

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 90 Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада № 90
Невского района Санкт-Петербурга
(протокол от 31.08.2022 № 1)



УТВЕРЖДЕНА

Приказ № 175/1 от 31.08.2022
заведующего ГБДОУ детским садом № 90
Невского района Санкт-Петербурга

Т.С. Азарова

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Степ Ап»**

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 5-7 лет

Разработчики:
Максимова Е.В.,
педагог дополнительного
образования.

Санкт-Петербург
2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

Страницы

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	8
3.	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.	9
4.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА, включающая: - особенности обучения (при наличии); - задачи и планируемые результаты обучения; - содержание обучения; - календарно-тематический план на каждую учебную группу.	10
5.	МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.	26

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Дополнительная общеразвивающая программа «Степ Ап» (далее - ДОП) государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 90 Невского района Санкт-Петербурга разработана в соответствии с действующими нормативными документами:

- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;

- Перечень нормативных правовых актов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и

осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

13. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).

14. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций».

1.2. Основные характеристики ДОП

Направленность - оздоровительная.

Адресат

Заниматься по Программе могут все желающие, начиная с 5 лет. Возраст детей, которым адресована данная дополнительная образовательная программа, - 5-7 лет (дошкольники). Содержание программы ориентировано на добровольные одновозрастные группы детей. Набор в группу - свободный. В целом, состав групп остается постоянным. Однако состав групп может изменяться по следующим причинам: обучающиеся могут быть отчислены при условии систематического непосещения занятий; смены места жительства и др.

Актуальность реализации

Созданием данной образовательной программы послужил социальный запрос родителей и необходимость комплексного подхода в подготовке детей к школе для осуществления преемственности между школой и ДОУ.

Овладение навыками координации, скорости, выносливости и концентрации мышечной силы в заданной траектории (умение изолированно двигать различными частями тела) важное условие для гармоничного развития личности ребёнка. Приобретая элементарные навыки движения, дети познают свои физические возможности и учатся использовать их в различных физических ситуациях, которые могут встретиться в повседневной жизни.

Обучение различным физическим упражнениям способствует развитию и укреплению центральной нервной системы, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата.

Ознакомление с физическими возможностями собственного организма помогает детям ощутить свой потенциал и стать уверенней в себе и в своих силах. Работа со спортивным инвентарём помогает детям сформировать визуально-пространственное мышление и научиться ориентироваться в пространстве.

Отличительные особенности программы

В детском саду проводится системная работа по физическому воспитанию детей, которая включает в себя традиционные и нетрадиционные формы.

Одной из них является степ – аэробика, которую мы предлагаем использовать в работе с детьми.

Разработанная программа позволит добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, а также несет профилактический характер.

Под воздействием упражнений на степ – платформе улучшается функция сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов, таких как, профилактики плоскостопия и нарушений осанки.

Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ – аэробике, а также логоритмические упражнения. Оптимальное сочетание которых, в ходе занятий позволит решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь.

У детей, занимающихся оздоровительной аэробикой, повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым).

Степ аэробика популярна во всем мире. Этот вид спорта известен более 10 лет, хотя в России о нем узнали не так давно.

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

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

Степ аэробика используется для профилактики заболеваний. Которые вызваны гиподинамией, т.е. недостатком движений. Она развивает подвижность в суставах. Формирует свод стопы. Тренирует равновесие и позволяет сжигать большое количество калорий. Занятия усложняется и, несмотря на внешнюю простоту, упражнения могут быть весьма непростыми для выполнения.

Степ аэробика уникальна в своем роде: особых приспособлений не надо, достаточно шаговой скамейки.

Уровень освоения – общекультурный.

Объем и срок освоения – 63 часа, 1 год.

Цель и задачи

Цель: создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей, развития координации и ориентации в пространстве с помощью занятий степ-аэробикой.

Задачи:

Образовательные:

1. Содействовать укреплению здоровья детей, становлению ценностей здорового образа жизни;
2. Содействовать формированию крепкого телосложения, правильной осанки и стопы;
3. Расширять представления детей о видах оборудования, которое может использоваться на занятии по физической культуре;
4. Расширять кругозор о разнообразных видах физических упражнений на степ-платформе и их значении и пользе для здоровья человека;
5. Формировать навыки безопасного поведения;
6. Знакомить детей с историей возникновения степ-аэробики.

Развивающие:

1. Развивать в игровой форме основные физические качества человека (сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость) с использованием степ-аэробики;
2. Способствовать сохранению положительных ассоциаций и эмоций, связанных с физической деятельностью на степ-платформе;
3. Развить интеллектуальные способности в процессе двигательной деятельности;
4. Содействовать гармоничному развитию личности ребенка;
5. Развивать умение слышать ритм музыкального произведения и выполнять движения под музыкальный счёт;
6. Развивать в игровой форме в детях такие социально-значимые качества как поддержка, сопереживание, умение принимать факт поражения.
7. Способствовать развитию самоконтроля и самооценки в процессе организации разных форм двигательной активности.

Оздоровительные:

1. Удовлетворять потребность детей в движении с использованием степ-платформы;
2. Улучшать работу центральной нервной системы, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата;

Воспитательные:

1. Побуждать интерес к занятиям физической культурой;
2. Воспитывать у детей целеустремленность, организованность, инициативность, трудолюбие.

Планируемые результаты освоения

Планируемые результаты реализации программы при систематических занятиях:

1. Помогут естественному развитию организма ребёнка и привитию потребности заботиться о своём здоровье (развитие мышечного корсета);
2. Разовьют опорно-двигательный аппарат ребенка, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы детей;
3. Увеличат жизненную ёмкость лёгких, улучшат физическую, интеллектуальную работоспособность учащегося;
4. Укрепят осанку и свод стопы ребенка;
5. Сформируют у дошкольников навыки самостоятельного выражения имитационных движений, разовьют воображение, слуховое внимание, память.

1.3. Организационно-педагогические условия реализации ДОП

Язык реализации – образовательная деятельность осуществляется на русском языке.

Форма обучения – очная.

Особенности реализации – модульный принцип представления содержания ДОП и построения учебного плана.

Условия набора групп - принимаются все желающие.

Условия формирования групп – разновозрастные.

Количество обучающихся в группе: списочный состав групп формируется с учетом особенностей реализации программы: на 1-м году обучения - не менее 10, но не более 15 человек.

Формы организации занятий - занятия проводятся по группам.

Формы проведения занятий - занятие может быть построено как традиционно, так могут быть использованы и другие формы: игра, концерт, конкурс, мастер-класс, праздник, презентация, репетиция, соревнование, тренинг, турнир, фестиваль, чемпионат, экзамен.

Формы организации деятельности учащихся на занятии с указанием конкретных видов деятельности в рамках данной ДОП:

фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение);

групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);

коллективная (ансамблевая): организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно (репетиция, постановочная работа, концерт, создание коллективного панно);

индивидуальная: организуется для работы с одаренными детьми, солистами, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

Материально-техническое оснащение ДОП

Включает в себя сведения (в том числе количественные) о наличии оборудованного спортивного зала, спортивного и гимнастического инвентаря, соответствующего нормам и стандартам безопасности: степ-платформы, резиновые мячи, массажные мячики в соответствии с количеством детей. Музыкально-звуковое сопровождение каждого занятия: музыкальная колонка.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Диагностика	1	0	1	Педагогическое наблюдение
2.	«Знакомимся с новой подругой: Аэробикой»	3	1	2	Педагогическое наблюдение
3.	Базовые шаги: «Шаг за шагом»	2	0	2	Педагогическое наблюдение
4.	Базовые шаги на степ-платформе: «Шаг за шагом по ступенькам»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
5.	Комплекс №1	9	1	8	Педагогическое наблюдение
6.	Комплекс №2	6	1	5	Педагогическое наблюдение
7.	Выступление на Новогодних праздниках	2	0	2	Выступление
8.	Комплекс №3	8	1	7	Педагогическое наблюдение
9.	Комплекс №4	6	1	5	Педагогическое наблюдение
10.	Комплекс №5	4	0	4	Педагогическое наблюдение
11.	Комплекс №6	6	0	6	Педагогическое наблюдение
12.	Комплекс №7	7	1	6	Педагогическое наблюдение
13.	Комплекс №8	6	0	6	
14.	Контрольные и итоговые занятия	1	0	1	Итоговая диагностика
	Итого	64	7	57	

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК реализации дополнительной общеразвивающей программы «Степ Ап» на 2022/2023 учебный год

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	03.10.2022	24.05.2023	32	64	64	2 раз в неделю по 25-30 мин.

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

4.1. Особенности обучения (при наличии) возрастные особенности

К 5 годам жизни рост ребенка удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела к 5 - 7 годам удваивается по сравнению с показателями годовалого ребёнка. Окружность грудной клетки при рождении - 32-34 см. Величина окружности грудной клетки зависит от упитанности, физического развития и подготовленности ребёнка. Окружность головы при рождении примерно - 34 - 35 см.

Под воздействием физических упражнений улучшается не только физическое развитие ребёнка, его телосложение, совершенствуется масса головного мозга. Костная система богата хрящевой тканью. Кости ребенка мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 - 3 лет. Оно происходит постепенно в течении всего дошкольного возраста. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном и поясничном отделах спинного мозга. Физиологическое развитие позвоночника играет важную роль и влияет на формирование осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. Изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребёнком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важную роль играют физические упражнения. Развитие костной системы тесно связано с развитием мускулатуры, сухожилий, связочно-суставного аппарата. Мышечная система развита недостаточно: у ребёнка раннего возраста она составляет 25% всего тела. По мере развития движения масса увеличивается. Под воздействием физических упражнений происходит увеличение силы мышц.

К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличивается сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 - 4 кг в младшем возрасте до 13 - 15 кг к 7 годам. С годами мышцы спины и живота укрепляются. Это является результатом как регулярного функционирования ЦНС, так и положительным воздействием физических упражнений. В дошкольном возрасте сердечнососудистая система претерпевает морфологические и функциональные изменения. Масса сердца увеличивается с 70г (у 3-4 летних детей) до 92 г (у 6-7 летних) Увеличивается сила сердечных сокращений, повышается работоспособность сердца. С возрастом поднимается артериальное давление, на первом году жизни оно составляет 80/55 мм.рт.ст., в возрасте 3 - 7 лет оно уже в пределах 80/50 - 110/70 мм.рт.ст. По мере развития уменьшается частота дыхания, к концу 1 года жизни она равна 30-35 в минуту, к концу 3 года жизни - 25-30, в 4-7 лет - 22-26. У ребёнка нарастает глубина дыхания и легочная вентиляция. Это свидетельствует о расширении двигательных возможностей детей. В процессе развития ребёнка устанавливаются критические этапы совокупности морфологических и функциональных особенностей, отличных от смежных возрастов.

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

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

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

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

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

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

Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия. Поэтому на занятиях физической культурой он может выполнять упражнения с различной амплитудой

Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92 — 95 ударов в минуту.

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем — 1100—1200 см³, но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту — в среднем 25.

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

Использование степ – платформ – это новое направление оздоровительной работы. Эффективность занятий на степен подтверждено опытом коррекционных медицинских центров Европы.

4.2. Задачи и планируемые результаты обучения

Задачи:

Образовательные:

1. Содействовать укреплению здоровья детей, становлению ценностей здорового образа жизни;
2. Содействовать формированию крепкого телосложения, правильной осанки и стопы.
3. Расширять представления детей о видах оборудования, которое может использоваться на занятии по физической культуре;
4. Расширять кругозор о разнообразных видах физических упражнений на степ-платформе и их значении и пользе для здоровья человека;
5. Формировать навыки безопасного поведения;
6. Знакомить детей с историей возникновения степ-аэробики.

Развивающие:

8. Развивать в игровой форме основные физические качества человека (сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость) с использованием степ-аэробики;
9. Способствовать сохранению положительных ассоциаций и эмоций, связанных с физической деятельностью на степ-платформе;

10. Развить интеллектуальные способности в процессе двигательной деятельности;
11. Содействовать гармоничному развитию личности ребенка;
12. Развивать умение слышать ритм музыкального произведения и выполнять движения под музыкальный счёт;
13. Развивать в игровой форме в детях такие социально-значимые качества как поддержка, сопереживание, умение принимать факт поражения.
14. Способствовать развитию самоконтроля и самооценки в процессе организации разных форм двигательной активности.

Оздоровительные:

1. Удовлетворять потребность детей в движении с использованием степ-платформы;
2. Улучшать работу центральной нервной системы, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата;

Воспитательные:

3. Побуждать интерес к занятиям физической культурой;
4. Воспитывать у детей целеустремленность, организованность, инициативность, трудолюбие.

Планируемые результаты реализации программы при систематических занятиях:

1. Помогут естественному развитию организма ребёнка и привитию потребности заботиться о своём здоровье (развитие мышечного корсета);
2. Разовьют опорно-двигательный аппарат ребенка, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы детей;
3. Увеличат жизненную ёмкость лёгких, улучшат физическую, интеллектуальную работоспособность учащегося;
4. Укрепят осанку и свод стопы ребенка;
5. Сформируют у дошкольников навыки самостоятельного выражения имитационных движений, разовьют воображение, слуховое внимание, память;
6. Разовьют чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
7. Сформируют интерес к собственным достижениям;
8. Сформируют мотивацию к здоровому образу жизни;
9. Разовьют уверенность в себе.

4.3. Содержание обучения

Содержание образовательной программы основывается на положениях культурно-исторической теории Л.С. Выготского и отечественной научной психолого-педагогической школы о закономерностях развития ребенка в дошкольном возрасте и обеспечивать в целом:

- сохранение и укрепление здоровья воспитанников;
- развитие позитивного эмоционально-ценностного отношения к окружающей среде, практической и духовной деятельности человека;
- развитие потребности в реализации собственных творческих способностей.

Структура занятий

Вводная часть:

Проверка осанки, различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия, разогревающие упражнения, подготавливающие к основной части занятий. Разминка с использованием степ-платформы.

Основная часть:

ОРУ - блок физических упражнений, направленный на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса и силы мышц торса, укрепление мышц и связок. Упражнения на степ-платформе.

ОВД - разучивание различных аэробных комбинаций на полу, затем на степ-платформе.

ИГРЫ - различной подвижности, помогающие формированию правильной осанки и способствующие профилактике плоскостопия.

Заключительная часть:

Дыхательные упражнения, релаксация.

Таблица: «Структура образовательной деятельности»

№	Тема, содержание	Цель	Время, мин	Примечания
1	Разминка	Подготовка мышц, суставов и связок к физической нагрузке. Развитие общей выносливости.	3	Включает подготовительные упражнения, различные виды ходьбы и бега.
2	Общеразвивающие упражнения	Развитие гибкости суставов, мышц и связок. Формирование правильной осанки. Снятие мышечных зажимов. Укрепление основных групп мышц.	20	Включает общеразвивающих и специальных упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, формирование правильной осанки и нормального свода стопы. Подвижная игра и элементы спортивных игр позволяют закрепить двигательные умения и навыки, поднять эмоциональный тонус занимающихся.
	Основные виды движений, работа на степ-платформах	Развитие двигательных качеств, силы, ловкости, скорости, координации.		
	Подвижные игры	Психофизическая разгрузка. Создание благоприятной эмоциональной атмосферы.		
3	Упражнения на расслабление организма, ходьба	Снятие психического напряжения. Переключение активности головного мозга на спокойную деятельность. Профилактика негативных эмоций.	2	Заканчивается упражнениями на расслабление организма, ходьбой и беседой о достижениях, желаниях детей
	Итого		25	

Цель вводной части - подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе. Для достижения этой цели необходимо повысить

температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. Критерием эффективности вводной части является появление первых капель пота. Соответственно, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды, возраста и составлять 2 - 4 минут.

Далее следует разминка. Это выполнение низкоамплитудных, изолированных движений, производимых в медленном темпе, по принципу «сверху вниз»: наклоны головы стороны, вперед, круговые движения в плечевом суставе, движения таза вперед-назад, подъемы пятки и т.д. Во время разминки должна происходить фиксация: правильного положения корпуса и постановки ног.

После разминки следует *аэробная часть*, которая состоит из базовых и простейших основных «шагов» степ - аэробики. Во время аэробной части происходит разучивание «шагов», связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений - прогон. «Шаги» выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику. При этом они могут соединяться в простейшие связки или следовать один за другим по принципу линейной прогрессии. Если аэробная часть разминки достаточно интенсивна, то в организме происходят следующие процессы:

- повышается частота сердечных сокращений;
- повышается частота дыхания
- увеличивается систолический и минутный объём крови;
- перераспределяется кровоток: кровь отливает от внутренних органов и приливает к мышцам;

- усиливается деятельность дыхательных ферментов в мышцах, т.е.

- повышается способность мышц потреблять кислород.

- повышаются функциональные возможности организма;

- развиваются координационные способности;

- улучшается эмоциональное состояние занимающихся.

Следующей частью урока является растяжка, которая призвана решить следующие задачи:

- восстановить длину мышц до исходного состояния;

- умеренно развить гибкость - возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);

- создать эмоциональную разрядку после физической нагрузки.

По желанию детей можно провести игру. Это необходимо для создания у занимающихся ощущения законченности занятия.

В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. После этого следует поблагодарить детей за занятие. Разработанная методика поможет педагогу строить занятия на основе методов, приемов и принципов специфических для оздоровительной аэробики в условиях образовательного учреждения, выбирать оптимальную нагрузку.

4.4. Календарно-тематический план на каждую учебную группу

№ занятия	Дата	Тема	Содержание
1.	03.10	Ознакомительное	<p>Познакомить детей с термином "Степ - аэробика". Дать детям сведения о пользе занятий степ – аэробикой.</p> <p>Показывать информационные видео-ролики с выступлениями детей и взрослых на степ-платформах.</p> <p>Обучение аэробным шагам: степ-тач, дабл степ, опен степ.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание.</p>
2.	05.10	Ознакомительное	<p>Познакомить детей с термином "Степ - аэробика". Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой.</p> <p>Показывать информационные видео-ролики с выступлениями детей и взрослых на степ-платформах</p> <p>Формировать первоначальные представления и умения.</p> <p>Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме.</p> <p>Закрепление выученных шагов, разучивание модификаций опен степ: захлест, колено.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание.</p>
3.	10.10	Ознакомительное	<p>Вызвать желание заниматься степ –аэробикой посредством просмотра презентаций, показа комплекса степ - аэробики инструктором по физической культуре.</p> <p>Разучивание базовых шагов.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание.</p>
4.	12.10	Базовые шаги	<p>Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела. Формировать первоначальные представления и умения в играх и упражнениях.</p> <p>Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме.</p> <p>Разучивание модификации дабл степ: грейп вайн.</p> <p>Разучивание базовых шагов на степ-платформе.</p> <p>Силовые упражнения на укрепление</p>

			<p>мышечного корсета. Закрепление выученного материала. Упражнения на расслабление и дыхание.</p>
5.	17.10	Базовые шаги	<p>Учить сочетать движения с музыкой при выполнении аэробных шагов без степ-платформы. Повторение базового шага сначала под счет, затем в сочетании под музыку: бейсик степ, ви-степ. Начать разучивание комбинации из Комплекса 1. Силовые упражнения на укрепление мышечного корсета. Упражнения на расслабление и дыхание.</p>
6.	19.10	Базовые шаги на степ платформе	<p>Разучивание базовых шагов под счет, затем в сочетании с музыкой. Знакомство со степ – платформой. Основные правила подъема на степ – платформу. Силовые упражнения на укрепление мышечного корсета. Упражнения на расслабление и дыхание.</p>
7.	24.10	Базовые шаги на степ платформе	<p>Знакомство со степ – платформой. Основные правила подъема на степ – платформу. Закрепление изученных базовых шагов «степ - ап», «бейсик – степ», «ви – степ». Добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений. Выполнять упражнения с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Силовые упражнения на укрепление мышечного корсета. Упражнения на расслабление и дыхание..</p>
8.	26.10	Базовые шаги на степ платформе	<p>Закрепление изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов закреплять двигательные умения и знание правил в играх и упражнениях. Выполнять общие упражнения активно, с напряжением. Силовые упражнения на укрепление мышечного корсета. Упражнения на расслабление и дыхание.</p>
9.	31.10	Базовые шаги на степ платформе	<p>Закрепление композиции на основе изученных шагов. Игровые упражнения, добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений. Выполнять упражнения с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки.</p>

			Силловые упражнения на укрепление мышечного корсета. Упражнения на расслабление и дыхание
10.	02.11	Комплекс №1	Разучивание симметричных шагов: захлест, колено, кик, сайд, бэк. Разучивание комплекса №1. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Выполнять упражнения из разных исходных положений. Упражнения на расслабление и дыхание.
11.	07.11	Комплекс №1	Повторить Комплекс 1 и симметричные шаги. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности. Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием. Выполнять упражнения с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Силловые упражнения на укрепление мышечного корсета. Упражнения на расслабление и дыхание.
12.	09.11	Комплекс №1	Отработка выученных шагов. Разучивание Комплекса 1, отработка движений. Силловые упражнения на укрепление мышечного корсета. Упражнения на расслабление и дыхание.
13.	14.11	Комплекс №1	Повторение изученных основных шагов. Отработка выученных комбинаций. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой. Разучивание Комплекса 1, отработка движений. Силловые упражнения на укрепление мышечного корсета. Упражнения на расслабление.
14.	16.11	Комплекс №1	Повторение изученных основных шагов. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Разучивание Комплекса 1, отработка движений. Силловые упражнения на укрепление мышечного корсета. Упражнения на расслабление и дыхание.
15.	21.11	Комплекс №1	Разучивание шага «Мамбо», комбинируя его с танцевальными движениями рук.

			<p>Повторение изученных основных шагов. Отработка выученного комплекса. Силовые упражнения на укрепление мышечного корсета. Упражнения на расслабление и дыхание.</p>
16.	23.11	Комплекс №1	<p>Повторение изученных шагов. Отработка выученных комбинаций. Силовые упражнения на укрепление мышечного корсета. Выполнить комплекс 1 под быстрый темп музыки. Упражнения на расслабление и дыхание.</p>
17.	28.11	Комплекс №1	<p>Совершенствование, отработка выученных комбинаций. Работа над выразительностью выполнения движений. Разучивание комбинаций из комплекса 2. Силовые упражнения на укрепление мышечного корсета. Упражнения на расслабление и дыхание.</p>
18.	30.11	Комплекс №1	<p>Разучивание комбинаций из комплекса 2. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой. Повторение комплекса №1 Силовые упражнения на укрепление мышечного корсета. Упражнения на расслабление и дыхание.</p>
19.	5.12	Комплекс №2	<p>Дать детям представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ - аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка. Совершенствовать комплекс 2 под музыку. Силовые упражнения на укрепление мышечного корсета. Упражнения на расслабление и дыхание.</p>
20.	7.12	Комплекс №2	<p>Закрепление изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. Совершенствовать комплекс № 2 под музыку. Силовые упражнения на укрепление мышечного корсета. Упражнения на расслабление и дыхание.</p>
21.	12.12	Комплекс №2	<p>Учить детей правильному выполнению степ шагов на степях. Работа над выразительностью выполнения движений комплекса № 2 под</p>

			<p>музыку.</p> <p>Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности.</p> <p>Выполнять упражнения с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание.</p>
22.	14.12	Комплекс №2	<p>Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности. Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием.</p> <p>Выполнять упражнения с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину и в высоту.</p> <p>Работа над выразительностью выполнения движений комплекса № 2 под музыку</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание.</p>
23.	19.12	Комплекс №2	<p>Совершенствовать правильность выполнения степ шагов на стечах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка).</p> <p>Работа над выразительностью выполнения движений комплекса № 2 под музыку.</p> <p>Совершенствовать разученные шаги. Развивать выносливость, равновесие, гибкость.</p> <p>Силовые упражнения на укрепление мышечного корсета.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание.</p>
24.	21.12	Комплекс №2	<p>Работа над синхронностью выполнения движений комплекса № 2 под музыку.</p> <p>Повторение, совершенствование подготовительной части комплекса степ – аэробики.</p> <p>Силовые упражнения на укрепление мышечного корсета.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание.</p>
25.	26.12	Комплекс №2	Выступления на Новогодних праздниках
26.	28.12	Комплекс 2	Выступления на Новогодних праздниках
27.	09.01	Комплекс №3	<p>Вспомнить аэробные шаги без степ-платформы.</p> <p>Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности. Выполнять упражнения с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину и в высоту.</p> <p>Начать разучивание комплекса №3.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание.</p>
28.	11.01	Комплекс №3	Повторить комплекс 1.

			<p>Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Начать разучивание комплекса №3. Силовые упражнения на укрепление мышечного корсета. Упражнения на расслабление и дыхание.</p>
29.	16.01	Комплекс №3	<p>Повторить комплекс 2. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. Начать разучивание комплекса №3. Укреплять дыхательную систему. Силовые упражнения на укрепление мышечного корсета. Упражнения на расслабление и дыхание.</p>
30.	18.01	Комплекс №3	<p>Работа над выразительностью выполнения движений комплекса, над синхронным выполнением движений рук, ног. Совершенствовать комплекс № 3 под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание.</p>
31.	23.01	Комплекс №3	<p>Продолжать выполнять упражнения в такт под музыку. Выполнять упражнения с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину и в высоту. Совершенствовать комплекс № 3 под музыку. Силовые упражнения на укрепление мышечного корсета. Упражнения на расслабление и дыхание.</p>
32.	25.01	Комплекс №3	<p>Закреплять разученные упражнения с различными вариациями рук. Совершенствовать комплекс № 3 под музыку. Выполнять упражнения с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Упражнения на расслабление и дыхание.</p>
33.	27.01	Комплекс №3	<p>Закреплять разученные упражнения с различными вариациями рук. Совершенствовать комплекс № 3 под музыку. Выполнять упражнения с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Упражнения на расслабление и дыхание.</p>
34.	30.01	Комплекс №3	<p>Закреплять разученные упражнения с различными вариациями рук. Совершенствовать комплекс № 3 под музыку. Выполнять упражнения с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки.</p>

			Упражнения на расслабление и дыхание.
35.	01.02	Комплекс №4	Разучивание комплекса №4. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями.
36.	06.02	Комплекс №4	Совершенствовать комплекс № 4 под музыку. Выполнять упражнения с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Силовые упражнения на укрепление мышечного корсета Упражнения на расслабление и дыхание.
37.	08.02	Комплекс №4	Совершенствовать комплекс № 4 под музыку. Выполнять упражнения с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Силовые упражнения на укрепление мышечного корсета Упражнения на расслабление и дыхание.
38.	13.02	Комплекс №4	Работа над синхронностью выполнения движений комплекса степ – аэробики №4. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.
39.	15.02	Комплекс №4	Повторение 4 комплекса степ – аэробики. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.
40.	20.02	Комплекс №4 Выступление на празднике «23 февраля»	Выступление детей на спортивном развлечении - комплекс 4. Разучивание – кружение на степе, ритмические приседания и выпрямления на степе. Выполнять упражнения с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину и в высоту. Упражнения на расслабление и дыхание.
41.	22.02	Комплекс №5	Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. Начать разучивание комплекса №5. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.

42.	27.02	Комплекс №5	Разучивание – кружение на степе, ритмические приседания и выпрямления на степе. Выполнять упражнения с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину и в высоту. Отработка движений 5 комплекса. Упражнения на расслабление и дыхание.
43.	01.03	Комплекс №5	Совершенствовать комплекс № 5 под музыку. Выполнять упражнения с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Упражнения на степе с мячом. Силовые упражнения на укрепление мышечного корсета Упражнения на расслабление и дыхание.
44.	06.03	«Поздравления для мам»	Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на степе с мячом. Упражнения на расслабление и дыхание. Поздравление для мам – выступление на степ-платформах.
45.	13.03	Комплекс №6	Разучивание движений комплекса степ – аэробики №6. Упражнения на степе с мячом. Упражнения на расслабление и дыхание.
46.	15.03	Комплекс №6	Повторение упражнений с мячом под музыку на степ – платформе. Работа над синхронностью и выразительностью выполнения движений комплекса степ – аэробики №6. Упражнения на степе с мячом. Упражнения на расслабление и дыхание.
47.	20.03	Комплекс №6	Повторение упражнений с мячом под музыку на степ – платформе. Работа над синхронностью и выразительностью выполнения движений комплекса степ – аэробики №6. Упражнения на степе с мячом. Упражнения на расслабление и дыхание.
48.	22.03	Комплекс №6	Закрепление движений комплекса №6 под музыку, работа над ритмическим рисунком комплекса. Дыхательное упражнение. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. Упражнения на степе с мячом. Упражнения на расслабление и дыхание.

49.	27.03	Комплекс №6	<p>Закрепление движений комплекса №6 под музыку, работа над ритмическим рисунком комплекса.</p> <p>Дыхательное упражнение.</p> <p>Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.</p> <p>Упражнения на степе с мячом.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание.</p>
50.	Занятие 49 29.03	Комплекс №6	<p>Разучивание шагов в диагональном направлении, из угла в угол платформы.</p> <p>Отработка движений комплекса степ – аэробики №6.</p> <p>Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.</p> <p>Упражнения на степе с мячом.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание.</p>
51.	03.04	Комплекс №7	<p>Разучивание комплекса №7. Совершенствовать выполнение базовых шагов в диагональном направлении, из угла в угол платформы.</p> <p>Работа над выразительностью выполнения движений комплекса степ – аэробики, над синхронным выполнением движений рук, ног под музыку.</p> <p>Упражнения на степе с кубиками.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание.</p>
52.	05.04	Комплекс №7	<p>Отработка движений из комплекса №7.</p> <p>Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.</p> <p>Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями.</p> <p>Выполнять упражнения из разных исходных положений.</p> <p>Упражнения на степе с кубиками.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание.</p>
53.	10.04	Комплекс №7	<p>Разучивание подскоки. Отработка движений комплекса степ – аэробики №7.</p> <p>Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.</p> <p>Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями.</p> <p>Упражнения на степе с кубиками.</p> <p>Упражнения на расслабление и дыхание.</p>
54.	12.04	Комплекс №7	<p>Совершенствовать подскоки.</p> <p>Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.</p> <p>Отработка движений комплекса степ –</p>

			аэробики №7 Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на степе с кубиками. Упражнения на расслабление и дыхание.
55.	17.04	Комплекс №7	Разучить движений комплекса степ – аэробики №7. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на степе с кубиками. Упражнения на расслабление и дыхание.
56.	19.04	Комплекс №7	Совершенствовать движений комплекса №7. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Выполнять упражнения из разных исходных положений. Упражнения на степе с кубиками. Упражнения на расслабление и дыхание.
57.	24.04	Комплекс №7	Совершенствовать движений комплекса №7. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на степе с кубиками. Упражнения на расслабление и дыхание.
58.	26.04	Комплекс №7	Выполнять упражнения с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину и в высоту добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на степе с кубиками. Упражнения на расслабление и дыхание.
59.	Занятие 58 03.05	Комплекс №8	Отрабатывать движения комплекса степ – аэробики №7 под музыку. Учить детей выполнять движения выразительно. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Разучивание комплекса №8. Создание собственной аэробной связки на степ платформе.

			Упражнения на степе с флажками. Упражнения на расслабление и дыхание.
60.	10.05	Комплекс №8	Повторение изученных комплексов степ - аэробики. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Создание собственной аэробной связки на степ платформе. Упражнения с флажками. Силовые упражнения на укрепление мышечного корсета. Упражнения на расслабление и дыхание.
61.	15.05	Комплекс №8	Разучивание комплекса №8. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения с флажками. Создание собственной аэробной связки на степ платформе. Силовые упражнения на укрепление мышечного корсета. Упражнения на расслабление и дыхание.
62.	Занятие 61 17.05	Комплекс №8	Совершенствовать аэробные упражнения комплекса №8. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения с флажками. Создание собственной аэробной связки на степ платформе. Упражнения на расслабление и дыхание.
63.	22.05	Комплекс №8	Отрабатывать аэробные упражнения комплекса №8 на степ платформе. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности. Силовые упражнения на укрепление мышечного корсета. Упражнения с флажками. Создание собственной аэробной связки на степ платформе. Упражнения на расслабление и дыхание.
64.	24.05	Комплекс №8	Итоговые занятия. Демонстрация усвоенного материала: презентация собственной связки. Упражнения на расслабление и дыхание

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы

Диагностические методики

Мониторинг детского развития включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей: познавательных, коммуникативных и регуляторных.

Диагностические тесты подбираются с учётом:

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

I. Равновесие

1. Упражнение «Фламинго» Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек);

2. Упражнение «Ровная дорожка»: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед (результат фиксируется в секундах, а также оценивается характер балансировки);

Пол \ Возраст	Результат в секундах		
	5 лет	6 лет	7 лет
Мальчики	10,7 – 23,7	12,1 – 25,0	25,1 – 30,2
Девочки	8,6 – 20,6	10,7 – 23,7	23,8 - 30

II. Гибкость и силовая выносливость.

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

Пол	Уровни	Возраст	
		5-6 лет	6 -7лет
Мальчики	Высокий	7 см	6см
	средний	2 – 4 см	3 – 5 см
	низкий	Менее 2 см	Менее 3 см
Девочки	высокий	8 см	8 см
	средний	4 – 7 см	4 – 7 см
	низкий	Менее 4 см	Менее 4 см

2. Лежа на спине подъём туловища за 30 сек.

Пол	Уровни	Возраст
-----	--------	---------

		5-6 лет	6-7 лет
Мальчики	высокий	10-12	12-14
	средний	8-10	10-12
	низкий	6-8	8-10
Девочки	высокий	8-10	9-12
	средний	5-8	6-9
	низкий	Менее 5 раз	Менее 6 раз

III. Чувство ритма.

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

Высокий – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.

Средний – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

Низкий – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

IV. Усвоение материала.

Знание базовых шагов

Высокий уровень – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний уровень – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога

Низкий уровень – затрудняется в выполнении базовых шагов

Демонстрация аэробной связки, самостоятельно созданной

Высокий уровень – связка, созданная самостоятельно на 16 счетов.

Средний уровень – связка, созданная самостоятельно на 8 счетов.

Низкий уровень – связка, созданная самостоятельно на 4 счета.

V. Быстрота

		пол	5	6	7
10 м/с хода (сек)	мальчики		2,5 – 2,1	2,4 – 1,9	2,2 – 1,8
	девочки		2,7 – 2,2	2,5 – 2,0	2,4 – 1,8
30 м/с со старта	мальчики		9,2 – 7,9	8,4 – 7,6	8,0 – 7,4
	девочки		9,8 – 7,3	8,9 – 7,7	8,7 – 7,3

VI. Координационные способности

		пол	5	6	7
Челночн ый бег	мальчики		12,7	11,5	10,5
	девочки		13,0	12,1	11,0

Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

Темпы прироста (%)	Оценка	За счет чего достигнуто прирост
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста

8 - 10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и естественной двигательной активности
10-15	Хорошо	За счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

Представленные тесты и диагностические методики позволяют:

- 1) оценить различные стороны психомоторного развития детей;
- 2) видеть динамику физического и моторного развития;
- 3) видеть динамику становления координационных механизмов и процессов их управления;
- 4) широко использовать данные задания в практической деятельности дошкольных учреждений.

Комплексы упражнений

Комплекс № 1

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

Подготовительная часть.

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

Основная часть.

1. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.
2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперед и назад.
3. Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи верх, плечи назад, плечи вниз.
4. И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз.

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

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

3– правую руку вниз, левой ногой встать на степ; 4 – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой; 5 – 8 – то же, что на счёт 1 – 4, но в другую сторону.

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

Почём в городе овёс?»

Две копейки с пятаком,

Овса Ваня не купил,

Только лошадь утопил

Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!

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

Комплекс № 2

В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы.

Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

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

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

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

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

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

Основная часть.

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

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

2 – вернуться в и.п.;

3 – 4 – тоже в другую сторону.

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

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

2 – и.п.;

3 – 4 – то же в другую сторону.

3. И.п.: сидя, руками держаться за края степа. 1 – 2 – поднять тело и прогнуться; 3 – 4 – вернуться в и.п.

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

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

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

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

Комплекс № 3

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

Подготовительная часть.

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.

2. Ходьба с перешагиванием через степы.

Основная часть.

1. И.п.: упор присев на степе.

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

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

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

1 – 4 – пружинить на ноге;

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

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

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

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

Вылез мишка из берлоги,

Разминает мишка ноги.

На носочках он пошёл

И на пяточках потом.

На качелях покачался,

И к лисичке он подкрался:

«Ты куда бежишь, лисица?

Солнце село, спать пора,

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

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

Комплекс № 4

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

Подготовительная часть.

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

2. Ходьба на степе.

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

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

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

Основная часть.

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

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

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

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

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

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

7. Подвижная игра «Цирковые лошади». Круг из степов – это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошади в цирке»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2 – 3 меньше, чем участников игры.

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

Комплекс № 5

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

Подготовительная часть.

1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).
2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).
3. Встать на степен друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.
4. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).
(Всё повторить 3 раза и переставить степен для основной части занятия).

Основная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками круговые движения вперёд и назад попеременно и вместе (5 раз).
2. Шаг со степа на степ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, руки на поясе (5 – 6 раз). (№ 1,2,3,4 повторить 2 раза).
3. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (5 – 6 раз).
4. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (можно помогать себе руками).
5. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками.
6. Шаг со степа вправо, влево. (№5,6,7,8 повторить 2 раза).
7. Подвижная игра «Физкульт-ура!». *Дети переносят степен для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны зала. На одной стороне на один степ меньше. Самостоятельно становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне – финиш. Дети говорят:*

Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим,

Спорт – помощник! Спорт – здоровье! Спорт – игра! Физкульт-ура! *С окончанием слов участники игры бегут на перегонки на противоположную сторону. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занимает степ.*

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

Комплекс № 6

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

Подготовительная часть.

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

Основная часть.

1. И.п.: Стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади (5 раз).
2. И.п.: основная стойка на степе. Шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево (по 5 раз).
3. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (5 – 6 раз).
4. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (5 – 6 раз).
5. Сидя на степе скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом.
6. И.п.: основная стойка на степе. Взмахивать прямой ногой вперёд, делать под ногой хлопок. (5 – 6 раз).
7. Прыжки на степ и со степа чередуются с ходьбой.

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

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

Комплекс № 7

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

Подготовительная часть.

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).

Основная часть.

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

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

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

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

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

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

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

8. Ходьба на степе, бодро работая руками.

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

Почём в городе овёс?»

Две копейки с пятаком,

Овса Ваня не купил,

Только лошадь утопил

Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!

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

Комплекс № 8

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

Подготовительная часть.

1. Наклон головы вправо-влево.

2. Поднимание плеч вверх-вниз.

3. Ходьба обычная на месте, на степе.

4. Приставной шаг вперёд со степа на пол и обратно на степ.

5. Приставной шаг назад.

6. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в и.п.

Основная часть.

1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.
2. Правую (левую) ногу вперёд перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперёд. Вернуться в и.п.
3. То же вправо-влево от степа. Назад от степа.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и. п.
5. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на степе в полуприседании.
7. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»).
8. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Упражнения с предметами на степ-платформе

Упражнения с мячом

1. Упражнение «Покажи носочек» (8 раз)
И. п.: стоя перед степ – платформой, мяч в правой руке. 1 – поставить правый носок на степ – платформу, руки поднять вверх, переложить мяч из одной руки в другую; 2 – ногу поставить на пол, руки опустить; 3 – полу присед, наклонить голову вправо; 4 – полу присед, наклонить голову влево.
2. Упражнение «Стопа» (8 раз)
И. П.: стоя правым боком к степ – платформе, мяч в правой руке; 1 – поставить правую стопу на степ – платформу, руки вытянуть в стороны; 2 – вернуться в и. п. Повторить с другой стороны.
3. Упражнение «Кик» (8 раз)
И. п.: то же. 1 – подъем на степ – платформу с правой ноги; 2 – левой ногой выполнить мах от колена вперед, пятка натянута, руки с мячом выпрямить вперед, сказать: «Кик»; 3 – с левой ноги шаг назад на пол, руки опустить; 4 – правую ногу подставить к левой ноге. Повторить с другой ноги.
Стоя на степ-платформе:
4. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, не прижимая к груди–10 раз х3.
5. Отбивание и ловля мяча двумя руками, стоя на степе – 10 раз х 3.
6. Отбивание мяча одной рукой, стоя на степ-платформе.
7. Упражнение «Наклоны» (10 раз)
И.п.: сидя поперек степ-платформы, руки в стороны, мяч в правой руке. 1—2 — наклониться вправо, потянуться левой рукой к правой руке, мяч переложить в левую руку; 3—4 — вернуться в и.п. Повторить в другую сторону.
8. «Покатай мяч» (10 раз)
И.п.: сидя на степ-платформе, ноги согнуты, стопы стоят на полу, колени соединены, мяч в обеих руках возле груди. 1 — развести колени в стороны и выпрямить ноги; 2 — наклониться вперед, потянуться; 3—6 — прокатить мяч от одной ноги к другой; 7 — выпрямиться, мяч к груди; 8 — вернуться в и.п.
9. Упражнение «Ноги выше» (10 раз)
И.п.: сидя на степ-платформе, ноги выпрямлены вперед, мяч на полу возле платформы, под ногами, руки в упоре сзади на полу за степ-платформой. 1—2 — поднять прямые ноги вверх; 3—4 — опустить ноги; 5—6 — сесть на степ-платформу прямо, выпрямив спину; 7—8 — развести прямые ноги в стороны; 9—12 — отбивать мяч, сидя на

платформе, ноги в стороны, поочередно правой и левой рукой; 13—16 — положить мяч возле платформы и принять и.п.

Упражнения с кубиками

1. Упражнения на равновесие: ходьба по степам поставленных в ряд, держа кубик над головой.

2. Упражнения на равновесие: ходьба по степам поставленных в ряд, перешагивая через кубики; прямым шагом, приставным шагом руки в стороны.

3. Упражнение «Коснись мяча» (10 раз)

И.п.: упор на ладони рук, локти разведены в стороны, ноги согнуты, колени лежат на краю степ-платформы, кубик под животом, лежит на полу. 1—2 — согнуть локти, опуская тело вниз, коснуться животом мяча (отжимаясь); 3—4 — вернуться в и.п.

4. Упражнение «Ровная спина» (10 раз)

И.п.: сидя за степ-платформой, ноги вытянуты вперед, стопы лежат на степ-платформе, кубик в руках у груди, спина прямая. 1 — развести ноги в стороны; 2 — наклониться вперед, достать кубиком до степ-платформы; 3 — вернуться в и.п.

6. Упражнение «Передай мяч» (10 раз)

И.п.: лежа на спине на степ-платформе, кубик держим в руках, вытянутых за головой, ноги прямые. 1—4 — поднять ноги и руки вверх, переместить кубик в ноги, зажав между икр, опустить руки и ноги в т.п.; 5—8 — снова поднять ноги и руки вверх, передать кубик в руки, опустить ноги и руки вниз.

8. Упражнение «Скрестный боковой подъем» (8 раз)

И. п.: стоя перед степ – платформой, кубик в опущенных руках. 1 – скрестно поставить левую ногу на степ - платформу перед правой ногой; 2 – поднять правое колено вперед, бедро параллельно полу, кубик поставить на колено; 3 – шаг назад со степ – платформы правой ногой скрестно за левой; 4 – шаг в и. п. с левой ноги, кубик вниз.

9. Упражнение «Боковые махи» (8раз)

И. п.: то же, кубик у груди. 1 – встать с правой ноги на степ - платформу; 2 – прямую левую ногу отвести в сторону, кубик вперед; 3-4- левую ногу подставить на степ- платформу к правой; 5-8- поднять руки вверх и опустить через сгибание в локтевом суставе; 9 – правой ногой шаг назад на пол; 10 – левой ногой мах в сторону, кубик вперед; 11- левую ногу подставить к правой ноге на пол; 12 – с левой ноги шаг назад на пол; 13-16 – поднять руки вверх и опустить через сгибание в локтевом суставе.

Упражнения с флажками

1. Упражнение прыжки на степах: и.п. – стоя на степе, ноги собраны вместе, руки держат флажки, прижаты к туловищу; 1 – прыгнуть, раскрыв руки в стороны, ноги в прыжке поставить шире уровня плеч; 2 – прыгнув, вернуться в и.п. Повторить 12 раз

2. Прыжки на степ со степа вперед-назад. И.п. – стоя перед степом, ноги на ширине плеч, руки держат флажки и прижаты к туловищу. 1 – прыжок на степ-платформу, руки выходят вперед; 2 – прыжком вернуться в и.п. повторить 8 раз.

3. Упражнение мельница. И.п. – стоя на степ-платформе, ноги расставлены шире плеч; 1 – наклон вниз, правой рукой, держащей флажок потянуться к левой ноге, левая рука тянется вверх, флажок стремиться в потолок; 2- поменять руки местами; 3 – поднять туловище; 4 – руки на пояс.

4. Упражнение «Прыжки» (16 раз) И. п.: стоя перед степ – платформой, правая нога стоит на краю степ – платформы, руки с флажками вытянуты вперед; 1 – в прыжке поменять ногу: поставить на степ левую, а правую спустить, правая рука поднимается на верх; 2 – прыжком поменять ноги на степ – платформе и руки в воздухе.

5. Сидя на степе, ноги широко раскрыты. 1 – потянуться правой рукой, держащей флажок к левой ноге; 2 – потянуться левой рукой, держащей флажок к правой ноге; 3 –

поднять две руки вверх, выпрямить спину и сделать наклон вперед; 4 - вернуться в исходное положение.

Упражнения на релаксацию

Упражнение «Пляж»

Исходное положение: лёжа на спине. Предложите ребёнку закрыть глаза и представить, что он лежит на тёплом песке. Ласково светит солнышко и согревает вас. Веет лёгкий ветерок. Вы отдыхаете, слушаете шум прибоя, наблюдаете за игрой волн и танцами чаек над водой. Прислушайтесь к своему телу. Почувствуйте позу, в которой лежите. Вам удобно, если нет? Тогда попытайтесь изменить свою позу так, чтобы вам было максимально удобно, расслабьтесь. Представьте себя всего целиком и запомните возникающий образ. Затем потянитесь, сделайте глубокий вдох и выдох, откройте глаза, медленно сядьте и аккуратно встаньте.

Упражнение «Ветер - Штиль»

Цель – развитие умения чувствовать свое тело, коррекция мышечных зажимов, развитие произвольности.

Дети изображают волны на море. По команде «Сильный ветер» они показывают шторм: двигаются всем телом, делают широкие волнообразные движения руками, изображают звук шумящих волн, которые накатывают и откатывают от берега.

По команде «Лёгкий ветерок» изображают маленькие волны – лёгкие волнообразные движения кистями рук.

По команде «Штиль» - замирают неподвижно: ветра нет, море гладкое, чистое и спокойное.

Упражнение «Цветок распустился»

Я – бутон (дети присели на пол, обхватили подтянутые к себе колени, опустили головы, мышцы напряжены). Светит теплое солнце, я расту (медленно поднимаются, улыбаются, расслабленно раскачивают руками). Солнце исчезло, темно, настала ночь, мои лепестки закрываются (исходное положение), и вновь всходит солнце и т.д.

Упражнение «Бабочка»

Бабочка летает медленно по группе, взмахивает руками-крыльями (напряжение). По сигналу колокольчика бабочки садятся на цветок (стульчик). Руки- крылья опущены, голова опущена, тело расслаблено. Вновь звенит колокольчик, бабочки полетели и т.д.

Упражнение «Раскачивающееся дерево»

Строится по тому же принципу, что и предыдущее **упражнение** (*корни — ноги, ствол — туловище, крона — руки и голова*). Может выполняться как сидя, так и стоя. Важно, чтобы каждый ребенок представил себя *«своим»* деревом: ведь ель, береза и ива совсем по-разному реагируют на ветерок, начало бури и ураган.

Упражнение «Птички»

Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любят его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его лёгкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул тёплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись.

Упражнение «Травинка на ветру»

Ребёнок изображает всем телом травинку (сесть на пятки, руки вытянуть вверх, сделать вдох). Начинает дуть ветер, и травинка наклоняется до земли (выдыхая, наклонить туловище вперед, пока грудь не коснется бедер; руки при этом вытягиваются вперед, ладони на полу; не меняя положения туловища, потянуть руки по полу еще дальше вперед). Ветер стихает, травинка выпрямляется и тянется к солнышку (на вдохе вернуться в исходное положение, потянуться вверх).

Упражнение «Парусник»

Ребёнок изображает лодку с парусом: встать на колени, носочки оттянуты, пальцы ног касаются друг друга, пятки несколько разведены; сесть на пятки или между ними, пальцы рук сплести в замок за спиной, зафиксировать под ногами или на пятках. Подул ветер, и парус расправился, надулся (на выдохе, не расцепляя рук, выпятить грудь, свести лопатки, голову откинуть назад). Ветер утих, и парус «сник» (на выдохе голову опустить как можно ниже, спина становится круглой). Вернуться в исходное положение.

Упражнение «Осенний лист»

Лист на веточке красивый, крепкий, ровный. (*Спина прямая, руки в стороны.*) Наступила осень, подул ветерок, и лист плавно оторвался от веточки и, медленно кружась, опустился на землю. (*Расслабление.*) Но вот ветер подул с другой стороны, лист взлетел над землей. (*Спина снова прямая, руки в стороны.*) Упражнение выполняется несколько раз.

Подвижные игры

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

«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! (дети пожимают руки друг другу)

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

«Сделай фигуру»

Степы поставить Инструктор с помощью считалки выбирает водящего.

Считалка: Раз, два, три, четыре, пять,

Начинаем мы считать.

К нам сорока прилетела и тебе водить велела.

По сигналу инструктора дети разбегаются по залу. При следующем сигнале все играющие становятся на степ и принимают какую – либо позу «Звездочка», «Сосулька», «Лошадка», «Ежик», «Часовой», «Самолёт», «Балерина».

Водящий выбирает того, чья фигура ему понравилась больше и меняется с ним местами.

«Физкульт - ура!»

Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны площадки. На одной стороне на один - два степа меньше. Сами становятся туда, где

степов больше. Это линия старта. На противоположной стороне – финиш. Дети говорят: «Спорт, ребята, очень нужен. Мы со спортом крепко дружим, Спорт – помощник! Спорт – здоровье! Спорт – игра! Физкульт – ура!»

С окончанием слов дети бегут наперегонки к финишу. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занял степ.

«Быстро в домик»

По сигналу «в домик» участники игры садятся на любой степ. Проиграл тот, кому не хватило места.

«Бездомный заяц»

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

«Пчелка»

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

Только солнышко проснется –

Пчелка кружит, пчелка вьется.

Над цветами, над рекой.

Над травой луговой.

Собирает свежий мед.

И домой его несет.

Во время произнесения текста дети имитируют движение пчелки по своему представлению. С последним словом играющие стараются занять любой домик, в котором принимают заранее

оговоренную позу. Пчелка, оставшаяся без домика, обходит круг, осматривая игроков. Заметив игрока, принявшего неправильную позу, пчелка обращается к нему со словами: «Не в свой дом влетел, дружок. Это мой теремок». После этих слов хозяин сходит со степа и бежит по внешнему кругу в одну сторону, пчелка - в противоположную, тот, кто первым обежит круг занимает домик и остается в нем.

«Перелёт птиц»

Три степа ставят друг на друга. В одном конце зала находятся дети - они изображают «птиц». На другом конце – степы – это «деревья». По сигналу «птицы улетаю» - дети разбегаются по залу, махая руками, как крыльями. По сигналу «буря» - бегут к степам и прячутся.

«Лиса и тушканчик»

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

«Перемени предмет»

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