

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 22 Невского района Санкт-Петербурга.

ПРИНЯТО:

Решением
педагогического совета
ГБДОУ детского сада №22
Невского района Санкт – Петербурга
протокол от 29.09.2025

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом заведующего
ГБДОУ детского сада №22
Невского района Санкт – Петербурга

Л.Н. Чаплинская
Приказ от 29.09.2025 № 38-ОД

ПРОГРАММА

«Топ-топ степ».

Рабочая программа кружковой деятельности
по степ-аэробике для детей 5-7 лет

Разработчик:

Инструктор по физической культуре
Ченская Алиса Александровна

Санкт-Петербург

2025

Аннотация

Программа дополнительного образования по физическому развитию «Топ-топ степ» является одним из современных направлений физкультурно-оздоровительной работы с детьми старшего дошкольного возраста. Она способствует развитию двигательной деятельности дошкольника, укреплению опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма.

Рабочая программа показывает, как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста педагог создает индивидуальную модель образования в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

В условиях дошкольного образования и с учетом его специфики данная система (модель) представляет собой оптимальные психолого-педагогические условия, обеспечивающие становление общечеловеческих ценностей, базиса личностной культуры, социальную успешность ребенка дошкольного возраста. Составляющими этих условия являются:

- содержательные условия;
- организационные условия;
- технологические условия (принципы, методы, приемы);
- материально-технические условия (развивающая среда);
- социокультурные условия (взаимодействие с родителями и воспитателями);
- контрольно-диагностические условия.

Введение (пояснительная записка)

Забота о здоровье ребёнка и взрослого стала занимать во всём мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. **Актуальность данной программы** связана с необходимостью оказания педагогической помощи родителям по физическому развитию и воспитанию детей, так как воспитание здорового ребёнка одна из главных задач нашего ДООУ и семьи. Хорошо, когда здоровый образ жизни является традицией семьи. Но зачастую родители, занятые работой, с одной стороны, не могут дать положительный личный пример здорового образа жизни, а с другой стороны – не противостоят отрицательным внешним влияниям. В этой ситуации возрастает роль дошкольного образовательного учреждения ведущего звена в организации образовательной работы с детьми и их родителями. Поэтому, в дополнение к основным формам физического развития, была выбрана степ-аэробика. Это практически единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы. Практическая ценность степ - аэробики заключается в том, что она: - способствует гармоничному развитию и укреплению мышечной системы; - улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела; - нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы; - помогает выработать прекрасную осанку, красивые, выразительные и точные движения; - способствует концентрации ума; - повышает самооценку.

Степ – аэробика постепенно завоевывает свое место в физической культуре. Этому способствует, положительный эмоциональный фон занятий, обязательное музыкальное сопровождение, необычное сочетание движений, связанных с необычным предметом – платформой (степ). Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см, платформа изготовлена из плотного полиэтиленового каркаса, который выдерживает нагрузку и позволяет выполнять шаги, подскоки на и через нее в различных направлениях.

В партнерной части занятия платформу удобно использовать для развития силы. Снаряд очень полезен в работе с детьми.

- Первый плюс — это огромный интерес детей к занятиям степа - аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года.
- Второй плюс — у детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры.
- Третий плюс — это развитие у ребенка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений.

- Четвертый плюс — воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др. Повышается выносливость, а вслед за этим и сопротивляемость организма.

В основе движений лежат базовые шаги аэробики, танцевальная стилизация упражнений. Такие движения доступны практически всем. Таким образом, в одной группе могут одновременно заниматься дети с разным уровнем подготовки, и физическая нагрузка для каждого будет индивидуальна.

Исходя из главной цели физического воспитания дошкольников, направленной на сохранение и укрепление здоровья, определена **цель программы**: развивать двигательную активность детей старшего дошкольного возраста посредством степ - аэробики.

В ходе достижения цели предполагается решение следующих основных задач.

Задачи программы:

- Изучить технику выполнения основных циклических упражнений на степенях (базовые шаги);
- Формировать умения ритмически согласованно выполнять простые движения на степ - платформе;
- Формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет.
- Развивать координацию движений.
- Укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему.
- Развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию).
- Улучшать музыкальную и двигательную память детей;
- Формировать повышенный интерес к занятиям степ - аэробикой.

Ведущая идея программы заключается в организации комплексной деятельности: оздоровительной, образовательной и воспитательной направленности, через организацию двигательной активности на занятиях по степ - аэробике.

Организация учебно – воспитательного процесса

Приём ребенка для обучения по Программе осуществляется на основе подписания двустороннего договора и личного заявления родителей (законных представителей) несовершеннолетних воспитанников. Причиной отказа может служить отсутствие вакантных мест, возрастные ограничения, медицинские показания. Срок реализации программы – 1 учебный год (с октября по май). Программа рассчитана на детей - 5-7 лет, предполагает 32 академических часа, 4 занятий в месяц. Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана. Продолжительность каждого занятия – 25 - 30 минут. Наполняемость группы не более 10 человек. Занятия проводятся во второй половине дня, в спортивном зале, в спортивной форме.

Продумывая содержание занятий аэробикой, учитываются морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдая при этом основные физиологические принципы:

- рациональный подбор упражнений;
- равномерное распределение нагрузки на организм;
- постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки.

Упражнения для степ-аэробики подбираются преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба, вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям).

Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе.

Методические принципы реализации программы

В соответствии с ФГОС Программа опирается на научные принципы ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:

- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка. Развивающий характер образования реализуется через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития;
- сочетание принципа научной обоснованности и практической применимости. Содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики;
- соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности, то есть позволять решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»;
- единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;
- принцип интеграции образовательных областей (физическая культура, здоровье, безопасность, социализация, труд, познание, коммуникация, чтение художественной литературы, художественное творчество, музыка) в соответствии с

возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;

- 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 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.

- 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 развивающетренирующих воздействий – планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма).

Методы и приемы обучения

1. Основными средствами степ-аэробики являются физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности, выполняемые без предметов, с предметами и на снарядах-степах. Все они выполняются под музыкальное сопровождение.

2. Наглядно-зрительные приёмы – правильная, чёткая демонстрация – показ воспитателем образца движения или его отдельных двигательных элементов.

3. Тактильно-мышечная наглядность обеспечивается путём включения физкультурных пособий – степов в двигательную деятельность детей.

4. Непосредственная помощь педагога, уточняющего положение отдельных частей тела ребёнка.

5. Наглядно – слуховые приёмы представляют собой звуковую регуляцию движений. Слуховой наглядностью является музыка.

6. Одновременное описание и объяснение детям новых движений, с опорой на имеющиеся у них жизненный опыт и представления.

7. Пояснение сопровождает конкретный показ движений или уточняет отдельные его элементы.

8. Указание необходимо при воспроизведении показанного педагогом движения.

Взаимодействие с родителями:

Взаимодействие с родителями строится на основе родительского договора. Процесс физкультурно-оздоровительной совместной работы с семьей включает:

1. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.

В педагогическом взаимодействии с родителями используются разнообразные формы работы по сохранению здоровья детей и повышению их физических качеств:

1. информация для родителей на стендах, папках- передвижках, консультации: Папки-передвижки: «Нарушения осанки. Профилактика нарушений осанки», «Плоскостопие. Профилактика плоскостопий у детей». Консультации: «Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки», «Игровые упражнения для предупреждения развития плоскостопия у детей», «Рекомендации родителям по проведению дыхательной гимнастики».

2. физкультурные досуги и праздники с участием родителей. Это позволяет обеспечить преемственность в развитии и обучении ребенка в условиях ДООУ и семьи, а также повысить осведомленность родителей в коррекционно-профилактических вопросах воспитания детей.

Условия для реализации программы:

- Степ-платформа на каждого ребёнка
- Музыкальное сопровождение
- Спортивная форма
- Атрибуты для сюжетных номеров.

Прогнозируемый результат:

• 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.

Основные правила техники выполнения степ - тренировки

Для сохранения правильного положения тела во время степ - аэробики необходимо:

• Держать плечи развёрнутыми, грудь вперёд, ягодицы напряжёнными, колени расслабленными;

• Избегать перенапряжения в коленных суставах;

• Избегать излишнего прогиба спины;

• Не делать наклон вперёд от бедра, наклоняться всем телом;

• При подъёме или опускании со степ - платформы всегда использовать безопасный метод подъёма;

• Стоя лицом к степ - платформе, подниматься, работая ногами, но не спиной;

• Держать степ-платформу близко к телу при её переносе.

• Выполнять шаги в центр степ - платформы;

• Ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъёме, а, спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;

• Опускаясь со степ - платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней. Не отступать больше, чем на длину ступни от степ - платформы;

- Не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног;

- Не подниматься и не опускаться со степ - платформы, стоя к ней спиной;
- Делать шаг с лёгкостью, не ударять по степ - платформе ногами.

Большое значение имеет подбор музыки к упражнениям. Она служит одновременно мотивирующим фактором, направляет ход тренировки и диктует скорость движений.

При выборе музыкального сопровождения инструктор должен руководствоваться наличием в композиции чёткого ударного ритма. Для каждого отрезка степ - программы музыка должна подбираться с учётом рекомендаций по темпу и продолжительности. Следует также учитывать, что более быстрый темп часто приводит к увеличению риска травм.

Структура занятия

Один комплекс степ-аэробики, как полного занятия, выполняется детьми в течении трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться.

Каждый комплекс занятий должен состоять из трех частей:

- подготовительная часть (разминка) -5-7 минут;
- основная часть -15-20 минут;
- заключительная -4-6 минут.

I. Вводная часть (5-7 минут).

Осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Подготовка организма ребёнка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей (основной) части занятия. В содержание вводной части входят: подвижные коммуникативные, речедвигательные игры, игровая гимнастика, строевые и общеразвивающие упражнения, танцевальные упражнения при ходьбе, на месте и в передвижениях, беге и прыжках, суставная гимнастика; упражнения на расслабление мышц и связок, дающие возможность применить приемы поглаживания, растирания, разминания и вибрации для снижения физической нагрузки и расслабления. Такие приемы самомассажа, как «постукивания», можно использовать для мобилизации занимающихся к началу занятий или как отвлекающие упражнения. В процессе выполнения различных упражнений могут решаться и частные лечебно-профилактические задачи. Разминка выполняется с умеренной нагрузкой. После разминки – отдых необходимо снять напряжение с мышц, успокоить дыхание.

II. Основная часть (15-20 минут).

Занимает большую часть времени. В ней решаются задачи общей и специальной направленности. Разучиваются основные элементы степ - аэробики (базовые шаги), совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений с музыкой. В работе могут быть использованы как комплексы упражнений степ - аэробики определенной направленности, серии танцевальных упражнений, так и целые композиции, то есть группы упражнений, объединенные единым смысловым значением и решающие определенные задачи. Подвижная игра с использованием степ - платформ – также составляющая основной части занятия. Подбор их осуществляется в зависимости от сложности предыдущих действий. Заканчивается основная часть серией дыхательных упражнений способствующих более быстрому восстановлению организма и несущих оздоровительный характер.

III. Заключительная часть (3-5 минут).

В заключительной части решается задача восстановления организма после физических нагрузок и перехода к другим видам деятельности. Выполняются упражнения на релаксацию с использованием мелодичной музыки со звуками природы, шумом моря, пением птиц.

Учебный план

Дополнительная образовательная услуга – реализация дополнительной образовательной программы (дополнительной общеразвивающей программы) «Топ- топ степ»	
Количество занятий, объём образовательной нагрузки в неделю (мин.)	1/30
Количество часов в учебном году	32 академических часа

Перспективное планирование на физкультурных занятиях с использованием степ – платформ.

Месяц	Неделя	№ комплекса	Равновесие	Прыжки	Ходьба	Бег	Подвижные игры	Дыхательная гимнастика
Октябрь	1 неделя – Занятие 1	Комплекс №1 - знакомство	Начинаем с двух ног. Поставьте ноги вместе, соедините стопы, закройте глаза и вытяните руки в стороны. Сохраняйте это положение 30 секунд.	Прыжки обычные на степе на 2 ногах	Ходьба с перешагиванием через степы	Бег на месте на полу.	«Пингвины на льдине»	«Качели»
	2 неделя – Занятие 2	Комплекс №1 - освоение	Поставьте ноги вместе, приподнитесь на носках, отклоните голову до конца назад и стойте в этом положении еще 8-10 секунд. Закройте глаза и стойте в этом положении еще 5-7 секунд.	Напрыгивание на степ, спрыгивание в обруч на полу на расстоянии 30 – 40 см	Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой- по левому.	Легкий бег на степе чередует ся с ходьбой.	«Фигуры»	«Дерево на ветру»
	3 неделя – Занятие 3	Комплекс №1 – усложнение	Встаньте прямо, приподнитесь на носки и откиньте голову назад. Задержитесь в этом положении на 30 секунд. Затем закройте глаза и повторите упражнение.	Прыжки обычные на степе на одной ноге	Ходьба «змейкой» между степами с разными заданиями для рук, ног	Бег вокруг степа.	«Уголки»	«Дровосек»
	4 неделя – Занятие 4	Комплекс №1 – закрепление	Упражнение «Фламинго» Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек).	Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе	Ходьба по степам. Расстояние между степами 20 см.	Лёгкий бег на степе.	«Цирковые лошадки»	«Сердитый ежик»

Ноябрь	1 неделя – Занятие 1	Комплекс № 2 – освоение	Держим баланс на одной ноге. Разведите руки в стороны и поднимите одну ногу. Сохраняйте это положение 1 минуту, периодически поворачивая голову то вправо, то влево.	Прыжки с выполнением хлопка перед собой	Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.	Бег врассыпную	«Никонори ха»	«Надуй шарик»
	2 неделя – Занятие 2	Комплекс №2 – освоение	Поставьте ноги вместе, приподнимитесь на носках, сделайте головой 8-10 быстрых наклонов вперед-назад.	Напрыгивание на степ, спрыгивание за линию на расстоянии 40 – 50 см.	Ходьба на степе, бодро работая руками.	Бег с захлестом ног назад	Игра малой подвижности «Маланья»	«Листопад»
	3 неделя – Занятие 3	Комплекс №2 – усложнение	Поза ласточки. В позе ласточки ваш корпус должен быть параллелен полу. Расставьте руки в сторону и отведите одну ногу назад – сделайте «ласточку». Держите эту позу 1 минуту для правой ноги и 1 для левой. Корпус должен составлять одну линию с отведенной назад ногой и быть параллелен полу. Хотите посложнее – закройте глаза.	Правая нога – на степе, левая – на полу слева от степа, руки в стороны. Прыжком сменить положение ног	Ходьба врассыпную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения.	Бег врассыпную с выполнением заданий для рук.	«Белый медведь и моржи»	«Петушок»
	4 неделя – Занятие 4	Комплекс №2 – закрепление	Держим баланс на одной ноге. Разведите руки в стороны и поднимите одну ногу. Сохраняйте это положение 1 минуту, периодически поворачивая голову то вправо, то влево.	Прыжки со сменой ног по периметру степа	Ходьба врассыпную с хлопками над головой.	Лёгкий бег на степе чередуется с ходьбой 2 раза.	«Самый ловкий»	«Жук»

Декабрь	1 неделя – Занятие 1	Комплекс №2 - знакомство	Ловим мяч, стоя на одной ноге. Встаньте напротив стены и поднимите одну ногу. Кидайте мяч в стену и ловите его одной или двумя руками. При этом всё время смотрите на мяч.	Прыжки с высоким подниманием бедро	Ходьба вокруг степ – доски на согнутых ногах, руки на поясе.	Беговые упражне ния.	«Разноцветн ый мячик»	«Паровозик»
	2 неделя – Занятие 2	Комплекс №3 - освоение	Поставьте ноги вместе, руки на поясе. Приподнимитесь на носках и сделайте 4-6 быстрых наклонов вперед, до горизонтального положения тела. Повторите упражнение с закрытыми глазами.	Прыжки с выполнением хлопка над головой	Ходьба на степе, поворачиваться вокруг себя. Руки двигаются свободно. Повторить в одну и другую сторону.	Бег с выбрасыв ание ног вперед	«Паук»	«Вырасти большой»
	3 неделя – Занятие 3	Комплекс №3 – усложнение	Тренируем движения рук — учимся жонглировать. В каждую руку возьмите по теннисному мячику. Подкидывайте и ловите их, не меняя руки (правая подбросила — она же поймала). Продолжайте в течение 1 минуты. Попробуйте усложнить предыдущее упражнение. Теперь левая рука подбрасывает, а правая ловит и наоборот. Время выполнения — 1 минута.	Спрыгивание со степа из положения спиной вперед.	Ходьба обычная на месте на степе.	Беговые упражне ния.	«Атомы»	«Каша кипит»
	4 неделя – Занятие 4	Комплекс № 3 – закрепление	Походка кошки. Мягко ступайте по узкому бордюру и старайтесь сохранять равновесие, при необходимости помогая себе движением рук, как только привыкните – идите быстрее.	Прыжки со степа на 2 ноги с поворотом	Перестроение со степами в круг. Ходьба на степах на месте.	Бег змейкой между степ – досками и перешаги ванием через них	«Дед Мазай»	«Воздушный шарик»

Январь	1 неделя – Занятие 1	Комплекс №4 - знакомство	Согните руку в локте и поднимите её так, чтобы кисть оказалась возле уха, а предплечье было параллельно полу. Упругим движением разогните руку, не допуская щелчка в локтевом суставе (разгибаем руку не до конца). Выполните движение 5 раз на каждую руку	Прыжки со степа с приземлением то на одну, то на другую ногу.	Ходьба на степе, «растирая» мяч в ладонях.	Бег на месте на степ дорожке.	«Космонав ты»	«Насос»
	2 неделя – Занятие 2	Комплекс №4 - освоение	Поставьте стопы по одной линии. Правая стопа перед левой, так чтобы пятка правой ноги касалась пальцев левой ноги. Руки вытяните в стороны. Стойте в этом положении 20-30 секунд. Потом опустите руки вдоль тела и стойте в этом положении еще 20-30 секунд. Закройте глаза. Стойте в этом положении еще 15-20 секунд.	Боком к степу прыжок, отталкиваясь от пола двумя ногами, приземление на степ.	Ходьба на степе, энергично работая руками.	Бег змейкой между степ – досками и перепрыгиванием через них	«Баба-Яга»	«Регулиров - щик»
	3 неделя – Занятие 3	Комплекс №4 – усложнение	Поза дерева. Встаньте прямо, поднимите одну ногу и поставьте стопу на внутреннюю часть бедра другой ноги. Колено опорной ноги выпрямлено и подтянуто, другое колено смотрит в сторону. Не заваливайтесь на бедро, старайтесь вытянуть тело вверх. Сложите руки над головой или перед собой. Удерживайте позу в течение 30 секунд.	Запрыгивание на степ на 2 ногах вперед	Ходьба на месте, на степ – дорожке.	Бег вокруг степ – доски в правую и левую сторону.	Игра «Я люблю степ»	«Ножницы»
	4 неделя – Занятие 4	Комплекс №4 – закрепление	Вращаем предплечьями. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Разведите руки в стороны параллельно полу. Одну руку согните в локте так, чтобы кисть находилась возле груди и была направлена в сторону второй руки. Начинайте вращать руки в локтевом суставе. Кисти должны описывать круги, а плечи оставаться параллельными полу.	Запрыгивание на степ на 2 ногах спиной	Ходьба на месте на степ – дорожке.	Бег со сменой направления по хлопку	Игра «Воробышки и автомобиль»	«Снегопад»

Февраль	1 неделя – Занятие 1	Комплекс № 5 – знакомство	Подъём руки и ноги на четвереньках. Встаньте на четвереньки. Вытяните правую руку и правую ногу. Удерживайте позу в течение 30 секунд и повторите с другой стороны.	Прыжок со степа – вперед; со степа – назад; со степа – вправо; со степа – влево; руки на поясе.	Приставной шаг вперёд со степа и обратно на степ.	Бег в колонне по одному вокруг степов.	«Бездомный заяц»	«Поединок»
	2 неделя – Занятие 2	Комплекс № 5- освоение	Поставьте стопы по одной линии. Правая стопа перед левой, так чтобы пятка правой ноги касалась пальцев левой ноги. Руки поставьте на пояс. Сделайте по 6-8 наклонов влево и вправо, удерживая равновесие. Повторите упражнение с закрытыми глазами.	Выполните несколько легких прыжков на месте. На счет “три” мягко, но с силой запрыгните на шаговую платформу.	Правой ногой шаг в сторону за степ; правую руку выпрямить в сторону. Повторить в левую сторону.	Бег с высоким подниманием колен	«Великаны и гномы»	«Пружинка»
	3 неделя – Занятие 3	Комплекс №5 - усложнение	Поставьте ноги вместе, приподнимитесь на носках, сделайте головой 8-10 быстрых наклонов вперед-назад.	Прыжки со степа на 2 ноги с поворотом	Правой ногой шаг вперёд, поставить ногу перед степом на носок. Правую руку резко вытянуть вперёд. Вернуться на степ, повторить упражнения в левую сторону.	Бег на носочках на степе	«Встань на степ»	«Подуй на одуванчик»
	4 неделя – Занятие 4	Комплекс № 5 - закрепление	Повороты головы в разные стороны, а также вверх и вниз. Не фиксировать взгляд в одной точке дольше 1 секунды. В этом положении стойте 20-30 секунд.	Боком к степу прыжок, отталкиваясь от пола двумя ногами, приземление на степ.	Шагать со степа на степ поднимая и опуская плечи	Бег на пятках на степе	«Быстро в домик»	«Ветреная мельница»

Март	1 неделя – Занятие 1	Комплекс № 6 – знакомство	Поставьте ноги вместе, руки вытяните в стороны, глаза закройте. В этом положении стойте 20-30 секунд. Потом опустите руки вдоль тела и стойте в этом положении еще 15-20 секунд.	Напрыгивание на степ, спрыгивание в обруч на полу на расстоянии 30 – 40 см	Ходьба змейкой вокруг степов.	Бег широким шагом вокруг степов	«Перелёт птиц»	«Бегемотик»
	2 неделя – Занятие 2	Комплекс №6 - освоение	Кидай мяч об стену и лови его. Так запускается автоматический режим сохранения равновесия. Это упражнение можно усложнить, тренируясь вдвоем, перебрасывая мяч друг другу.	Спрыгивание со степа из положения спиной вперед.	Ходьба с перешагиванием через степы.	Бег с отведение м назад согнутой ноги в колене на степе	«Медведи и пчёлы»	«Курочка»
	3 неделя – Занятие 3	Комплекс №6 – усложнение	Балансируй на левой ноге, затем подпрыгни как можно выше и приземлись на правую ногу. Держи равновесие, снова подпрыгни и приземлись на левую ногу.	Прыжки со степа с приземлением то на одну, то на другую ногу.	Ходьба на степе, руки за головой. Разводить руки в стороны с поворотом туловища вправо и влево (5раз.)	Бег с прыжкам и вокруг степов	«Физкультура!»	«Парящие бабочки»
	4 неделя – Занятие 4	Комплекс №6 - закрепление	Поставьте стопы по одной линии. Правая стопа перед левой, так чтобы пятка правой ноги касалась пальцев левой ноги. Руки поставьте на пояс. Сделайте по 6-8 наклонов влево и вправо, удерживая равновесие. Повторите упражнение с закрытыми глазами.	Прыжки с высоким подниманием бедра	Ходьба на степе. Руками поочерёдно рисовать большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.	Бег в медленно м темпе	«Скворечники»	«Аист»

Апрель	1 неделя – Занятие 1	Комплекс №7 – использование	Встаньте на четвереньки. Вытяните правую руку и правую ногу. Удерживайте позу в течение 30 секунд и повторите с другой стороны.	Прыжки на степе ногами вместе, ногиврозь, руки в стороны	Приставные шаги назад со степа, вперед со степа.	Бег с ускорением	«Фигуры»	«В лесу»
	2 неделя – Занятие 2	Комплекс №7 – освоение	Сделайте приседание на правой ноге, коснувшись пола правой рукой. Выпрямитесь и сделайте прыжок в сторону на левой ноге, поменяв руки. После приземления вы стоите на левой ноге, правая нога оторвана от земли, правая рука на поясе, левая опущена вдоль тела. Выполните три подхода по 10 раз.	Спрыгивание со степа из положения спиной вперед.	Ходьба на степе, руки вниз вдоль туловища. Плечи верх, назад, вниз.	Бег враспыну с выполнением заданий для рук.	«Не оставайся на земле»	«Волна»
	3 неделя – Занятие 3	Комплекс №7 – использование	Сделайте приседание на левой ноге, коснувшись пола левой рукой, выпрямитесь и прыгните в сторону на правой ноге. Выполните три подхода по 10 раз.	Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе	Ходьба на степ. Руки вперед, вверх, вперед, вниз.	Боковой галоп вокруг степов	«Лиса и тушканчик и»	«Хомячок»
	4 неделя – Занятие 4	Комплекс №7 – закрепление	Встаньте прямо, поднимите над головой прямые руки. Сделайте наклон вперед с прямой спиной, пока корпус и руки не будут параллельны полу. Поднимите одну ногу до параллели с полом. Нога, спина и руки должны представлять собой прямую линию. Взгляд направлен вниз, не заламывайте шею. Удерживайте позу в течение 30 секунд и повторите с другой ноги	Прыжок со степа – вперед; со степа – назад; со степа – вправо; со степа – влево; руки на поясе.	Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперед и назад.	Бег по кругу	«Самый ловкий»	«Лягушонок»

Май	1 неделя – Занятие 1	Комплекс №8 – знакомство	Встать на стэп, пройти по нему, переступая через кубик, который поставлен на середину, и сойти вниз.	Прыжки на степе, ноги вперед – назад чередуются	Ходьба на степе на месте.	Бег с поворотом вокруг себя	«Разноцветный мячик»	«Кто дальше загонит шарик»
	2 неделя – Занятие 2	Комплекс №8 – освоение	Встать на степ, один конец которой поднят на высоту 30 см (куб или скамейка), пройти по ней до конца, повернуться кругом и осторожно пробежать вниз.	Прыжки на степе на 2 ногах с полуприседом	Ходьба на степе, высоко поднимая колено, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.	Бег с высоким подниманием колен	«Не оставайся на земле»	«Насос»
	3 неделя – Занятие 3	Комплекс №8 – усложнение	Правой ногой крутить «от себя», а правой рукой крутить к «себе».левой рукой хлопать себя по голове, одновременно правой рукой гладить свой живот справа налево и слева направо.	Встаньте боком к платформе, расположив ближайшую ногу на нем. Перенесите вес тела на другую сторону, приземлившись на обе ноги в присед.	Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной.	Бег на месте	«Паук и мухи»	«Надувной шарик»
	4 неделя – Занятие 4	Комплекс №8 – закрепление	Положить руки на колени, по команде хлопнуть в ладоши, потом правой рукой взяться за нос, а левой за правое ухо. Потом опять хлопнуть и поменять руки.	Мягким прыжком лицом к степу приземлитесь на платформу, расположив ноги по углам.	Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.	Беговые упражнения	«Путешествие в Москву»	«Листопад»

Заключительная часть

Большая популярность степ-аэробики обуславливается: простотой движений и доступность людям без специальной двигательной, танцевальной подготовки; вариативность движений довольно высока, что позволяет пробудить большой интерес занимающихся; применение степ платформы не только с целью воспитания выносливости и кардио-тренажера, но и в качестве силовых тренировок.

Регулярные занятия степ-аэробикой позитивно влияют на психическое состояние занимающихся. Ритмичная музыка и согласованные с ней движения создают благоприятные возможности для того, чтобы отключиться от внешнего мира, сосредоточить внимание на себе.

Степ-аэробика оказывает положительное действие на весь организм, укрепляя дыхательную, сердечнососудистую, мышечную и нервную системы, нормализуются артериальное давление и деятельность вестибулярного аппарата.

Этот новый вид спорта способствует гармоничному развитию и укреплению мышечной системы, улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела, нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, помогает выработать прекрасную осанку, красивые, выразительные и точные движения.

Коллективные занятия детей под музыкальное сопровождение воспринимаются гораздо лучше, повышают их эмоциональность. Выполняя совместные упражнения, дети не чувствуют себя неуверенно, даже если не всё получается.

Список литературы

1. Бардышева Т. Рассказываем стихи руками // Обруч. 1998. №5
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. М.: Владос, 1999
3. Журнал «Инструктор по физкультуре», №4 2009 год.
4. Журнал «Обруч», №1 2005 год.
5. Журнал «Обруч», №5 2007 год.
6. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения. Павлова М.А, Лысогорская М.В. Волгоград 2009
7. Картушина М.Ю Логоритмические занятия в детском саду. М., 2004
8. Лечебнопрофилактический танец «Фитнес-данс». СПб.: Детство - Пресс, 2007
9. Лисицкая Татьяна Газета «Спорт и школа» №13/2009
10. Приложение к журналу «Дошкольная педагогика», январь, февраль / 2005
11. Программа развития и воспитания детей в детском саду «Детство» / В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н. А. Ноткина. СПб.: Детство - Пресс, 2005
12. Погадаев Г.И., “ Настольная книга учителя физической культуры” -М.: Физкультура и спорт, 2000-496с.
13. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду», издательство МОЗАИКА - Синтез, Москва 2000 г.
14. «Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения», №7 2009

Комплекс №1

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

Подготовительная часть

1. Ходьба на месте (дети должны почувствовать музыку, уловить её темп, настроиться на занятие).
2. Ходьба на степе.
3. Приставные шаги со степа назад на пол и обратно на степ (с правой ноги, бодро работая руками).
4. Приставные шаги назад со степа, вперёд со степа.
5. Ходьба на степ. Руки вперёд, вверх, вперёд, вниз.

Основная часть

1. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, 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 вниз вдоль туловища. Плечи верх, назад, вниз.
4. И.п.: стоя на степе, правая рука на поясе, левая вниз.

Раз- шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх.

Два- приставить левую ногу к правой, левую руку вниз.

Три- правую руку вниз, левой ногой встать на степ.

Четыре- левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой.

Повторить в другую сторону.

5. Подвижная игра «Бубен» (у кого бубен тот «ловишка», кого он поймал, тому передаёт бубен):

«Бубен, бубен, долгий нос.

Почему в городе овёс?

- Две копейки с пятаком.

Овса Ваня не купил,

- Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!»

Заключительная часть

После игры дети садятся на ковёр, инструктор проводит упражнения на расслабления и восстановление дыхания.

Комплекс №2

Подготовительная часть

1. И.п.: стоя на степе боком, руки вниз. Выполняя ходьбу на степе, поднять обе руки вперёд и вверх, приподнять голову, вернуться в и.п.(5раз.)
2. И.п.: ходьба на степе, руки за головой. Разводить руки в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5раз.)
3. И.п.: стоя на степенях друг за другом («паровозиком»). Одновременно шагать со степя назад(вперёд), опуская и поднимая плечи. (6раз.)
4. Развернуться, повторить предыдущее упражнение (6раз.)
5. Все упражнения повторить три раза и переставить степы для основной части занятия.

Основная часть

1. И.п.: правая нога на полу, левая на степе.
Раз- поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху.
Два- вернуться в и.п.
Три, четыре- повторить упражнение в другую сторону.
2. И.п.: стоя на степе на коленях, руки в стороны.
1- прогибаясь и поворачивая туловище налево, пальцами левой руки коснуться пяток.
2- и.п.
3,4- повторить в другую сторону.
3. И.п. сидя на степе, руками держаться за края степя.
1,2- поднять тело и прогнуться в спине.
3,4- 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).
1,2,3- три пружинистых наклона вперёд, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать.
4- и.п.
5. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра на развитие равновесия у детей). Ведущий – иглолка, все остальные- нитка; дети бегут за ведущим по залу змейкой, по окончании музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге- «стойкий оловянный солдатик».

Заключительная часть

После игры дети садятся на ковёр, инструктор проводит упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

Комплекс №3

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и встают 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. Раз, два- ноги поочерёдно (правую, затем левую) отставить назад, принять упор лёжа.
- 3,4- поочерёдно сгибая ноги, и.п.. Руки должны быть прямыми, плечи не отпускать.
2. И.п.: упор присев; правая нога на степе, левая вытянута назад с опорой на носок.
- 1,2,3,4- пружинящие покачивания на вытянутой ноге.
- 5- поднять левую ногу к степ- платформе, поставить на степ, поднять руки вверх, потянуться.
3. Шаг правой ногой на степ, левой выполнить мах назад.
4. Шаг правой ногой на степ, левую подтянуть, как можно выше к груди.
5. Повторить все упражнения с другой ноги.
6. 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).

Заключительная часть

После игры дети садятся на ковёр, инструктор проводит упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

Комплекс №4

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

Подготовительная часть.

1. Ходьба на месте.
2. Ходьба на степе.
3. Приставные шаги со степа назад на пол и обратно на степ (с правой ноги, бодро работая руками).
4. Приставные шаги назад со степа, вперед со степа.
5. Ходьба на степе. Руки вперед, вверх, вперед, вниз.

Основная часть

1. Ходьба на степе. Руками поочерёдно рисовать большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ, со степа. Кисти рук поочерёдно рисуют маленькие круги вдоль туловища.

Повторить упражнения 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). На полуприсяде руки согнуты в локтях, кисти к плечам; на шаге руки вниз.
5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой.
6. Шаг на степ, со степа с хлопками прямыми руками перед собой.

Повторить каждое упражнение 3 раза.

7. Подвижная игра «Цирковые лошади». Степы составить в круг- 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 после остановки музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2-3 меньше, чем участников игры.

Заключительная часть.

После игры дети садятся на ковёр, инструктор проводит упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

Комплекс №5

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

Подготовительная часть

1. И.п.: стоя на степе боком, руки вниз. Выполняя ходьбу на степе, поднять обе руки вперёд и вверх, приподнять голову, вернуться в и.п. (5раз)
2. И.п.: ходьба на степе, руки за головой. Разводить руки в стороны с поворотом туловища вправо и влево (5раз.)
3. И.п.: стоя на степах друг за другом («паровозиком»). Одновременно шагать со степа назад (вперёд), опуская и поднимая плечи (6 раз.)
4. Развернуться, повторить предыдущее упражнение браз.
5. Все упражнения повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия.

Основная часть

1. Одновременно с ходьбой на степе обхватить правой рукой левое плечо, левой рукой- правое плечо. Затем развести руки в стороны и снова обхватить плечи (5-6раз)
2. Шагать на степ, со степа. Одновременно разгибать вперёд согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки).
3. Ходьба на степе. Круговые движения прямыми руками вперёд и назад, попеременно и вместе(5 раз).
4. Шаг на степ, со степа чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, держа руки на поясе (5-6раз).
5. Повторить предыдущее упражнение 2 раза.
6. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом.
8. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать (вправо и влево), не помогая себе руками.
9. Шаг со степа вправо, влево.
10. Повторить предыдущие упражнения 2 раза.
11. Подвижная игра «Физкульт-ура!». Степы расположить в две шеренги по разные стороны зала. В одной шеренге оставить на один степ меньше. Дети встают на сторону, где больше степов,- по двое на степ. Это линия старта. Противоположная сторона- финиш. С окончанием фразы дети бегут наперегонки на противоположную сторону. Проигрывают те, кто не успел занять степ.

Заключительная часть

После игры дети садятся на ковёр, инструктор проводит упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

Комплекс №6

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

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 степе раскачивать руки вперёд- назад с хлопками спереди и сзади (5раз)
2. И.п.: стоя на степе. Шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в и.п. Повторить влево (5раз)
3. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево, руки двигаются свободно(5-6раз).
4. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать (вправо и влево), не помогая себе руками (5-6р.)
5. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом.
6. И.п.: стоя на степе. Взмахивать прямой ногой вперёд, делая под ногой хлопок (5-6 раз.)
- 7 Прыжки на степ и со степа, чередуя с ходьбой.
8. Подвижная игра «Скворечники». Занимать место только в своём «скворечнике» (на степе) нужно по сигналу « Скворцы прилетели!». «Вылетать из скворечника» - по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займёт степ последним, считается проигравшим.

Заключительная часть

После игры дети садятся на ковёр, инструктор проводит упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

Комплекс №7

В хорошо проветренном зале степы расположены хаотично. Под бодрую, ритмичную музыку дети входят в зал и встают позади степов.

Подготовительная часть

1. И.п.: шагая на степе, руки сжаты в кулаки. Выпрямить руки вверх, разжать кулаки, посмотреть на кисти; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.
2. Шаг на степ, со степа энергично работая руками.
3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать рука вперёд- назад с хлопками с переди и сзади.
4. Шагая на степе, поворачиваться вокруг себя. Руки двигаются свободно. Повторить 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.
2. Шаг со степа в сторону. Чередовать с приседанием, вытягивая руки вперёд.
3. Шагая на степе, поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
4. Шагать со степа на степ поднимая и опуская плечи
5. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклоняться вправо, влево.
6. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Вытянув руки вперёд быстро встать, вернуться в и.п.
7. И.п.: стоя на коленях на степе, руки на поясе. Опуститься на пятки, руки в стороны, и.п.
8. Ходьба на степе, энергично работая руками.
9. П/и «Бубен»

Заключительная часть

После игры дети садятся на ковёр, инструктор проводит упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

Комплекс №8

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

Подготовительная часть

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

Основная часть

1. Правой ногой шаг в сторону за степ; правую руку выпрямить в сторону. Повторить в левую сторону.
2. Правой ногой шаг вперёд, поставить ногу перед степом на носок. Правую руку резко вытянуть вперёд. Вернуться на степ, повторить упражнения в левую сторону.
3. Правой ногой шаг со степа вперёд, вправо, назад, вернуться на степ. То же левой ногой.
4. Нарисовать правой ногой полукруг вокруг степа, вернуться на степ. То же левой ногой.
5. Приставной шаг на степе с полуприседанием.
6. П/и «Иголлка, нитка и стойкий оловянный солдатик».

Заключительная часть

После игры дети садятся на ковёр, инструктор проводит упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

Комплекс № 9

На полу в шахматном порядке разложены степы.

Подготовительная часть.

Логоритмическое упражнение

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться). Разновидности ходьбы
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. 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 3 раза).
3. Приставной шаг на степе вправо – влево, прямые руки, поднимая одновременно вперёд – вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть); кисти рук, согнутые в локтях, - к плечам, вниз.
5. Ходьба на степе, высоко поднимая колени, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степе – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (3, 4, 5 и 6 раз повторить 3 раза).
7. Бег на месте на полу.
8. Лёгкий бег на степе.
9. Бег вокруг степа.
10. Бег врассыпную.
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. Ходьба в сторону со степа на степ.
16. «Крест». Шаг со степа - вперёд; со степа – назад; со степа – вправо; со степа – влево; руки на пояс.

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 – вперёд (по 8 раз).
26. Ходьба змейкой вокруг степов (2-3 раза).
27. Мах прямой ногой вверх – вперёд, 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»), затее по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затее 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 определённое место и садятся на ковёр по кругу.

30. Упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс №10.

Степы расположены в хаотичном порядке.

Подготовительная часть.

Логоритмическое упражнение

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. «Крест». (Повторить 2 раза).

Основная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые перед собой руки, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – о левому плечу.
2. Шаг со степа в сторону, чередуется 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. Ходьба врассыпную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения. (Повторить 2 раза).
6. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.
7. И.п. – то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п.
8. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.
9. Ходьба на степе, бодро работая руками.
10. Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении.
11. Кружение на степе, руки в стороны, в одну и другую сторону.
12. Повторить №10.
13. Кружение с закрытыми глазами.
14. Шаг на степ – со степа.
15. Бег врассыпную с выполнением заданий для рук.
16. Повторить №1.
17. Лёгкий бег на степе чередуется с ходьбой 2 раза.

18. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в и.п.

19. Шаг на степ – со степа.

20. Повторить №18 в другую сторону.

21. Ходьба на степе.

22. Дыхательные упражнения

23. Подвижная игра «Физкульт – ура!»

Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны площадки. На одной стороне на один степ меньше. Сами становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. 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. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занял степ. (Игру повторить 3 раза).

Степ – доски расположены в три ряда.

Подготовительная часть. (1-й музыкальный отрезок)

Логоритмическое упражнение

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.
7. Приставной шаг вперёд – назад; вправо – влево.
8. Ногу назад; за степ – доску – руки вверх, вернуться в и.п.
9. Выпад ногой вперёд, руки в стороны.

Основная часть (2-й музыкальный отрезок).

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 степ – доски. Назад от степ – доски.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.
5. Полукруг. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степ – доски; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на степ – доске с полуприседанием (упражнение повторить 2 раза).
7. Поворот вправо (влево), ногу назад за степ – доску, руки в стороны; вернуться в и.п.
8. Стоя на полу перед степ – доской, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко вверх; вернуться в и.п.
9. И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колени; вернуться в и.п. (упражнения повторить 2 раза).
10. Выпады ногой вправо; влево; назад, стоя на степ – доске.
11. «Покачивания».
12. Беговые упражнения.
13. Полуприседания с круговыми движениями руками.
14. Беговые упражнения.

15. Прыжковые упражнения.
16. Кружение на степ – доске в правую и левую стороны вокруг себя, руки в стороны.
17. Прыжковые упражнения.
18. Ходьба вокруг степ – доски на полусогнутых ногах, руки на поясе.
19. Ногу вперёд, за степ – доску, руки резко в стороны; вернуться в и.п.
20. Ходьба обычная на месте.
21. Шаг вперёд; шаг назад; ноги ставить широко.
22. Перестроение со степами в круг. Ходьба на степах на месте.
23. Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.
24. И.п. то же; четыре ага вперёд – назад.
25. Упражнение на восстановление дыхания.

Вводная часть.

Упражнения у стены для формирования правильной осанки (3-4 упр.) Ходьба в колонне в чередовании с бегом; ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы; бег змейкой между степ – досками и перепрыгиванием (перешагиванием) через них; ходьба по коррекционным дорожкам (во время ходьбы дети берут правой рукой мяч малого диаметра); перестроение в три звена к степ – доскам (заранее разложенным); ходьба на месте: поворот к степ – доскам.

Логоритмическое упражнение

Основная часть.

1. И.п.: стоя на степе, мяч в правой руке. Шаг со степа вперёд, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
2. И.п.: то же. Шаг со степа назад, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
3. И.п.: то же. Шаг вперёд, шаг назад, мяч перекладывать над головой из руки в руку.
4. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вывести вперёд на носок перед степом, одновременно вынести вперёд правую (левую) руку с мячом; вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.
5. И.п.: о.с. выполняется то же движение вправо (влево) от степа.
6. И.п.: о.с. То же назад от степа.
7. И.п.: о.с. на степе, руки в стороны, мяч в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.
8. И.п.: о.с. на степе, руки вперёд, мяч в правой руке. Поворот направо (налево), поднимаясь на носки и отводя правую (левую) руку с мячом назад. Вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.
9. И.п.: то же. Тот же поворот вправо (влево), но ногу ставить на степ – доску поочерёдно. Поворот направо – правую ногу, поворот налево – левую ногу.
10. И.п.: о.с. на степе. Выпад правой (левой) ногой вперёд за степ – доску, руки вперёд, мяч переложить; вернуться в и.п.
11. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести назад за степ и поставить на носок; руки поднять вверх, мяч переложить, вернуться в и.п.
12. И.п.: о.с. перед степом, мяч в правой руке. Шаг на степ, мяч переложить над головой; вернуться в и.п.
13. Бег на месте, на степ доске.

14. И.п.: о.с. на степе, руки вверх над головой, мяч зажат между ладонями. Кружиться на носках вокруг себя, одновременно ладонями «растирать» мяч.

15. Бег вокруг степ – доски в правую и левую сторону.

16. Повторить упр. №14

17. И.п.: о.с. на степе. Бросание мяча вверх и ловля его после хлопка.

18. То же, сидя на степ – доске, ноги в стороны.

19. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Перебрасывать мяч из рук в руку, переминаясь с ноги на ногу.

20. И.п.: о.с. на степ – доске, мяч в правой руке. Прыжком – ноги врозь, за степ в разные стороны; мяч переложить в другую руку; прыжком вернуться в и.п.

21. Ходьба на степе, «растирая» мяч в ладонях.

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

22. Повторить №20

23. Ходьба на месте, на степ – доске.

24. Перестроение в колонну по одному, мяч положить на место.

25. Перестроение в три звена к степ доскам. Взять степы.

26. Перестроение в круг. Положить степ – доски по кругу.

27. Ходьба на месте на степ – доске.

28. Шаг назад – вперёд.

29. Приставной шаг вправо по кругу, до возвращения на место.

Заключительная часть.

Музыка для релаксации.

Игра – медитация «У озера». Круг из степов – озеро. Дети в нём «плещутся», «охлаждаются», «брызгаются», опускают ноги и отдыхают

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Упражнения на развитие осанки.

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, острым перекатным, пружинным шагом) и бега в чередовании с остановками на носках; прыжки толчком двумя с поворотом на 180-360град.

Упражнение «Черепашка»; упражнение «коробочка». Упражнение «кошка», «лодочка», «мячик»: с начало подъём верхний части туловища, затем нижней части и одновременно.

Упражнения на развития гибкости.

Наклоны вперёд, назад, в сторону(вправо, влево) с максимальным напряжении(из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опоры). Наклоном назад мост на обеих ногах и на одной ноге. Шпагат, шпагат с различными наклонами вперёд, назад, в сторону с различными движениями руками. Движение ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленными движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держать 20-40 с.), Упражнения на развитие подвижности стопы: И.П. сидя на полу, спина прямая, ноги вытянуты вперёд, 6 поз. На раз – вытянуть носки, пятки прижаты к полу, стремимся пальцами коснуться пола, на два носки на себя (поочерёдно, одновременно, по кругу).

Выполнение упражнений в парах: «лягушка», «бабочка», «складочка», упр. для растяжки мышц ног: И.П. дети в паре сидят друг напротив друга, ноги 1партнёра упираются в щиколотку второго, руки сцеплены. На раз – два первый медленно ложится назад, упираясь в ноги партнёра, на следующие 4 счёта фиксируют положение, на следующие 2 счёта возвращаются в исходное положение.

Упражнения для туловища, шеи, спины.

Наклоны головы вправо, влево, вперёд, назад; поворот головы вправо, влево, одновременно с поворотом наклон головы вверх и вниз. Наклоны туловища вперёд, назад, в сторону(вправо, влево) с максимальным напряжении(из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опоры), движения по кругу, скручивание вправо, влево, смещение туловища вправо, влево, прогиб вперёд, назад. Упражнения на пресс в различных положениях. Упражнение «кошка», «лодочка»: с начало подъём верхний части туловища, затем нижней части и одновременно.

Упражнения для ног.

Сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприсяды и присяды в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой

ноги вперёд или в сторону) с опорой и без опоры. Выпады вперёд, назад, в сторону. Пружинистые полуприседания в выпадами сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку(сериями, слитно, толчком обеими ногами или одной. Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Движения ногой в горизонтальной плоскости в сторону, назад, в сторону вперёд. Поднимание ног в различных положениях: стоя, сидя, лёжа, в висах, упорах. Удержание ног в различных положениях(вперёд, в сторону, назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками(на месте и в движении).

Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, использование скакалки и др. предметы. Пружинный шаг(10-15с.), пружинный бег(20-45с.) Приседания с отягощениями, с партнёром, поднимание на носки(в подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин.) Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах(высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком ногами с разбега с доставанием предмета. Прыжки с предметами в руках. Прыжки из глубокого приседа.

Строевые упражнения.

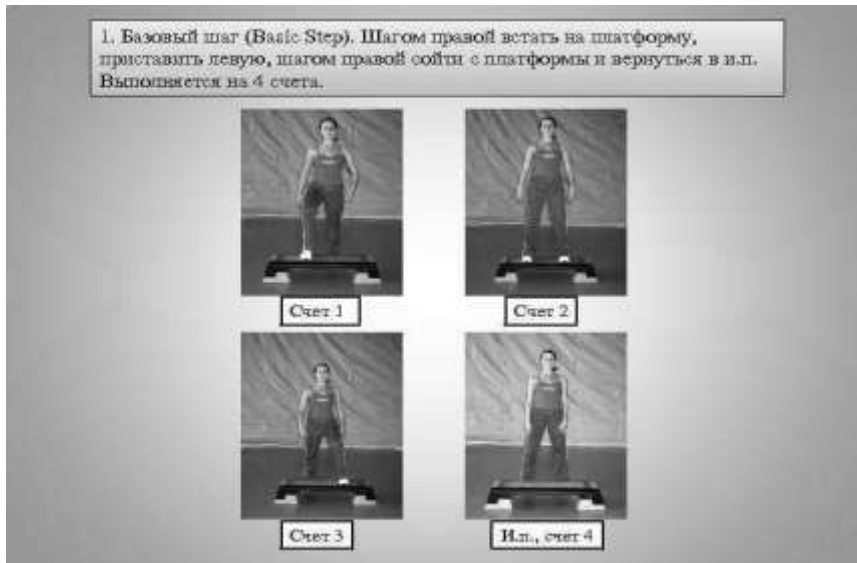
Понятия: «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, пол-оборота расчёт. Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперёд и обозначение шага на месте. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении(налево, направо). Перемена направления, захождение плечом. Граница площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

Упражнения для рук.

Поднимание и опускание рук вперёд, вверх, назад, в стороны; движение прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях(одновременные, поочерёдные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, Упражнения с гантелями.

Основные шаги

1. Базовый шаг (Basic Step). Шагом правой встать на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы и вернуться в и.п. Выполняется на 4 счета.



2. Шаг ноги врозь – ноги вместе (V-Step) – выполняется так же, как в классической аэробике

3. Приставной шаг (Tap Up, Tap Down) с касанием платформы и пола вверх и вниз. Шагом правой встать на платформу, выпрямляя колено, приставить левую на полупальцы, не перенося тяжесть тела, шагом левой сойти с платформы, приставить на полупальцы правую ногу к опорной. Выполняется на 4 счета. То же с другой ноги.

4. Приставной шаг с касанием на платформе на 8 счетов (Tap Up). Выполняется со сменой ноги. Шагом правой встать на платформу, приставить левую к правой, не перенося тяжесть тела, шаг левой назад, приставить правую к левой. То же с другой ноги.

5. Приставной шаг со сменой ноги с касанием внизу на 8 счетов (Tap Down). Шагом правой встать на платформу, левую приставить к правой, тяжесть тела переносится на две ноги. Шагом правой сойти с платформы назад, приставить левую на полупальцы, не перенося на нее тяжесть тела. Шагом левой встать на платформу, приставить правую, шагом левой назад сойти с платформы. Возможно выполнение упражнения с левой ноги.

6. Касание платформы носком свободной ноги или всей стопой (Step Tap). Сгибая правую ногу, коснуться стопой (носком) платформы, приставить к левой, вернуться в и.п. То же другой ногой. Выполняется на 2 счета.

7. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (Knee up). Упражнение выполняется так же, как в классической аэробике.

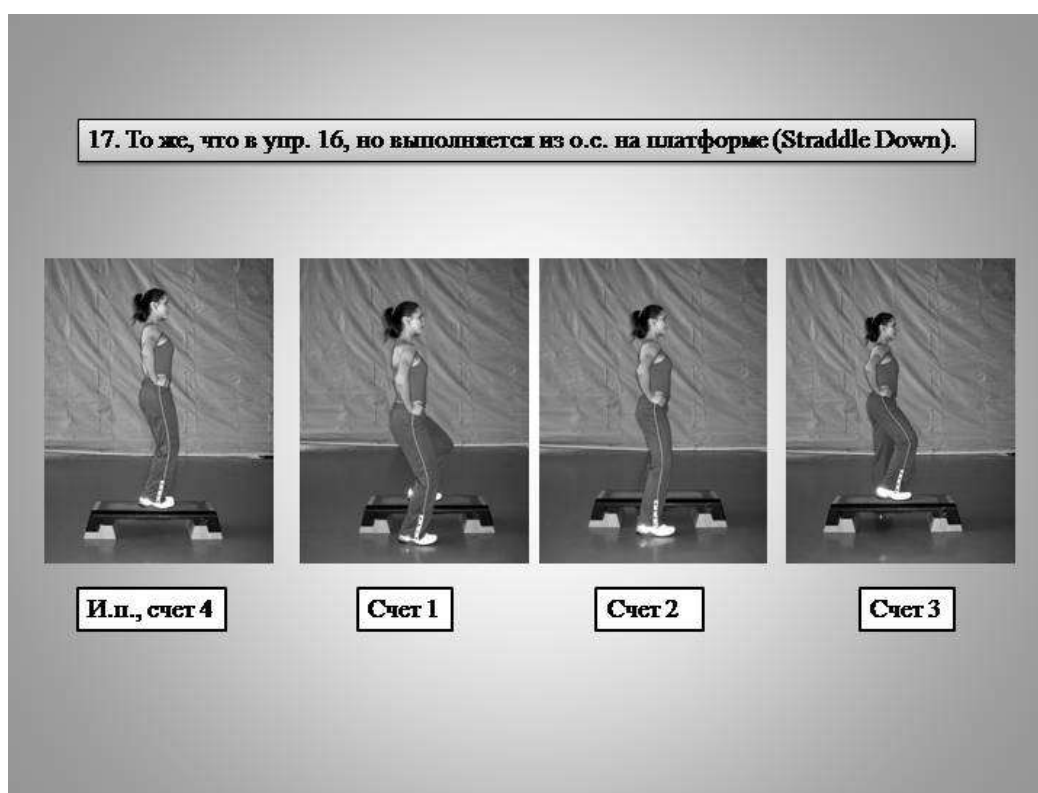
8. Шаги с подъемом на платформу и махом другой вперед (Lift Front), в сторону (Side), назад (Back).

9. Шаги с подъемом на платформу с согнутой назад ногой (Leg Curl).

10. Подъем на платформу с киком (Kick) свободной ноги.

11. Шаги ноги вместе, ноги врозь (Straddle Up). Из и.п. стойка ноги врозь (степ между ногами) – шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги. Поочередно шагом правой и левой ноги сойти с платформы. Движение выполняется на 4 счета.

12. То же, что в упр. 11, но выполняется из о.с. на платформе (Straddle Down).



13. Шаг с поворотом (Turn Step). И.п. – стойка боком к платформе. Шаг левой на платформу, приставить правую с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стойка ноги врозь. Шаг правой назад, разворачиваясь по диагонали, шаг правой назад с платформы, приставить левую, вернуться в и.п.

То же с другой ноги.

14. Шаг через платформу (Over the Top). Из положения, стоя боком к платформе (продольно) шагом правой в сторону встать на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы (по другую сторону), приставить левую. То же с другой ноги. Подход при выполнении: сбоку в продольной стойке относительно платформы.

18. Шаг через платформу (Over the Top). Из положения стоя боком к платформе (продольно) шагом правой в сторону встать на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы (по другую сторону), приставить левую. То же с другой ноги.

Подход при выполнении: сбоку в продольной стойке относительно платформы.



И.п.



Счет 1



Счет 2



Счет 3



Счет 4

15. Шаги в диагональном направлении из угла в угол платформы (Corner to Corner).

16. Шаги через платформу в продольном направлении (Across).

17. Шаги через платформы скрестным шагом.

18. Выпады (Lunges) в сторону и назад. Выполняются в продольной или поперечной к платформе стойке. Технические требования к выполнению – те же, что в классической аэробике: пятку не опускать на пол.

Игровые задания на степях и подвижные игры

«Птички на ветке» - сидение на корточках на степе.

«Флюгер на крыше» - кружение в обе стороны на степе. Одна рука отведена в сторону.

«Самолет» - стоя на степе, ноги вместе руки в стороны на высоту плеч, руки – крылья самолета, который при полете делает наклон то вправо, то влево.

«Пингвины» - спрыгивание, запрыгивание на степ.

«Перебрось мяч» - парное упражнение. Перебрасывание мяча, стоя на степях.

«Аист на крыше» - стойка на одной ноге с открытыми глазами.

«Стойкий оловянный солдатик» - стойка на степе на одной ноге, вторая согнута в колене, отведена назад.

«Стоп - кадр» - имитация фотографических изображений (варианты).

«Египетский шаг» - стоя на степе (по длине степа) – носок одной ноги касается пятки другой.

«Великан» - стоя на носочках на степе, потянуть руки вверх.

«Кран» - стоя на степе ноги на ширине плеч, руки к плечам, выдвинуты вперед. Поднять правую ногу, согнутую в колене, прикоснуться коленом к левому локтю, вернуться в и.п. то же – левой ногой.

«Стрекоза» - стоя на степе на носках, руки на поясе, локти назад.

«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 степях). 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 ребенку. 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.

«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.

«Никонориха»

Дети стоят в кругу. Между двумя детьми кладётся степ. Дети поют, выполняя движения в соответствии с текстом.

Никонориха коров пасла (руки на поясе, пружинистые движения ногами).

Запустила в огород козла (разводят руки в стороны).

Никонориха ругается (сердито грозят пальцем),

А козёл-то улыбается (улыбаясь, изображают рожки).

Раз, два, три – беги!

Дети, между которыми стоял степ, бегут в разные стороны по кругу наперегонки. Кто первый займёт степ, тот и победил.

Игра малой подвижности «Маланья».

Дети стоят по кругу на степ-платформах. В центре круга водящий тоже на степе.

Дети поют слова игры, выполняя движения в соответствии с текстом.

У Маланьи, у старушки (разводят руки в стороны)

Жили в маленькой избушке (изображают руками крышу над головой)

Семь сыновей, все без бровей, (проводят пальцами по бровям)

Вот с такими ушами, (рисуют большие уши)

Вот с такими глазами, (рисуют большие глаза)

Вот с такой бородой, (показывают длинную бороду, наклоняясь до земли)

Ой-ой-ой, ой-ой-ой. (качают головой)

Они не пили, не ели

На Маланью всё смотрели, (показывают на водящего)

И все делали вот так. Как?

Водящий показывает движение на степе, все повторяют.

«Белый медведь и моржи»

Дети – «моржи», степы – «льдины» в произвольном порядке стоят на полу.

Водящий ребенок – «белый медведь» с обручем в руках. Моржи находятся на льдинах. По сигналу «Белый медведь!» водящий делает два шага вперёд и показывает любое движение.

По второму сигналу «Моржи!» дети спускаются со степов и повторяют движение водящего.

По сигналу «Ловля» водящий пытается поймать «моржей» и надеть на них обруч. Если

«морж» забрался на льдину, то есть встал на степ, ловить его не разрешается. Долго задерживаться на «льдине» нельзя.

«Самый ловкий»

За линией 5-6 детей, в руках у каждого предмет (кегля). На другом конце зала на степях лежат по одному кубику. По сигналу «Бегом!» дети быстро бегут к степам кладут мяч, берут кубик и быстро возвращаются на свое место. Сигнал к выполнению может быть любой (прыжками, подскоками и т.п.). Выигрывает тот, кто первый поменял предмет и вернулся на место.

«Разноцветный мячик»

По залу расставлены степы. Выбирается водящий.

Дети передают мяч по кругу, произнося слова игры:

«Разноцветный мячик

По дорожке скачет.

По дорожке, по тропинке,

По тропинке, до осинки,

От осинки поворот,

Прямо к ... (имя ребёнка, у кого в руках оказался мяч) в огород.

После слов «Раз, два, три – лови!» игроки перебегают с пенёка на пенек, а водящий бросает мячом в них. Если он попадает мячом в игрока, находившегося на полу, то тот становится водящим. Долго стоять на степе нельзя.

«Паук»

В одном из углов зала обозначается обручем место, где живет «паук» (водящий). В другой стороне зала расположены степы. Остальные дети изображают мошек, степы – домики мошек.

Мошки стоят напротив паука и читают стихотворение:

Раз, два, три, четыре,

Жили мошки на квартире,

К ним повадился сам друг,

Крестовик-большой паук,

Пять, шесть, семь, восемь,

Паука мы все попросим,

Ты, паук, к нам не ходи,

Лучше всех нас догони.

По сигналу мошки бегут к степам, стараясь занять домик, паук догоняет.

«Атомы»

Степы расположены по залу в хаотичном порядке.

Под музыку дети бегают по залу, с окончанием музыки по сигналу «Атомы по три (два, одному)!»), дети забегают на степ по три (два, одному) человека, стараясь не упасть и удержать равновесие.

«Дед Мазай»

Степы расположены на одной стороне зала, за степами находится водящий – «Дед Мазай». Остальные дети – «зайцы». Зайцы договариваются, какое упражнение они будут показывать на степе и идут к водящему со словами:

- Здравствуй, Дедушка Мазай! Ты из лодки вылезай!
- Зайцы, зайцы, заходите, обо всём мне расскажите!
- Где мы были, мы не скажем, а что делали, покажем.

Дед Мазай должен сказать название упражнения, которое выполняют зайцы (например, «галочка», «петушок», «шаг принцессы» и т.д.). Если он угадал, по сигналу начинает ловить зайцев. Пойманные зайцы встают на степ.

«Космонавты»

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

Ждут нас быстрые ракеты

Для полётов на планеты,

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.

Баба-Яга

В зале расположено 5-6 степов (меньше чем детей). На одной стороне зала располагается Баба-Яга. Дети направляются к Бабе-Яге со словами:

Баба-Яга костяная нога

Печку топила, кашу варила,

Села на ведро

И поехала в кино.

А в кино-то не пускают

Только за уши таскают!

После слов, Баба-Яга начинает догонять детей на одной ноге (взяв вторую ногу в руку). Дети так же скачут на одной ноге. Можно отдохнуть недолго на степе (поменять ногу), т.к. на степе пятнать нельзя.

Игра «Я люблю степ»

(дети делятся в две шеренги и распределяются друг против друга)

Придумал друг мой озорной веселую игру (шаг на степ и со степа правой ногой)

Теперь игра его со мной и в холод и в жару! (шаг на степ и со степа левой ногой)

Себя он стукнул по лбу: «Хей! » (стоя на степе, имитируя удар по лбу произнести «Хей»-притоп правой ногой на степ, руки поднять вверх);

Пора позвать сюда друзей (дети подходят друг к другу и выполняют дружелюбное объятие)

Когда пришли к нему друзья (встают на степ)

Он крикнул им: «Привет! » (стоя на степе - дети произносят слово «привет»)

Эх, как безумно рад вам я, не виделись сто лет (дети хлопают друг друга по плечам)

Спасибо вам, спасибо вам! Спасибо вам, друзья! (детижимают руки друг другу)

За то, что любите вы степ, без памяти как я!

Игра «Воробышки и автомобиль».

Дети располагаются на степах («в гнездышках»). Под веселую музыку воробышки разлетаются по залу. По сигналу «Автомобиль! » бегут и забираются каждый на свою платформу. «Бездомный заяц».

У каждого «зайца» свой **домик** (степ, бездомный заяц стоит на полу). Под ритмичную музыку дети спрыгивают со степа и прыжками врассыпную передвигаются по залу. По окончании музыки «зайцы» стараются занять себе дом (степ). Оставшийся без домика (степ) ребенок, становится водящим.

«Великаны и гномы».

Ходьба в колонне по одному вокруг степов. На сигнал педагога «Великаны» дети встают на степ-платформу и поднимаются на носки. На сигнал «Гномы» садятся на степ.

«Встань на степ».

Задачи: учить бегать врассыпную, действовать по сигналу, развивать равновесие. По сигналу педагога дети разбегаются по залу. При следующем сигнале все играющие становятся на степы и принимают какую-либо позу.

«Рыбки».

Задачи: учить бегать врассыпную, запрыгивать и спрыгивать с возвышенности. По залу в произвольном порядке расставляют степы. Звучит музыка, дети стоят на степ-платформах, затем спрыгивают на пол и, изображая рыбок, бегают вокруг степов. Музыка

останавливается, дети запрыгивают на любой степ. Варианты игры: Педагог может убирать по одному степу; Педагог может назначить водящую «щуку», которая после остановки музыки будет ловить «рыбок».

«Быстро в домик».

Задачи: учить бегать по кругу, развивать ловкость. Дети бегают вокруг степов, поставленных по кругу. По сигналу «в домик» участники игры садятся на любой степ. Проиграл тот, кому не хватило места.

«Перелёт птиц».

Задачи: учить бегать врассыпную прыгивать со степа. Три степа ставят друг на друга. В одном конце зала находятся дети- они изображают «птиц». На другом конце – пособие – это «деревья». По сигналу «птицы улетают»- дети разбегаются по залу, махая руками, как крыльями. По сигналу «буря»- бегут к степам прячутся. (малыши не прыгивают, а старшим можно увеличить высоту степа и разрешить с него прыгнуть).

«Медведи и пчёлы».

Задачи: способствовать развитию равновесия, учить бегать врассыпную. Играющие делятся на две команды: «медведи» и «пчёлы». На одной стороне зала находится «улей», на другой «луг», в стороне располагается «берлога медведей». По сигналу «пчёлы» вылетают из улья, жужжат и летят на «луг» за мёдом. Как только пчёлы улетаю, «медведи» выбегают из берлоги и забираются в улей(едят мёд). Педагог подаёт сигнал «Медведи!», и пчёлы летят к ульям, стараясь ужалить (дотронуться). Медведи убегают в берлогу (слезают с возвышения).

«Физкульт-ура!».

Правила игры: Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны площадки. На одной стороне на один степ меньше. Самостоятельно становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Эта 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 к финишу. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занял степ.

«Скворечники».

Правила игры: Занимать место только в своем скворечнике (степе) можно по сигналу «Скворцы прилетели!» Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займет степ последним, считается проигравшим.

**Примерный конспект физкультурного досуга с использованием
степ – платформ «Физкультура всем нужна»**

Задачи:

Продолжать обучать детей технике степ-аэробики.

Развивать у детей координацию движений, ловкость, быстроту в подвижных играх и эстафетах.

Развивать у детей чувство ритма и умение согласовывать свои движения с музыкой.

Воспитывать у детей морально-волевые качества: выдержку, внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов.

Формы организации:

1. Построение в колонну.
2. Расположение детей в шахматном порядке во время занятия на степах.
3. Построение в две колонны для эстафеты.

Оборудование: Конверт с письмом, Мячи, Степ-платформы, «Сборник степ-аэробики», музыка для релаксационной игры, Музыкальный центр.

Ход совместной двигательной деятельности:

1 часть. Дети входят в зал. Построение в шеренгу.

Инструктор: Здравствуйте. Я очень рада встрече с вами!

По порядку становитесь, подтянитесь, не ленитесь!

Внимание! Внимание! Спешу вам сообщить.

На степ - аэробику хочу вас пригласить.

Ну - ка дружно выходите и меня вы удивите!

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

Инструктор читает текст письма:

«Я, ребята, заболел.

Целый день не пил, не ел.

Не играл, не веселился...

Прошу вашей помощи». Карлсон

Инструктор: Ребята, Карлсон просит вашей помощи. У него что-то случилось. Хотите узнать, что произошло?

У нас есть возможность связаться с ним.

(беседа с Карлсоном по телефону)

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

Инструктор: Что же у тебя произошло?

Карлсон: У меня настроение пропало, и здоровье вдруг не стало.

Кто же сможет мне помочь, как болезнь мне превозмочь?

Инструктор: Ребята, как вы думаете, почему заболел Карлсон?

Вы правы, ребята, Карлсон заболел, потому что мало двигается, не занимается физкультурой.

И без всякого сомнения есть хорошее решение.

Чтоб здоровым быть сполна физкультура всем нужна.

От занятий физкультурой будет стройная фигура.

Инструктор: Карлсон к нам ты прилетай и за нами повторяй.

Пусть не сразу всё даётся, постараться всем придётся!

Карлсон: Обещаю постараться с вами вместе заниматься.

В благодарность от меня подарю подарки я.

Инструктор: Все собрались? Все здоровы? Заниматься вы готовы?

Ну, тогда не ленись, на разминку становись! (Музыка)

Ходьба «змейкой» между рядами степов.

Ходьба на пятках, руки на поясе.

Ходьба на носках, руки на поясе.

Ходьба, обходя «змейкой» каждый степ.

Бег с захлёстыванием голени назад (покажи пятки).

Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд (покажи носочки).

Ходьба по кругу, вокруг степов.

2 часть (на степах).

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

Ходьба на степе. (4 раза)

Ходьба на степе с движениями рук вперёд, вверх, в стороны, вниз. (2 раза)

Ходьба на степе, руки на поясе, наклон головы вправо-влево. (По 2 раза)

Ходьба на степе, руки опущены, вращательные движения плечами
вверх-вперёд, вверх-назад. (По 4 раза).

Ходьба на степе, круговые движения руками вперёд-назад. (По 4 раза).

Шаг со степа вперёд, руки на поясе. 2р. правой ногой, 2р. левой.

Шаг со степа назад, руки на поясе. 2р. правой ногой, 2р. левой.

Шаг со степа в сторону, руки в сторону, и.п. руки к плечам. 2р. вправо, 2р. влево.

Шаг на степ, руки вверх, шаг со степа, руки вниз. (По 2 раза с каждой ноги)

Одна нога на степе, прыжки со сменой ног. (8раз)

Бег с захлёстыванием голени назад вокруг степа. (1раз)

Шаг на степ + колено «ни-ап», руки на поясе. (По 2 раза с каждой ноги)

Шаг на степ мах ногой в сторону, руки в стороны. (По 2 раза с каждой ноги)

Шаг на степ за хлёт голени назад, руки на поясе. (По 2 раза с каждой ноги)

Стоя коленями на степе, руками опереться на пол перед степом,
прямую ногу вытянуть назад. (4 маха вверх правой ногой, 4 левой)

Сидя на степе, опираясь сзади руками, поочерёдно
поднимать и опускать вытянутые ноги. (8раз)

Инструктор: Чтобы было веселее, мяч возьмём мы поскорее.

(На паузе звучит музыка)

Ходьба перед степом, мяч зажат между ладонью правой руки
и тыльной стороной левой руки, перекатываем мяч.

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, в правой руке мяч.

1,2. Левая нога, согнутая в колене, выносится вперед, мяч переложить в левую руку, левая нога на пол, вернуться в.п.

И.п. – то же. 1, 2. встать на степ, руки вверх, переложить мяч, встать на носки. 4,5. и.п.

И.п. – то же.

1,2. встать на степ, руки в стороны; 3. поворот влево, переложить мяч в левую руку. 4,5. и.п.

И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу, перед собой.

1,2. встать на степ, руки вверх; 3,4. наклон вправо-влево; 5,6. и.п.

И.п. – то же, мяч лежит на степе.

1- наклон вперед, взять мяч, 2- выпрямиться, руки вверх. 3- наклон, положить мяч на степ, и.п.

И.п. – ноги на ширине плеч, на расстоянии шага от степа, мяч в правой руке.

1 - поставить правую ногу на степ. 2- наклон, переложить мяч за коленом в левую руку; 3- выпрямиться; 4 - и.п.

И.п. – лежа на спине, руки за головой, ноги на степе, мяч между стоп. 1 - поднять ноги с мячом вверх. 2 - и.п.

Прыжки, стоя боком на степе, руки с мячом у груди,
ноги врозь – на пол, ноги вместе на степ. (8раз)

Мяч между колен, передвигаться прыжками вокруг степа. (1раз)

Мяч между колен, дойти до корзины и положить мячи.

Инструктор:

Чтоб проворным стать атлетом проведём мы эстафету.

Вы в колонны становитесь и немножко подтянитесь.

Все готовы? В добрый час, посоревнуемся сейчас!

Степы поставлены в 2 ряда по 4 ступа.

Девочки встают в одну колонну, мальчики в другую.

Под задорную музыку играют в игры – эстафеты:

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

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

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

Степы поставить по кругу и встать на них.

Инструктор: Чтобы ловкость испытать, надо срочно поиграть.

Игра «Если все мы встанем в круг, мяч тебе Я брошу, друг»

(закрепление умения ориентирования (справа — слева), развитие ловкости, внимания, словесного обозначения действия)

Дети становятся в круг на ступы на некотором расстоянии друг от друга и перекидывают мяч, говоря при этом: «Мяч бросаю вправо, Лене. Лена, лови!», «Мяч бросаю влево, Саше. Саша, лови!»

3 часть. Релаксационная игра на расслабление всего организма.

«Передай по кругу»

Дети садятся по кругу на степ-платформы так, чтобы с легкостью могли дотянуться друг до друга. Инструктор передаёт по кругу воображаемый предмет: горячую картошку. Предмет должен пройти весь круг и вернуться к водящему не изменившись (картофелина не должна остыть).

Инструктор: Ребята, вам интересно было заниматься на ступах?

Молодцы, все старались! А всё ли у нас сразу получалось? Чему новому научились? Значит надо ещё тренироваться!

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

Карлсон: Мне очень понравилось заниматься с вами степ-аэробикой.

Сразу я повеселел. Силы прибавляются, здоровье добавляется.

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

Карлсон дарит детям подарки: мячи.

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

Под бодрую музыку дети выходят из зала.

Карточка дыхательной гимнастики для детей дошкольного возраста

Дыхательная гимнастика «Качели»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей. Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку: Качели вверх (вдох), Качели вниз (выдох), Крепче ты, дружок, держись.

Дыхательная гимнастика «Дерево на ветру»

Цель: формирование дыхательного аппарата. ИП: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.

Дыхательная гимнастика «Дровосек»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха. Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз.

Дыхательная гимнастика «Сердитый ежик»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха. Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнесите на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.

Дыхательная гимнастика «Надуй шарик»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха. ИП: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

Дыхательная гимнастика «Листопад»

Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха. Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали. Дыхательная гимнастика «Гуси летят» Цель: укреплять

физиологическое дыхание у детей. Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у».

Дыхательная гимнастика «Пушок»

Цель: формирование дыхательного аппарата. Привяжите на верёвочку лёгкое пёрышко. Предложите ребёнку дуть на него. Необходимо следить за тем, чтобы вдох делался только носом, а выдох - через сложенные трубочкой губы.

Дыхательная гимнастика «Жук»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха. ИП: малыш стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».

Дыхательная гимнастика «Петушок» Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох), произносить «ку-ка-ре-ку».

Дыхательная гимнастика «Ворона» Цель: развитие плавного, длительного выдоха. ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «карррр», максимально растягивая звук .

Дыхательная гимнастика «Паровозик»

Цель: формирование дыхательного аппарата. Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу». Продолжительность – до 30 секунд.

Дыхательная гимнастика «Вырасти большой»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха. ИП: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз.

Дыхательная гимнастика «Каша кипит»

Цель: формирование дыхательного аппарата. ИП: сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот и набирая воздух в легкие – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

Дыхательная гимнастика «Воздушный шарик»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей. ИП: Лежа на полу, ребенок кладет руки на живот. Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживает дыхание на 5 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается. Задерживает дыхание на 5 секунд. Выполняется 5 раз подряд.

Дыхательная гимнастика «Насос»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей. Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

Дыхательная гимнастика «Регулировщик»

Цель: формирование дыхательного аппарата. Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз.

Дыхательная гимнастика «Ножницы»

Цель: формирование дыхательного аппарата. И.п. - то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом левая рука поднимается вверх, правая опускается вниз. С выдохом – левая рука вниз, правая вверх. После освоения ребенком этого упражнения можно его изменить: двигаются не руки от плеча, а только кисти рук.

Дыхательная гимнастика «Снегопад»

Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха. Сделать снежинки из бумаги или ваты(рыхлые комочки). Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдувать "снежинки" с ладони. Дыхательная гимнастика «Трубач» Цель: развитие плавного, длительного выдоха. ИП: сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленный выдох с громким произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф». Повторить до 5 раз.

Дыхательная гимнастика «Поединок»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей. Из кусочка ваты скатать шарик - "мяч". Ворота - 2 кубика. Ребенок дует на "мяч", пытаясь "забить гол" - вата должна оказаться между кубиками. Немного поупражнявшись, можно проводить состязания с одним ватным шариком по принципу игры в футбол.

Дыхательная гимнастика «Пружинка»

Цель: формирование дыхательного аппарата. ИП: лежа на спине; ноги прямые, руки вдоль туловища. Поднять ноги и согнуть их в коленях, прижать к груди (выдох). Вернуться в ИП (вдох). Повторить 6-8 раз.

Дыхательная гимнастика «Кто дальше загонит шарик»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха. Сядьте с малышом за стол, положите перед собой два ватных шарика (разноцветные несложно найти в супермаркетах, а белые сделать самим из ваты). Дуйте на шарики, как можно сильнее, стараясь сдуть их со стола.

Дыхательная гимнастика «Подуй на одуванчик»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха. ИП: малыш стоит или сидит. Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух

Дыхательная гимнастика «Ветряная мельница»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха. Ребенок дует на лопасти игрушки-вертушки или мельницы из песочного набора.

Дыхательная гимнастика «Бегемотик»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха. ИП: лежа или сидя. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос. Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой: Сели бегемотики, потрогали животики. То животик поднимается (вдох), То животик опускается (выдох).

Дыхательная гимнастика «Курочка»

Цель: развитие плавного, длительного вдоха. ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, разводит руки широко в стороны, как крылья – вдох; на выдохе наклоняется, опустив голову и свободно свесив руки, произносит: «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям.

Дыхательная гимнастика «Парящие бабочки»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха. Вырезать из бумаги бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку подуть на бабочку так, чтобы она полетела (при этом следить, чтобы ребенок сделал длительный плавный выдох).

Дыхательная гимнастика «Аист»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха. Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите равновесие. На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш-ш". Повторите с ребенком шесть-семь раз.

Дыхательная гимнастика «В лесу»

Цель: формировать правильное речевое дыхание. Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите "ау". Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторите с ребенком пять-шесть раз.

Дыхательная гимнастика «Волна»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха. ИП: лежа на полу, ноги вместе, руки по швам. На вдохе руки поднимаются над головой, касаясь пола, на выдохе медленно

возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з". После освоения ребенком этого упражнения проговаривание отменяется.

Дыхательная гимнастика «Хомячок»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха. Предложите ребенку пройти несколько шагов (до 10-15), надув щёки, как хомячок, затем легко хлопнуть себя по щекам – выпустить воздух изо рта и пройти ещё немного, дыша носом.

Дыхательная гимнастика «Лягушонок»

Цель: формировать правильное речевое дыхание. Расположите ноги вместе. Представьте, как лягушонок быстро и резко прыгает, и повторите его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгните вперед. Приземлившись, "квакните". Повторите три-четыре раза.

Дыхательная гимнастика «Ныряльщики за жемчугом» Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей. Объявляется, что на морском дне лежит красивейшая жемчужина. Достать ее сможет тот, кто умеет задерживать дыхание. Ребенок в положении стоя делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха через нос, а с третьим глубоким вдохом закрывает рот, зажимает пальцами нос и приседает до желания сделать выдох

Дыхательная гимнастика «Подыши одной ноздрей»

Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей. И. п.: сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Лево́й ноздрёй делать тихий продолжительный вдох(последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание). Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением лёгких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалось «ямка». 3-4. То же другими ноздрями.

Дыхательная гимнастика «Ушки».

Покачивая головой вправо – влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо – влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный. Повторить 4-5 раз.