	+	+	+
2	Ходьба на носках	+	+	+	+	+	+	+
3	Ходьба на пятках	+	+	+	+	+	+	+
4	Ходьба на внешней стороне стопы	+	+	+	+	+	+	+
5	Ходьба с перешагиванием через ступы	+	+	+				
6	Обычный бег	+	+	+	+	+	+	+
7	Ходьба «змейкой»	+	+	+				+
8	Ходьба врассыпную	+	+	+				+
9	Обычная ходьба на степе				+	+	+	
10	Бег «змейкой»	+	+		+		+	
11	шаг «бейсик- степ»	+	+	+	+	+	+	+
12	Боковой шаг	+	+	+				+
13	шаг «захлест»	+	+	+			+	+
14	шаг на степ; ноги по бокам; ноги соединить; шаг со ступа		+	+	+			+
15	Шаг на степ колено вверх «ни-ап»	+	+	+				+
16	Подъем на степ, мах ногой в сторону		+	+				+
17	Кружение на носках на степе, мяч зажат между ладонями	+	+	+				+
18	Правую(левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, перекладывая мяч из рук в руки перед собой	+	+	+				+
19	Повторить упражнение 17 только вынос ноги назад	+	+	+				+
20	На степе левую (правую) ногу в сторону	+	+	+				+
21	Шаг со ступа вперед, мяч переложить над головой		+	+				+
22	Шаг со ступа назад, мяч переложить над головой		+	+				+
23	Шаг в левую (правую) сторону, мяч переложить		+	+				

	над головой							
24	Выпады вправо (влево) от степа, три покачивания	+	+	+				+
25	Повороты в правую (левую) сторону, правую ногу вынести назад через сторону на носок		+	+				+
26	Сидя на степе, ноги в стороны. Бросание мяча о пол и ловля одной рукой	+	+	+				+
27	Стоя на степе. Перебрасывание мяча из рук в руки, переминаясь с ноги на ногу		+	+				+
28	Шаг «бейсик-степ» с работой рук вперед, в стороны, вверх				+	+	+	
29	Шаг правой ногой со степа, руки в стороны; приставить левую ногу к правой, руки вниз; шаг влево на степ левой ногой, руки в стороны; Приставить правую ногу, руки вниз					+	+	
30	то же в другую сторону					+	+	
31	Опустить левую ногу назад на пол на всю стопу				+	+	+	
32	Опустить правую ногу назад на пол на всю стопу				+	+	+	
33	Пружинистые наклоны вперед, стараясь достать Пальцами рук пол				+	+	+	
34	Стойка в выпаде правой ногой на степе, руки на поясе. Прыжок со сменой ног, левый выпад на степ, руки на поясе	+	+		+	+	+	
35	Шаг правой ногой на степ; мах левой ногой назад, руки вперед, пальцы в кулак; шаг левой ногой назад, руки вниз; приставить правую ногу к левой					+	+	
36	Мах правой ногой в сторону, руки в стороны.				+	+	+	
37	То же с другой ноги в другую сторону				+	+	+	
38	Шаг правой ногой				+	+	+	

	вперед со степа на пятку, руки к плечам							
39	Сидя на степе, ноги вместе. Поочередное подтягивание правой (левой) ноги к телу	+	+	+				
40	Сидя на степе, ноги подтянуты к телу. Выпрямить ноги, на ширине плеч, руки в стороны				+	+	+	+
41	Прыжок; соскок со степа				+	+	+	
42	Прыжок-попеременная смена ног (одна на степе, другая на полу)	+	+	+				+

**Учебно-тематический план по дополнительной программе
«Степ-аэробика» (первый год обучения)**

Месяцы	ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ			
	Цель	Подготовительная часть	Основная часть	Заключительная часть
Октябрь Ноябрь Декабрь	<p>Рассказать историю возникновения степ-аэробики, познакомить с безопасностью во время занятий. Учить что степ-платформу нельзя терять из поля зрения, готовить мышцы к нагрузке, развивать чувство ритма.</p>	<p>Ходьба и бег по кругу вокруг Степ-досок, сначала в одну сторону, потом в другую. Ходьба на носках вокруг степа чередуется с бегом по кругу; то же с ходьбой на пятках. После обычной ходьбы по кругу дети вновь становятся на степ-доски</p>	<p>1.И.п.: ноги на ширине ступни, руки внизу. Шаг вперед со степ-доски, руки вверх, шаг назад; вернуться в и. п.(4р) 2. И. п.: Стоя за степ-доской, руки на поясе. Наклониться, коснуться ладонями степа, выпрямиться. Вернуться в и. п. (4р) 3.И.п.: стоя на степе, на ширине ступни, руки вверх. Присесть. Постучать ладонями о пол перед степом; выпрямиться, вернуться в и. п. (4р) 4.И.п.идя на степе, ноги вытянуты прямо вперед, руки сзади по краям степа. Согнуть ноги в коленях, обхватить их руками, голову опустить; вернуться в и. п. (4р) 5.И.п.: стоя на степе, руки на поясе, ноги не напряжены. Прыжки (6р) чередуется с ходьбой со степа на степ(2р) 6.Шаг со степа на степ 7.Ходьба на степе 8.Подвижная игра «Цирковые лошадки» (подвижная игра на выбор инструктора см. приложение)</p>	<p>Психокоррекционное упражнение «Шалтай - болтай» (см. приложение) Упражнение «Винт» Упражнение «Каждый спит»</p>

<p>Январь Февраль Март</p>	<p>Продолжать разучивать новые элементы упражнений степ-аэробики. Содействовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве. Развивать чувство ритма.</p>	<p>Ходьба и бег по кругу вокруг степ-досок, сначала в одну потом в другую. Ходьба на носка, чередуется с бегом по кругу; то же с ходьбой на пятках. Ходьба обычная на месте. Ходьба на степе. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги бодро работая руками. Приставной шаг со степа, вперед со степа.</p>	<p>1.И.п.: ноги на ширине ступни, руки внизу. Шаг вперед со степ-доски, руки вверх, шаг назад; вернуться в и. п. (4р) 2.И.п.: стоя за степ-доской, руки на поясе. Наклониться, коснуться, коснуться ладонями степа, выпрямиться; вернуться в и. п. (4р) 3.И.п.: стоя на степе, ноги на ширине ступни, рукиверху. Присесть, постучать ладонями о пол перед собой; выпрямиться, вернуться в и. п. (4р) 4.И.п.: сидя на степе, ноги вытянуть прямо вперед, руки сзади по краям степа. Согнуть ноги в коленях обхватить их руками, голову опустить; вернуться в и. п. (4-5р) 5.И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо-влево со свободным движениями рук (10-12 р) 6.Сидя на степе скрестив ноги, наклониться к правому и левому колену, касаясь его лбом 7.Обычные прыжки на степе чередуются ходьбой (2р) 8. Шаг на степ со степа 9.Ходьба на степе 10.Подвижная игра «Скворечники» (подвижная игра на выбор инструктора см. приложение)</p>	<p>Этюд на расслабление «Снежная баба» Упражнение «Сосулька» Упражнение «Конкурс лентяев»</p>
<p>Апрель</p>		<p>Повтор занятия за октябрь</p>		

**Учебно-тематический план по дополнительной программе
«Степ-аэробика» (второй год обучения)**

Месяцы	ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ			
	Цель	Подготовительная часть	Основная часть	Заключительная часть
Октябрь Ноябрь Декабрь	Совершенствовать занимающихся в выполнении упражнений на степах. Способствовать развитию ловкости, быстроту движений. Воспитывать вежливость, взаимопонимание, творческую активность.	1.Ходьба обычная на месте 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.	1 . Ходьба на степе. Руки рисуют поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулак 2.Шаг на степ- со степа. Кисти рук поочередно рисуют маленькие круги вдоль туловища (№1 и 2 повторить 3 р) 3. Приставной шаг на степе вправо-влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперед- опускаются вниз. 4.Приставной шаг на степе вправо- влево с полуприседанием. Кисти рук согнуты в локтях, идут к плечам, затем вниз. 5. Ходьба на степе с высоким пониманием колен, одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной. 6. Бег на месте на полу. 7. Легкий бег на степе. 8. Бег врассыпную 9. Ходьба на носках вокруг степа с поочередным подниманием плеч 10. Шаг на степ- со степа. 11.Подвижная игра: «Физкультура!» (подвижная игра на выбор инструктора см. приложение	Этюд на расслабление «Шалтай - болтай» Упражнение «Волшебный цветок» Упражнение «Куколка»

<p>Январь Февраль Март</p>	<p>Продолжать учить детей согласовывать движения рук и ног, умению не терять степ из поля зрения. Повторить раннее изученные упражнения и изучить новые. Способствовать развитию творческих способностей и фантазии детей. Воспитывать доброе отношение друг к другу</p>	<p>1. Ходьба обычная на месте. 2. Ходьба обычная на носках вокруг степа. 3. Ходьба на пятках поднимая плечи и опуская. 4. Легкий бег в правую и левую стороны Приставной шаг на степе назад со степа, вперед со степа.</p>	<p>1. Ходьба на степе. 2. Приставной шаг вперед со степа работая руками 3. Приставной шаг назад со степа работая руками. 4. Ходьба на степе, руки вперед, вверх, вперед, вниз 5. Ходьба на степе, руками рисуя круг. 6. Боковой шаг работая руками. 7. Приставной шаг, хлопок перед собой 8. Ходьба врассыпную. 9. Бег врассыпную 10. Ходьба на месте. 11. Ходьба на степе 12. Шаг в сторону и вернуться на степ. 13. Приставной шаг назад, пристанной шаг вперед работая руками 14. Подвижная игра «Птички в гнездышках» (подвижная игра на выбор инструктора см. приложение)</p>	<p>Расслабляющее упражнение «Медвежата в берлоге» 1. «Игра с шишками» 2. Игра «Холодно-жарко» Упражнение «Штанга»</p>
<p>Апрель</p>			<p>Повтор занятия за декабрь</p>	

**Учебно-тематический план по дополнительной программе
«Степ-аэробика» (третий год обучения)**

Месяц ы	ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ			
	Цель	Подготовительная часть	Основная часть	Заключительная часть
Октябрь Ноябрь Декабрь	<p>Продолжать учить детей подготавливать мышцы к нагрузке, плавно переходить к основной части и умению восстанавливать дыхание. Добиваться правильного выполнения упражнений на степе. Развивать чувство ритма, силу мышц и подвижность в суставах. Воспитывать целеустремленность, смелость в Преодолении препятствий.</p>	<p>1. Ходьба обычная на месте (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, настроится). 2. Ходьба вокруг степе. 3. Ходьба на носках вокруг степе руки на поясе. 4. Ходьба на пятках поднимая плечи и опускающая. 5. Приставной шаг на степ вперед и назад. 6. Приставной шаг вперед и назад на степ. 7. Приставной шаг на степ, приставной шаг вперед и на степ.</p>	<p>1. Ходьба на степе, кистями рук рисуя маленькие круги. 2. Ходьба на степе, руки вперед, вверх, вперед, вниз. (1-2 повторить два раза) 3. Ходьба на степе, наклоны касаясь руками степе. 4. Ходьба на степе, высоко поднимая колено, руки работают вдоль туловища. (3-4 повторить 2раза) 5. Ходьба со степе назад, затем на степ и вперед возвращаясь на степ, (повторить 6 раз) 6. Ходьба врассыпную между степами. 7. Бег врассыпную между степами. 8. Ходьба перешагивая через степы 9. Возвращение к степам 10. Упражнение на дыхание 11. Боковой шаг на степе. 12. Шаг «уголки» 13. Ходьба на степе. 14. Шаг в сторону со степе и на степ. 15. Шаг со степе на степ, руки вверх, к плечам. 16. Шаг на степ мах прямой ногой вверх -вперед 17. Ходьба врассыпную. 18. Бег врассыпную 19. Подвижная игра «Чья команда быстрее» (подвижная игра на выбор инструктора см. приложение)</p>	<p>Игры на расслабление : «Мыльный пузырь» «Время спать» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Имитационные, образные упражнения. Расслабление рук в положении лежа на спине. Потряхивание ног в положении лежа на спине.</p>

<p>Январь Февраль Март</p>	<p>Продолжать учить выполнять упражнения на степ-платформе. Закреплять раннее разученные упражнения. Развивать глазомер, ловкость, чувство равновесия. Воспитывать выдержку, внимание, желание помогать друг другу.</p>	<p>1. Ходьба возле степа. 2. Ходьба на носках вокруг степа. 3. Ходьба на пятках вокруг степа плечи поднимая и опуская 4. Бег вокруг степа 5. Ходьба вокруг степа в правую, левую сторону. 6. Шаг «серединка» 7. Шаг «уголки»</p>	<p>1. Шаг на степ со степа вперед 2. Шаг на степ назад на степ 3. Шаг вперед, назад перенося ногу над степом (поочередно левую, правую) 4. Боковой шаг 5. Шаг «захлест» 6. Ходьба на степе, обхватывать правой рукой левое плечо и наоборот 7. Шаг на степ- со степа; одновременно энергично разгибать вперед согнутые в локтях руки 8. Шаг со степа на степ чередовать с поворотом корпуса вправо, влево, руки на поясе. 9. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги 10. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому левому колену. 11. Стоя на степе, поднимать поочередно согнутые в коленях ноги 12. Ходьба в колонне по одному между степами 13. Бег в колонне по одному между степами 14. Ходьба в рассыпную перешагивая через степы. 15. Подскоки с продвижением в рассыпную 16. повтор упражнения №12 17. Подскоки с продвижением в рассыпную 18. Подвижная игра «Скворечники», «Займи свое место», «Чья команда быстрее» (подвижная игра на выбор инструктора см. приложение)</p>	<p>Расслабление по представлению. Упражнение на расслабление мышц Упражнение «Бычок»</p>
<p>Апрель</p>			<p>Повтор занятия за октябрь</p>	

**Учебно-тематический план по дополнительной программе
«Степ-аэробика» (четвертый год обучения)**

Месяцы	ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ			
	Цель	Подготовительная часть	Основная часть	Заключительная часть
Октябрь Ноябрь Декабрь	<p>Повышать уровень физического и музыкального развития детей; Учить работать по центру степа, выполнять упражнения на степ платформе с малым мячом в руках; развивать чувство ритма и умение согласовывать свои движения с музыкой; формировать волевые качества: выдержку, внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов. Воспитывать дружелюбные отношения между детьми.</p>	<p>Ходьба в колонне в чередовании с бегом; ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы; бег обычный; «змейкой» между степ-досками и перешагивание через них. Перестроение к степам</p>	<p>1.И.п: о. с на степе. Шаг вперед, на степ; назад, перенося ногу над степом на степ (6 повторов) 2. И. п: на степ-доске. Боковой шаг. (8-10 повторов) 3. И. п: на степ- доске. Шаг «захлест» (8-10 повторов) 4. И. п: на степ-доске. Боковой шаг. (8-10 повторов) 5. И. п: на степ- доске. Шаг «захлест» (8-10 повторов) 6. И. п: о. с стоя возле степа. Шаг на степ; ноги по бокам; ноги соединить; вернуться в и. п. 7.И.п: Шаг на степ колено вверх «ни-ап» 8. И. п: Подъем на степ, мах ногой в сторону. Ходьба змейкой, врассыпную дети по ходу берут малые мячи 9.И.п: о. с. на степе, руки вверху над головой, мяч зажат между ладонями. Кружиться на носках вокруг себя, одновременно ладонями «растирать» мяч. 10.И.п: о. с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, одновременно переложить мяч из одной руки в другую; вернуться в и. п. (по 5 раз с каждой ноги) 11. И. п: о. с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести назад на носок за степом, одновременно переложить мяч из одной руки в другую; вернуться в и. п (по 5 раз с каждой ноги) 12. И. п: на степе, левую (правую)ногу в сторону. Одновременно переложить мяч в другую сторону; вернуться в и. п. (по 5 раз с каждой ноги). 13.И.п: стоя на степе, мяч в правой руке. Шаг со степа вперед, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и. п. (3 р) 14.И.п: то же. Шаг со степа назад, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и. п. (3 р)</p>	<p>Октябрь «Факиры» Ноябрь: упражнение «солнышко» Декабрь: упражнение на расслабление мышц</p>

			<p>14.И.п: шаг в левую (правую) сторону, переложить мяч над головой; вернуться в и. п. по (3 раза в каждую сторону)</p> <p>15. И. п: о. с, на степе, руки в стороны, мяч в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и. п., мяч переложить в другую руку.</p> <p>16 И. п: о. с. на степе, руки вперед, мяч в правой руке. Поворот в правую (левую) сторону, правую ногу вынести назад через сторону на носок, мяч переложить в другую руку; вернуться в и. п. (по пять раз в каждую сторону)</p> <p>17. И. п.: сидя на степ- доске, ноги в стороны. Бросание мяча о пол и ловля одной рукой, поочередно правой и левой рукой. (8-10 повторений)</p> <p>18. Повтор 9 упражнения</p> <p>19. И. п: о. с. на степ- доске, мяч в правой руке. Перебрасывать мяч из руки в руку, переминаясь с ноги на ногу.</p> <p>20. Прыжки Одна нога на степе другая на полу переменная смена ног</p> <p>21. И п: Упражнение на дыхание руки вверх-вдох, руки вниз-выдох.</p> <p>22. Подвижная игра «Кто вперед» («Приветики», «Ловишки-перебежки») (подвижная игра на выбор инструктора см. приложение)</p>	
<p>Январь Февраль Март</p>	<p>Учить при подъеме на степ-платформу держать корпус немного наклонивши вперед; работать по центру степа. Развивать координацию движений; добиваться уверенного и активного выполнения основных элементов техники движений. Воспитывать</p>	<p>Ходьба в колонне в чередовании с бегом; ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы; бег обычный; «змейкой» между степ-досками и перешагивание через них.</p>	<p>1.И.п: ноги вместе, руки на поясе, стоять за степом. Шаг вперед на степ правой ногой; левую ногу приставить к правой; сойти со степа правой ногой назад в и. п; левую ногу приставить к правой</p> <p>2.И.п: То же, что и в упражнении №1, выполняется с работой рук вперед, в стороны, вверх (10-12 повторений)</p> <p>3. И. п: о. с на степе. Шаг правой ногой со степа, руки в стороны; приставить левую ногу к правой, руки вниз; шаг влево на степ левой ногой, руки в стороны; приставить правую ногу, руки вниз;</p> <p>4. И. п: то же, но в другую сторону (10-12 повторений)</p> <p>5.Ходьба на степе</p> <p>б. Ходьба враспынную</p> <p>7.Ходьба перешагивая через степы</p> <p>8 И. п стойка на степе, ноги врозь, руки на поясе. Пружинистые наклоны</p>	<p>Январь: дыхательное упражнение: вдох через нос, руки вверх; выдох через рот со звуком «ха», руки вниз</p> <p>Февраль Релаксация «спинка отдыхает»</p>

	<p>настойчивость в достижении положительных результатов</p>		<p>вперед, стараясь достать пальцами рук пол; вернуться в и. п (8-10 повторений) 9.И.п: стойка на степе, руки на поясе. Опустить левую ногу назад на пол на всю стопу; вернуться в и. п (повторить 8раз) 10.И.п.стойка на степе, руки на поясе. Опустить правую ногу назад на пол на всю стопу; вернуться в и. п. (повторить 8 раз) 11.И.п: стойка в выпаде правой ногой на степе, руки на поясе. Прыжок со сменой ног, левый выпад на степ, руки на поясе; то же с другой ноги (10-12 повторений) 12.И.п.за степом. Шаг правой ногой на степ; мах левой ногой назад, руки вперед, пальцы в кулак; шаг левой ногой назад, руки вниз; приставить правую ногу к левой вернуться в и. п; То же с другой ноги. (8-10 повторений) 13.И.п: на степе. Мах правой ногой в сторону, руки в стороны, кисти в кулак; выпад правой ногой вправо на пол, руки вниз; мах правой ногой в сторону, руки в стороны; вернуться в и. п. 14. То же с другой ноги в другую сторону (8-10 повторений) 15.И.пю.с на степе. Шаг правой ногой вперед со степа на пятку, руки к плечам; вернуться в и. п (8-10 повторений) 16. И. п: на степе. Шаг левой ногой вперед со степа на пятку, руки к плечам; вернуться в и. п (8-10 повторений) 17.И.п: стойка на степе, руки на поясе. Прыжок; соскок со степа вернуться и. п; (10-12 повторений) 18.Ходьба друг за другом между степами, с перешагиванием через степы. 19.Подвижная игра «Самый ловкий» («Белые медведи», «Успей пробежать») (подвижная игра на выбор инструктора см. приложение)</p>	<p>Март Психокоррекционное упражнение «конкурс лентяев»</p>
<p>Апрель</p>	<p>Повтор занятия за октябрь</p>			

Подвижные игры

«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).

«Физкульт-ура!»

Дети переносят степы в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны площадки. На одной стороне на один степ меньше. Дети становятся туда, где степов больше. Это линия старта. На противоположной стороне-финиш. Ребята говорят:

«Спорт, ребята, очень нужен.
Мы со спортом крепко дружим,
Спорт- помощник!
Спорт- здоровье!
Спорт- игра!
Физкульт-ура»

С окончанием слов дети бегут наперегонки к финишу. Побеждают те, кто в числе первых занял место.

«Чья команда быстрее»

Степы ставят по разным сторонам площадки одинаковое количество. По сигналу «раз, два, три- беги» дети начинают перебегать с одной стороны на другую. Чья команда быстрее займет место, та команда победила.

«Скворечники»

Дети ставят степы по всей площадке, каждый занимает свой «скворечник». По сигналу «скворцы» полетели, дети бегают враспынную. По сигналу «птицы в скворечники», каждый занимает свой степ.

«Займи свой вагон»

Степы ставят друг за другом. Под музыку дети бегают по залу легким бегом. По сигналу «займи свой вагон», дети должны встать на свой степ. (усложнение- с каждым разом по одному степу убирается)

«Чей номер назвали, тот бежит»

Степы стоят в ряд. Дети рассчитываются по порядку. Педагог называет номер, тот ребенок должен обежать конус и вернуться на степ. (можно называть сразу несколько номеров)

«Кто быстрее»

Степы ставятся по кругу. За круг выходит два ребенка, по сигналу начинают бежать в разные стороны. Кто быстрее встанет на свой степ, тот и выиграл.

«Пингвины на льдине»

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

«Уголки»

Дети – мышки находятся в своих домиках – уголках (стоят на стенах). Один из играющих, оставшийся в середине, подходит к одному из них и говорит:

«Мышка, мышка,
продай мне свой уголок»

Ребенок отказывается, водящий идет к другому. В это время мышки меняются местами, а водящий старается занять освободившееся место. Если это удастся, оставшийся без уголка, занимает его место в кругу. Если водящему не удастся долго занять уголок, по сигналу «кошка!», все одновременно меняются местами. Мышкам нельзя долго сидеть в своем уголке до перебежки можно договориться с тем, с кем хочешь поменяться местами.

«Путешествие в Москву»

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

«Бездомный заяц»

Степы расположены произвольно по залу на один меньше, чем количество участников в зале. Все дети: «зайцы» бегают по залу. По команде «Все в дом!» - дети встают на любой степ. «Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не занял степ. Он выбывает из игры. В каждой последующей игре количество степов сокращается на один.

«Лиса и тушканчик»

Выбирается один ребенок – «лиса», задача которого – переловить всех других детей – «тушканчиков». По команде: «День!» «тушканчики» спрыгивают со степов (выбегают из норок) прыгают, бегают по залу, кто куда хочет. По команде «Ночь!» - запрыгивают, встают на степ и замирают. «Лиса может съесть любого, кто пошевелился».

«Космонавты»

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

Ждут нас быстрые ракеты
Для прогулок по планетам,
На какую захотим,
На такую полетим.
Но в игре один секрет:
Опоздавшим места нет.

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

«Фигуры»

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

«Паук и мухи»

В одном из углов зала обозначается обручем место, где живет «паук» (водящий). Остальные дети изображают мух, степы – домики мух. По сигналу играющие разбегаются по всему залу – мухи летают, жужжат. Паук в это время находится в своем домике. По сигналу «Паук!» мухи разбегаются по своим домикам и замирают. Паук выходит, смотрит. Того, кто пошевелится, паук отводит к себе в дом. Подсчитывают количество проигравших, выбирается другой водящий, и игра возобновляется.

«Лиса и куры»

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

«Не оставайся на земле»

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

«Перемени предмет»

За линией 5-6 детей, в руках у каждого предмет (мяч). На другом конце зала на степах лежат по одному кубику. По сигналу «Бегом!» дети быстро бегут к степам кладут мяч, берут кубик и быстро возвращаются на свое место. Сигнал может быть (прыжками «Змейкой»).

«Охотник и обезьяны»

Выбираются «охотник», «обезьяны» стоят, сидят на степах («на пальме»). «Охотник» должен выманить «обезьян» с пальмы, для этого он под музыку выполняет любые танцевальные движения, двигаясь назад. «Обезьяны» бегут к степам, встают, садятся на них. Пойманная «обезьянка» идет в «клетку» (лежащий на полу обруч), выполняет прыжки (8-10) и вновь вступает в игру. Отмечается «охотник», показавший наиболее интересные движения и поймавший наибольшее количество детей.

«Липкие пеньки»

По залу расставлены степы («пеньки»). Дети стоят на них. Выбирается водящий, у него в руке мяч. После слов «Раз, два, три – лови!» игроки перебегают с пенька на пенек, а водящий бросает мячом в них. Если он попадает мячом в игрока находившегося на полу, то тот становится водящим. Долго стоять на пеньке нельзя – прилипнешь.

«Пчелка»

В этой игре со степами участвуют 8-9 детей («пчелки»). Количество степов – домиков на один меньше. Степы ставят по кругу. Играющие идут по внешнему кругу, проговаривая:

Только солнышко проснется –
Пчелка кружит, пчелка вьется
Над цветами, над рекой
На травую луговой.
Собирает свежий мед
И домой его несет.

Во время произнесения текста дети имитируют движение пчелки по своему представлению. С последним словом играющие стараются занять любой домик, в котором принимают заранее оговоренную позу. Пчелка, оставшаяся без домика, обходит круг, осматривая игроков. Заметив игрока, принявшего неправильную позу, пчелка обращается к нему со словами: «Не в свой дом влетел, дружок.

Это мой теремок». После этих слов хозяин сходит со степа и бежит по внешнему кругу в одну сторону, пчелка - в противоположную, тот, кто первым обежит круг занимает домик и остается в нем.

Игра продолжается.

ЭТЮДЫ, ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЯ

Упражнения на расслабление мышц:

Я лежу на спине,
Как медуза на воде.
Руки расслабляю,
В воду опускаю,
Ножками потрясу
и усталость сниму.

«**Мыльный пузырь**»: - Дети, сидя на ковриках, изображают «мыльный пузырь»: ноги колесом, стопы ног соединить, руки в стороны. После слов: «Надуваем пузырь», дети медленно соединяют руки в кольцо перед грудью, одновременно надувая щеки. После слов: «Лопнул пузырь» падают на коврик, расслабляя мышцы.

«**Время спать**» - Дети ложатся на коврики, воспитатель предлагает детям притвориться спящими, закрыть глаза. Медленно, тихим голосом читает стихотворение: Наступило время спать,

Дети все легли в кровать,
Глазки тихо закрывают.
Руки, ноги отдыхают.
Тихо, тихо входит сон,
В золотых одеждах он.
Светит на небе луна,
Отдыхает детвора.

Через 2-3 минуты воспитатель предлагает детям «проснуться», потянуться, зевнуть, сесть, а затем уже встать.

«**Бычок**»- Дети ложатся на коврик и закрывают глаза. Воспитатель говорит, что сейчас придет бычок и будет проверять, все ли ребята крепко спят. Затем она идет между ребятами и читает стихотворение:

Ой, бычок, мой бычок,
Золотистый бочок,
Ты иди, не топочи,
Не бодайся, не мычи:
Спят наши ребятки,
Утром спится сладко.

«Шалтай- болтай»:

Шалтай -болтай
Сидел на стене.
Шалтай- Болтай
Свалился во сне.

Ребенок поворачивает туловище вправо- влево; руки свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» резко наклоняет корпус тела вниз.

«Винт»:

Исходное положение: пятки и носки вместе. Корпус поворачивают влево и вправо. Одновременно руки свободно следуют за корпусом в том же направлении.

«Спать хочется»:

Мальчик попросил родителей, чтобы ему разрешили вместе со взрослыми встретить Новый год. Ему разрешили, но чем ближе к ночи, тем больше ему хочется спать. Он долго борется со сном, но в конце концов засыпает. Этюд сопровождается спокойной, мелодичной музыкой.

«Конкурс лентяев»:

Ведущий читает стихотворение В. Викторова:

Хоть и жарко,
Хоть и зной,
Занят весь
Народ лесной.
Лишь барсук-
Лентяй изрядный-

Сладко спит
В норе прохладной.
Лежебока видит сон,
Будто делом занят он.
На заре и на закате
Всё не слезть ему с кровати.

Затем дети изображают ленивого барсука. Они ложатся на коврик стараются глубже расслабиться.

«Факиры»:

Дети садятся на пол, скрестив по-турецки ноги; руки на коленях, кисти свисают вниз, спина и шея расслаблены, голова опущена, подбородок касается груди, глаза закрыты. Пока звучит музыка, факиры отдыхают.

«На берегу моря»:

Дети играют на «берегу моря», «плещутся в воде». Вдоволь накупавшись, дети выходят из воды и ложатся на прогретый солнцем песок пляжа...Закрывают глаза от яркого солнца. Раскидывают в приятной лени руки и ноги.

«Отдых. Сон на берегу моря»:

Дети слушают шум моря. Ведущий говорит детям, что всем им снится один и тот же сон, и рассказывает его содержание.

«Медвежата в берлоге»:

1. Игра с шишками

Мама медведица бросает медвежатам шишки. Они ловят их, с силой сжимают в лапах. Шишки разламываются на мелкие. Медвежата откидывают их в стороны и роняют лапки туловища. Мама снова кидает шишки медвежатам.

2. Мама медведица ушла. Подул холодный ветер и пробрался сквозь щелку в берлоге. Медвежата замерзли. Они сжались в маленькие комочки, греются. Стало жарко. Медвежата развернулись. Опять подул северный ветер (2-3 раза)

«Снежная баба»:

Представь, что ты снежная баба. Тебя вылепили дети, теперь они ушли, оставив тебя одну (одного). У тебя есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и ты стоишь на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и ты чувствуешь, что таешь. Сначала тает голова, потом одна рука, потом- другая. Постепенно, понемногу начинает таять и туловище. Ты превращаешься в лужицу, растекающуюся по земле.

«Волшебный цветок»:

Дети сидят ноги скрестно, Ведущий говорит: «В волшебном лесу, в заповедном месте, там куда не каждый мог войти, Добрая Волшебница посадила Волшебные Цветы. Шло время, и появились небольшие бутоны (дети складывают руки над головой, изображая бутоны). Их согревало солнышко, а Добрая Волшебница поливала Цветы живой водой. И в один прекрасный день Волшебные цветы распустились. Их красота была удивительна (дети встают на ноги, раскрывают руки и чуть откидывают головы назад). Все обитатели волшебного леса приходили посмотреть на Волшебные Цветы. Ведь Добрая Волшебница наделила Цветы удивительной силой. В них было столько добра и красоты, что они могли подарить радость любому, кто смотрел на них. Шло время, Цветы становились все краше, а сила их возрастала. Так в волшебном лесу появились прекрасные Волшебные Цветы, которые дарили радость и доброту всем, кто мог пройти в это заповедное место»

Расслабление по представлению:

Дети ложатся в удобную расслабляющую позу не мешая друг другу, закрывают глаза. Инструктор включает спокойную музыку и успокаивающим голосом четко произносит текст с позитивным образным рядом. Последние фразы произносятся чуть бодрее, громче, быстрее.

«Прогулка по Волшебному лесу»

«В одной далекой стране есть Волшебный лес. Ему уже очень много лет. Он многое видел и очень многое знает. Тому, кто в него входит, он дает силу и мудрость. И сейчас мы входим в этот волшебный лес. В лесу свежо и хорошо. В лесу много полян с удивительными цветами и волшебными ягодами. Погуляйте по волшебному лесу и найдите для себя самое лучшее место. Может быть, вы познакомитесь с птицами или другими обитателями Волшебного леса. А быть может, вы будете собирать ягоды или цветы. Чтобы вы ни делали, Волшебный лес охраняет вас и дает вам силу. Все то хорошее, что вы нашли в этом Волшебном лесу, остается с вами, возьмите это с собой, потихоньку откройте глаза, возвращайтесь к нам.

Список литературы

1. Детский степ. Липецкий вариант нового вида спорта, /газета «Дошкольное образование» издательский дом Первое сентября -12,2007;
 2. Г.В. Раскова, Т.А. Белова. Использование степ -платформы в оздоровительной работе с детьми. /Справочник старшего воспитателя - №7, 2009;
 3. Л.С. Зинкеева. Путешествие в мир музыки и движений. /Физическая культура в школе- №3, 1997;
 4. Степ-аэробика/авт-сост. Е.А. Яных, В.А.Захарки 2006 ООО «Издательство АСТ»
 5. Обруч «Степ-аэробика не просто мода» И.Кузина г.Липецк
 6. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008г.
-
5. Кулик, Н.Н.Сергиенко «Школа здорового человека» программа для ДОУ //Москва 2006г.
 6. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г.