Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 2 «Соловушка» г. Клинцы Брянской области

|  |  |
| --- | --- |
|  Согласовано:Старший воспитательМБДОУ - детский сад№2 «Соловушка»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Захаренко Е.Л.«31» августа 2021 г. | Утверждено:ЗаведующимМБДОУ - детский сад№2 «Соловушка»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.А. Лабуз«31» августа 2021 г. |

**Дополнительная общеобразовательная программа**

**по физическому развитию «Степ-аэробика» для детей 5-6 лет**

**физкультурно-спортивной направленности**

|  |  |
| --- | --- |
| «Принято»на педагогическом советеМБДОУ - детский сад №2 «Соловушка»протокол № 1от «31» августа 2021 г. | Разработчик: педагог по дополнительнойобразовательной деятельности Быконя М.Н.  |

г. Клинцы

2021 год

**Содержание**

**I. Пояснительная записка 3**

* 1. Направленность дополнительной образовательной программы 3
	2. Актуальность, новизна 4
	3. Возрастные и индивидуальные особенности детей 5 – 7 лет 5
	4. Педагогическая целесообразность, цель и задачи программы 6
	5. Принципы по формированию программы 7
	6. Отличительная особенность 8
	7. Условия реализации программы 9

**II. Планируемые результаты и формы их проверки**  10

**III. Оценочные и методические материалы** 11

**IV. Календарный учебный план** 12

**V. Учебный план** 13

**VI.** **Содержание и реализация программы**  15

 6.1.Перспективно-календарный план Программы дополнительного образования 15

 6.2. Структура занятия 18

6.3 Особенности методики проведения занятий программы 20

6.4 Техника безопасности для сохранения правильного положения тела при выполнении упражнений 22

**VII. Методические и материально-технические условия**

**Список литературы**

**Приложение**

**I. Пояснительная записка**

## 1.1. Направленность дополнительной образовательной программы

Данная дополнительная общеразвивающая программа (далее – Программа) Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения - детский сад № 2 «Соловушка» (далее – Образовательная организация) является нормативно-правовым документом, которая характеризует систему организации образовательной деятельности по физическому воспитанию, разработанная в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами дошкольного образования (17.10.2013г.), а также в соответствии с новыми санитарными правилами [СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»](https://www.rospotrebnadzor.ru/files/news/GN_sreda%20_obitaniya_compressed.pdf) (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2), СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа показывает как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей старшего дошкольного возраста воспитатель создает индивидуальную педагогическую 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 условий являются:

* содержательные условия;
* организационные условия;
* технологические условия (принципы, методы, приемы);
* материально-технические условия (развивающая среда);
* социокультурные условия (взаимодействие с родителями, социальными партнерами различных социокультурных институтов); - контрольно-диагностические условия.

**В данной Программе представлены занятия, разработанные на основе следующих положений:**

 Физкультурно – оздоровительное направление является частью всей воспитательно-образовательной работы в Образовательной организации и взаимосвязана со всеми ее направлениями. Особенно, важное, значение для воспитания и развития ребенка имеет связь занятий физической культуры с игрой. Такая разносторонняя связь повышает интерес детей к занятиям физической культуры и к игре.



 Для развития физической культуры необходимо создавать развивающую среду, постепенно вовлекая в этот процесс детей, вызывая у них радость, удовольствие, от материала в физкультурных уголках. Большое значение имеет удачный подбор материалов для занятий, удобное и рациональное размещение, доброжелательное отношение педагога к каждому ребенку; эмоционально – положительная атмосфера занятий.


## 1.2. Актуальность

В настоящее время проблема оздоровления детей дошкольного возраста занимает центральное место в современном обществе.

Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. Детский сад – это первая ступень общей системы образования, главной целью которой является всестороннее развитие ребенка. Одна из задач дошкольного образования на современном этапе – создание максимально благоприятных условий для укрепления здоровья, гармоничного физического развития ребенка. Представление дополнительных образовательных услуг является неотъемлемой частью деятельности современного дошкольного образовательного учреждения.

Дополнительные образовательные услуги физкультурно-спортивного направления не заменяют, а расширяют и обогащают программу образовательной организации по физическому воспитанию, что благоприятно отражается на воспитательно-образовательном процессе в целом.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. Все это заставляет педагогов быть в постоянном поиске новых современных технологий по сохранению и укреплению здоровья дошкольников. Этому способствуют занятия со степ платформой, так как упражнения на ней формируют у дошкольников осанку, укрепляют и развивают сердечно-сосудистую, дыхательную и костно-мышечную системы.

Для разработки Программы по дополнительному образованию физкультурно-спортивной направленности по степ-аэробике, послужила заинтересованность родителей (законных представителей) при показе презентации по степ-аэробике на родительском собрании . Кроме этого, было проведено анкетирование родителей (законных представителей) по вопросам дополнительных услуг в Образовательной организации, которое выявило потребность родителей в укреплении здоровья детей через степ-аэробику.

Реализация Программы проходит через кружок «Степ-аэробика».

Программа по степ-аэробике имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на детей старшего дошкольного возраста 5 – 6 лет.

Цель программы: повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей старшего дошкольного возраста.

Все комплексы степ - аэробики носят оздоровительно-тренирующий характер.

Занятия по программе проводятся 2 раза в неделю по 25 минут.

Форма проведения занятий – групповая.

Число участников – до 12 человек.

Степ аэробика популярна во всем мире. Этот вид спорта известен более 10 лет, хотя в России о нем узнали совсем недавно. «Step» в переводе с английского языка буквально означает «шаг». Степ-аэробика - это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ платформе, высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Однако в Образовательной организации высота степ платформы постоянна.

Степ-аэробика используется для профилактики заболеваний, которые вызваны гиподинамией, т.е. недостатком движений. Она развивает подвижность в суставах. Формирует свод стопы. Тренирует равновесие.

Степ для детей – это ступенька высотой 5-8 см, шириной 20-25 см, длиной 40 см. Снаряд очень полезен в работе с детьми. Занятия степ**-**аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение.

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

## Новизна

Новизна данной Программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся нетрадиционные формы. Одной из них является степ-аэробика.

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).

А также это дополнение содержания основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

**1.3. Возрастные и индивидуальные особенности детей 5 – 7 лет**

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

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

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

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

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

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия 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 – 11001200 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 степах подтверждено опытом коррекционных медицинских центров Европы.

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

В соответствии с вышеизложенным, разработана Программа работы кружка «Степ -аэробика».

**1.4. Педагогическая целесообразность, цель и задачи программы**

Педагогическая целесообразность объясняется тем, что предлагаемые в Программе игры и упражнения оптимизируют процесс формирования правильной осанки и укрепление сводов стопы, развитие двигательных способностей, достижение определенного уровня морфофункциональной зрелости, физической работоспособности, что, в свою очередь, оказывает влияние на формирование предпосылок к учебной деятельности детей старшего дошкольного возраста.

Цель: повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей старшего дошкольного возраста.

Задачи:

1. Оздоровительные:

* укреплять опорно-двигательного аппарата детей;
* профилактика плоскостопия;
* развитие и совершенствование функций органов дыхания, сердечно-сосудистой, нервной системы.

2. Образовательные:

* обеспечить воспитанников знаниями о влиянии занятий на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма;
* расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями; - обогащать двигательный опыт детей.
1. Развивающие:
	* + гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту;
		+ содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
		+ развивать чувство ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
		+ развивать умение ориентироваться в пространстве.
2. Воспитательные:
	* + воспитывать выносливость, активность, инициативность,

самостоятельность, настойчивость;

* + - приобщать к здоровому образу жизни;
		- воспитывать способность к сопереживанию и взаимопомощи

**1.5. Принципы по формированию Программы**

В соответствии с ФГОС ДО 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, т.е. позволять решать поставленные цели и задачи, только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»;

* + - * единство воспитательных, развивающих и обучающих задач

процесса образования детей дошкольного возраста;

* + - * принцип гуманизации в 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.

* принцип дифференциации и индивидуализации 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, цель его – это обучение детей движениям, подборе 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, говорит о том, что при организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального похода. 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; постепенное наращивание развивающе-тренирующих воздействий – планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма).

## 1.6 Отличительная особенность

1. Степ-аэробика отличается комплексом упражнений, рассчитанным для данной возрастной категории. Это один из самых простых и эффективных стилей в аэробике.
2. Программа позволяет использовать степ-аэробику как ключевое звено для развития всех функциональных систем организма и сочетает в себе не только движения циклического характера с использованием степ-платформы, но и силовую гимнастику.
3. В программу включено множество упражнений на степ-платформе с предметами и без , интересные спортивные игрыразной подвижности**.**
4. Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба дляздоровья.
5. Изучение представленного материала не является обязательным для всех детей.
6. Обучение ведется в форме кружковой работы, работает педагог с детьми в свободное от основных занятий время;
7. Материал программы направлен на сохранение и укрепление здоровья детей и носит оздоровительный характер.
8. Занятия рассчитаны на воспитанников 5-6 лет, не имеющих противопоказания к двигательной активности.

## 1.7 Условия реализации Программы

*Возраст детей и срок реализации программы*.

Программа рассчитана на 1 год для детей старшего дошкольного возраста, реализуется через кружок в форме групповых занятий. Занятие проводится в музыкально-спортивном зале 2 раза в неделю. Время занятия – 25 минут.

*Формы организации образовательной деятельности кружка.*

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используется различная работа с воспитанниками: тематическая, индивидуальная, круговая тренировка, подвижные игры, сюрпризные моменты, интегрированная деятельность.

В процессе реализации Программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников - это показательные выступления.

*Типы занятий:*

 а) Обучающие - дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями,

играми, а задача педагога – создать представление о них.

б) Закрепляющие - таких занятий должно быть 2 и более; на 1-ом из них дети повторяют и закрепляют знакомый материал, задача педагога на этом занятии сформировать у детей навык выполнения упражнений, на 2-ом и последующих занятиях - происходит последующее совершенствование умений детей, а задача педагога - довести до автоматизма выполнение задания.

в) Комбинированное - повторение и совершенствование ранее изученных

движений и ознакомление с новыми.

г) Итоговое - проводится 1 раз в квартал. Это занятие может обобщать материал, разученный за определенный период и быть представлено вниманию родителей занимающихся, как показательное. Может быть диагностическим - на нем определяется уровень физической подготовленности, достигнутый воспитанниками за пройденный этап.

**II. Планируемые результаты и формы их проверки**

Целенаправленная работа с использованием степ-платформ позволит достичь следующих *результатов*:

* рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников;
* сформированность навыков правильной осанки;
* сформированность правильного речевого дыхания;
* развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
* сформированность умений ритмически согласованно выполнять степ шаги под музыку;
* выработке четких координированных движений во взаимосвязи с речью;
* сформированности эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
* воспитанию чувства уверенности в себе.

**Ожидаемые результаты у детей:**

1. Сформирована правильная осанка;

2. Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;

3. Наблюдается снижение заболеваемости.

4. Сформирован стойкий интерес к двигательной активности, занятиям

физической культурой;

5. Сформирован интерес к собственным достижениям;

6. Сформирована мотивация здорового образа жизни.

Уровень знаний детей выявляется на основе мониторинга, который проводится 2 раза в год (в сентябре и мае). В проведении мониторинга участвует руководитель кружка и дети. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком Программы и влияние образовательного процесса на развитие ребенка.

Форма проведения мониторинга преимущественно представляет собой наблюдение за активностью ребенка в различные периоды занятия, анализ продуктов детской деятельности и специальные педагогические пробы, организуемые педагогом.

Анализ сводной карты развития позволяет оценить эффективность дополнительной образовательной программы.

*Формы подведения итогов реализации дополнительной программы:*

* диагностические данные;
* открытые итоговые мероприятия (досуги, спортивные праздники, тематические вечера и т.д.);

- анкетирование;

- фотоотчеты.

**III. Оценочные и методические материалы**

Уровень знаний детей выявляется на основе мониторинга, который проводится 2 раза в год (в сентябре и мае). В проведении мониторинга участвует руководитель кружка и дети. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком Программы и влияние образовательного процесса на развитие ребенка.

Диагностическое обследование детей включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей.

Эффективность усвоения программы оценивается по уровню сформированности умений выполнять основные элементы (базовые шаги):

1. Базовый шаг.

2. Шаг ноги врозь, ноги вместе (Шаг страддел).

3. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.

4. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные

варианты).

5. Касание платформы носком свободной ноги.

6. Шаг через платформу.

7. Выпады в сторону и назад.

8. Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.

9. Шаги на угол.

10. В – степ.

11. А – степ.

12. Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу).

13.Прыжки.

14.Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками.

Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе:

**1 балл** - выполнение движений по показу, движения не четкие, не уверенные, скованные;

**2 балла** – выполнение движений по показу, объяснению, движения более уверенные, не скованные;

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

В результате подсчета среднего балла ребенок выходит на освоение программы на определенном уровне:

**Высокий**. Ребенок знает и выполняет все базовые шаги самостоятельно, с интересом, четко и уверенно.

**Средний**. Ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения не уверенные, скованные, требуют тренировки.

**Низкий.** Ребенок плохо ориентируется в базовых шагах, выполняет основные элементы только по показу взрослого, движения неуверенные, скованные.

**Диагностические методики.**

**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. Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 5 лет |  | 6 лет |  | 7 лет |  |
| **Мальчики**  | 8,7-12 |  | 12,1-25,0 |  | 25,1-30, 2 |
| **Девочки**  | 7,3-10,6 |  | 10,7-23,7 |  | 23.8-30 |

3.Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

**II. Гибкость.**

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Уровни**  | **5-6**  |  | **6-7** |
| **Мальчики** | Высокий |   | 7см |  6см |  |  |
| Средний  |  2-4см |  |  3-5см |  |
| Низкий  |  Менее2см |  |  Менее 3см |
| **Девочки** | Высокий |  | 8см |  8см |  |
| Средний  |  4-7см |  |  4-7см |
| Низкий  | Менее 4см |  |  Менее 4см |

**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. Знание базовых шагов**.

**Высокий** – свободно воспроизводит базовые шаги.

**Средний** – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

**Низкий** – затрудняется в выполнении базовых шагов.

**Карта диагностического обследования**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Фамилия, имя | Владение доской | Знание базовых шагов | Чувство ритма | Равновесие | Гибкость | Статическое равновесие | Уровень усвоения программы  |
|  | нг | кг | нг | кг | нг | кг | нг | кг | нг | кг | нг | кг | нг | кг |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**IV. Календарный учебный план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяцы | 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 |
| Сроки проведения первичного обследования | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сроки проведения вводных занятий | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сроки проведения: - обучающих и комбинированных занятий |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Сроки итогового обследования |  |  |  |  |  |  |  |  | + |

**V. Учебный план**

Учебный план составлен с учётом интересов воспитанников, запросов родителей (законных представителей) воспитанников, возможностей педагогического коллектива и материально-технической базы учреждения. При составлении учебного плана работы дополнительных образовательных объединений соблюдаются все санитарно-гигиенические нормы, обозначенные в Санитарных правилах СП 2.4.1.3648-20, «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28, Санитарно-эпидемиологических правилах СП 3.1/2.43598-20 - «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодёжи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19), утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 г. № 16.

Дополнительное образование в ДОУ организовано по образовательной области «Физическое развитие».

Раздел «Степ-аэробика».

Физкультурно-спортивная направленность.

Срок реализации: 1 год.

Возраст воспитанников: 5-6 лет.

Образовательная деятельность проводится 2 раза в неделю, продолжительностью 25 минут.

Программа по степ-аэробике имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на детей старшего дошкольного возраста 5 – 6 лет.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Образовательная область** | **Название дополнительной образовательной услуги** | **Количество занятий** | **Всего часов** |
|  |  | **В неделю** | **В год** |  |
| Физическое развитие | Степ-аэробика | 2 | 75 | 18,75 |

# VI. Содержание Программы

Содержание дополнительной общеразвивающей Программы основывается на положениях культурно-исторической теории **Л.С. Выготского** и отечественной научной психолого-педагогической школы о закономерностях развития ребенка в дошкольном возрасте и обеспечивает 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.

## 6.1. Перспективно-календарный план Программы дополнительного образования

Занятия проводятся два раза в неделю, продолжительность каждого занятия составляет подготовительная группа - 25 минут, что полностью соответствует возрастным и психологическим особенностям старшего дошкольного возраста. Занятия проводятся во 2 половину дня. Оптимальная периодичность встреч участников группы 2 раза в неделю. Цикл занятий рассчитан на 1 год. Курс одного года состоит из 75 занятий по дополнительной общеразвивающей программе «Степ-аэробика». Общее количество часов программы – 18,75 часов.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц№ занятия | Тема | Программные задачи | Содержание | Оборудованиеи материалы | Количество часов |
| Сентябрь1- неделя |  Мониторинг | -Познакомить со степ-дорожкой -Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. |  Проведение мониторинга.   | -физкультурная форма-степ платформы | по 25 мин.2 раза в неделю |
| Сентябрь2 неделя | Ознакомление | -Познакомить с правильным выполнением степ шагов на степах (подъѐм, спуск; подъем с оттягиванием носка) -Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. -Развивать мышечную силу ног -Развивать умение работать в общем темпе | Комплекс для ознакомления |  | по 25 мин.2 раза в неделю |
| Сентябрь3-4 неделя1,2,3,4 | Основные шаги | Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. -Разучивание аэробных шагов (вистеп, открытый шаг, страддел, шоссе-подскок отбив ногу- Развивать равновесие, выносливость.  -Развивать ориентировку в пространстве. |  |  | по 25 мин.2 раза в неделю |
| Октябрь№ 5,6,7,8,9,10,11,12 | Основные шаги | -Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. -Разучивание аэробных шагов (вистеп, открытый шаг, страддел, шоссе-подскок отбив ногу- Развивать равновесие, выносливость.  -Развивать ориентировку в пространстве. |  Комплекс №1 | -физкультурная форма-степ платформы- музыкальное сопровождение | По 25 мин.2 раза в неделю |
| Ноябрь№ 13,14,15,16,17,18,19,20 | Новые шаги | -Закреплять разученные упражнения . -Разучивание новых шагов. -Развивать выносливость, равновесие, гибкость. -Укреплять дыхательную систему. -Развивать уверенность в себе. | Комплекс № 2 | -физкультурная форма-степ платформы- музыкальное сопровождение | По 25 мин.2 раза в неделю |
| Декабрь№ 21,22,23,24,25,26,27,28,29,30 | Добавляем руки | -Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. -Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. -Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке  -Развивать умения твердо стоять на степе | Комплекс № 3 | -физкультурная форма-степ платформы- музыкальное сопровождение | По 25 мин.2 раза в неделю |
| Январь№,31,32,33,34,35,36 | Повторениеи закрепление | -Закреплять ранее изученные шаги. -Развивать выносливость, гибкость. -Развитие правильной осанки | Повторение комплекса № 3 | -физкультурная форма-степ платформы- музыкальное сопровождение | По 25 мин.2 раза в неделю |
| Февраль№37,38,39,40,41,42,44 | Добавляем новый шаг | -Закреплять ранее изученные шаги. -Разучить новый шаг. -Развивать выносливость, гибкость. -Развитие правильной осанки | Комплекс № 4 | -физкультурная форма-степ платформы- музыкальное сопровождение | По 25 мин.2 раза в неделю |
| Март№45,46,47,48,49,50,51,52,53 | Связываем шаги | -Поддерживать интерес заниматься аэробикой -Совершенствовать разученные шаги. -Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. -Воспитывать любовь к физкультуре. -Развивать ориентировку в пространстве. -Разучивание связок из нескольких шагов. | Комплекс № 5, №6 | -физкультурная форма-степ платформы- музыкальное сопровождение | По 25 мин.2 раза в неделю |
| Апрель№ 54,55,56,57,58,59,60,61 | Усложнение | -Поддерживать интерес заниматься аэробикой -Совершенствовать разученные шаги. -Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. -Воспитывать любовь к физкультуре. -Развивать ориентировку в пространстве. -Разучивание связок из 2-3 шагов. | Комплекс № 6, №7 | -физкультурная форма-степ платформы- музыкальное сопровождение | По 25 мин.2 раза в неделю |
| Май № 62,63,64,65,66,674 неделя | Прыжки.Совершенство-ваниенавыковМониторинг | -Разучивание прыжков. -Упражнять в сочетании элементов -Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов -Продолжать развивать мышечную силу ног.-Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.  | Комплекс № 7, №8 | -физкультурная форма-степ платформы- музыкальное сопровождение | По 25 мин.2 раза в неделю |

**6.2. Структура занятия**

В занятии выделяются 3 части: вводная, основная, заключительная.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Части занятия***  | ***Длительность*** | ***Количество*** ***упражнений*** | ***Преимущественная направленность упражнений***  |
| **1. Вводная:** Строевые упражнения  Игроритмика  | 2 мин.  |  6-8 упр.  | На осанку, Типы ходьбы, Движения рук, хлопки в такт  |
| **2. Основная**  |   |   |  |
| Танцевальные шаги Акробатические упражнения  Гимнастический этюд  | 8 мин.  10 мин.  |  6-8 упр.   |  Для мышц шеи, Для мышц плечевого пояса, Для мышц туловища, Для ног, Для развития мышц силы, Для развития гибкости, Для развития ритма, такта.  |
| **3. Заключительная** Самомассаж Растяжка всех групп мышцДыхательные упражнения Релаксация  |  5 мин.  |  2 упр.  4 упр.  | Массаж рук; На дыхание; Расслабление.  |

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. Средством решения этой задачи является выполнение низкоамплитудных, изолированных движений, производимые в медленном темпе, по принципу «сверху вниз»: наклоны головы стороны, вперед, круговые движения в плечевом суставе, движения таза вперед-назад, подъемы пятки и т.д. Во время разминки должна происходить фиксация: правильного положения корпуса и постановки ног.

После разминки следует *аэробная часть*, которая состоит из базовых и простейших основных «шагов» степ - аэробики.

Во время аэробного 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 воспитанников.

Все это способствует увеличению возможности кардиореспираторной системы переносить кислород к мышцам, переходу в процессе разминки к аэробному механизму энергообеспечения организма. В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. По желанию детей можно провести игру. Это необходимо для создания у занимающихся ощущения законченности занятия. После этого следует поблагодарить детей за занятие.

На занятиях по физической культуре степ - платформа используется на каждом этапе:

1. в вводной части дети огибают степ – доски (ходят и бегают «змейкой»);
2. в общеразвивающих упражнениях, которые выполняются в виде степ-аэробики и в разных исходных положениях на степе (стоя, сидя, лежа), что развивает чувство равновесия, координацию и способствует развитию ориентировки в пространстве;
3. в основной части: это разнообразные упражнения на развитие силы, ловкости, выносливости, в том числе с различными атрибутами;
4. в подвижных играх и эстафетах.

**6.3. Особенности методики проведения занятий Программы**

**Основные этапы обучения степ – аэробики:**

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

**Основные элементы упражнений в степ – аэробике.**

 **Базовый шаг.** Шагом правой ноги на платформу,приставить левую,шагом правой сойти с платформы, и.п. Выполняется на 4 счета то же с левой ноги.

**Шаги –ноги врозь.** Из и.п.-стойка ноги врозь посторонам платформы (вдоль), шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги, поочередно шагом правой, левой сойти с платформы. Движение выполняется на 4 счета.

 **Шаг через платформу.** Из и.п. –стойка ноги вместе боком кплатформе. Шагом левой в сторону встать на платформу, приставить правую, шагом левой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую к левой.

 **Шаги – ноги вместе, ноги врозь.** (и.п.стойка ноги врозь;стоя наплатформе ноги вместе) И.п. может быть лицом к степу, боком, с левой или правой стороны, а также позади. Все вышеперечисленные позиции обычно варьируются для того, чтобы упражнения задействовали как можно больше групп мышц и при этом не были бы монотонными.

Сначала разучивают шаги на степ, потом добавляют движения руками. Все упражнения должны выполняться в одну и другую сторону (для гармоничного развития обеих частей тела). Нагрузку нужно повышать постепенно, увеличивая темп музыкального сопровождения, усложняя комплексы, сокращая паузы для отдыха. Выполнение упражнений возможны в различных построениях: в шахматном порядке, по кругу, по периметру зала и др.

**Расположение платформ на занятиях по степ – аэробике.**



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

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

1. *Метод сходства*. При подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений.
2. *Метод усложнения*. Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.
3. *Метод повторений*.
4. *Метод музыкальной интерпретации*.
* Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.)
* Вариации движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. При повторении музыкальной темы повторяются ранее выполненные упражнения, в которые вводятся дополнения (акценты, другой темп или ритм, амплитуда или др.).
1. *Метод блоков*. Объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение.
2. *«Калифорнийский стиль».* Комплексное проявление требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях

**6.4. Техника безопасности** **для сохранения правильного положения тела** **при выполнении упражнений.**

Организуя степ – тренировку, нельзя забывать о технике безопасности:

-держать плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;

-избегать перенапряжения в коленных суставах;

-избегать излишнего прогиба спины;

-не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом;

-при подъеме или опускании со степ - платформы всегда использовать безопасный метод подъема;

*-*стоя лицом к степ *-* платформе,подниматься,работая ногами,но не спиной;

- держать степ-платформу близко к телу при ее переносе.

**Основные правила техники выполнения степ-тренировки**

* выполнять шаги в центр степ - платформы;
* ставить на степ - платформу всю подошву ступни при подъеме, а спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
* опускаясь со степ - 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, и не подниматься и не опускаться со степ - платформы, стоя к ней спиной;
* делать шаг с легкостью, не ударять по степ - платформе ногами.

**VII. Методические и материально-технические условия** **организации Программы**

1. Музыкально-физкультурный зал
2. Мячи малого размера, обручи.скакалки
3. Степ – платформы
4. Музыкальный центр

# Наглядный материал

1. Игровые атрибуты;
2. «Живые игрушки»
3. Стихи, загадки в картинках

# Методическое обеспечение

 Наглядные пособия «Я и мое тело», «Режим дня», «Гигиена», «Безопасные игры».

 Лечебная физическая культура. Справочник; Медицина - Москва, 1988. - 528 c.( на электронном носители)

 Фонотека: музыка для занятий степ-аэробикой, релакс композиции, для силовой гимнастики и пр.

 **Список литературы:**

1. «Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения». Павлова М.А, Лысогорская М.В. Волгоград 2009
2. Картушина М.Ю. «Логоритмические занятия в детском саду». М., 2004
3. Кузина И. «Степ-аэробика для дошкольников» дошкольное образование
4. Лечебно профилактический танец «Фитнес - данс». СПб.: Детство - Пресс, 2007
5. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду», Москва 2000 г.

6. Е.В. Сулим Детский фитнес «Физическое развитие детей 5-7 лет» М.: ТЦ Сфера, 2016

**Приложение №1**

#### **Комплексы упражнений для ознакомления**

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

***Подготовительная часть***

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

***Основная часть***

1. Ходьба на степе, руками рисуя поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ — со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочередно вдоль туловища.
(1 и 2 повторить три раза.)
3. Приставной шаг на степе вправо-влево, прямые руки, поднимая одновременно вперед-вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо-влево с полуприседанием (шаг — присесть); кисти рук, согнутые в локтях, — к плечам, вниз.
5. Ходьба на степе, высоко поднимая колено, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степ — со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной.
(3, 4, 5 и 6 повторить 3 раза.)
7. Бег на месте на полу.
8. Легкий бег на степе.
9. Бег вокруг степа.
10. Бег врассыпную.
(7, 8, 9 и 10 повторить 3 раза.)
11. Обычная ходьба на степе.
12. Ходьба на носках вокруг степа, поочередно поднимая плечи.
13. Шаг в сторону со степа на степ.
14. Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.
15. Шаг в сторону со степа на степ.
16. «Крест». Шаг со степа — вперед; со степа — назад; со степа — вправо; со степа — влево; руки на поясе.
17. То же, выполняя танцевальные движения руками.
18. Упражнение на дыхание.
19. Обычная ходьба на степе.
20. Шаг со степа на степ, руки вверх, к плечам.
21. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.
22. Ходьба врассыпную с хлопками над головой.
23. Шаг на степ со степа.
24. Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.

25. Мах прямой ногой вверх-вперед (по 8 раз).
26. Ходьба змейкой вокруг степов (2—3 круга).
27. Мах прямой ногой вверх-вперед, руки на поясе (по 8 раз).
28. Бег змейкой вокруг степов.
29. Подвижная игра «Цирковые лошадки».
Круг из степов — это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затем на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло», степов должно быть на 2—3 меньше количества детей). Игра повторяется 3 раза.
Дети убирают степы в определенное место и берут по коврику, которые раскладывают по кругу и садятся на них.
30. Упражнения на расслабление и дыхание.

**Комплекс № 1**.

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети

входят в зал и становятся позади степов.

***Подготовительная часть.***

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

***Основная часть.***

1. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.
2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и

 назад.

1. Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи верх, плечи назад, плечи вниз.
2. 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).

1. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).
2. Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и

поднимая плечи.

1. 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.

1. И.п.: сидя на степе, ноги врозь, руки согнуты и сплетены перед грудью (пальцами левой руки обхватить правый
2. 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.

1. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии –

ведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются

на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»).

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

**Комплекс № 3**.

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

становятся позади степов.

***Подготовительная часть.***

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

***Основная часть.***

1. И.п.: упор присев на степе.

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

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

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

*1 – 4* – пружинить на ноге;

*5* – подтянуть левую ногу к степ-платформе, поднять руки верх, 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.

1. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой

и за спиной.

1. Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3,4,5,6 – повторить 3 раза).
2. 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.

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

**Комплекс № 6.**

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

 становятся позади степов.

***Подготовительная часть.***

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

***Основная часть.***

1. И.п.:Стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперёд-назад

 с хлопками спереди и сзади (5 раз).

1. И.п.: основная стойка на степе. Шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же

 влево (по 5 раз).

1. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными

движениями рук (5 – 6 раз).

1. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (5 – 6 раз).
2. Сидя на степе скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом.
3. И.п.: основная стойка на степе. Взмахивать прямой ногой вперёд, делать под ногой хлопок. (5 – 6 раз).
4. Прыжки на степ и со степа чередуются с ходьбой.
5. 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.*

1. 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.

1. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками.
2. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади.
3. 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.

1. Шаг со степа в сторону, чередуются с приседанием, поднимая руки вперёд.
2. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
3. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.
4. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.
5. И.п.: то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п.
6. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.
7. 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.

1. Правую (левую) ногу вперёд перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперёд.

 Вернуться в и.п.

1. То же вправо-влево от степа. Назад от степа.
2. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.
3. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п.
4. Приставной шаг на степе в полуприседанием.

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

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

**Приложение № 2**

**(ЛОГОРИТМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ)**

**Задачи**:

Формировать умения и навыки, правильную осанку, походку; укреплять костно-мышечный аппарат; развивать координацию движений и моторных функций, правильное дыхание, пространственные представления, ритмическую выразительность, воображение и ассоциативно-образное мышление; воспитывать способность положительные личностные качества.

**.**

**Осенью**

Вдруг закрыли небо тучи, *(Дети встают на носочки, поднимают вверх перекрещенные руки.)*

Начал капать дождь колючий. *(Прыгают на носочках, держа руки на поясе.)*

Долго дождик будет плакать,

Разведет повсюду слякоть. *(Приседают, держа руки на поясе.)*

Грязь и лужи на дороге,

Поднимай повыше ноги. *(Идут по кругу, высоко поднимая колени.)*

**Осень**

Осень. По утрам морозы. *(Дети встают на носочки и поднимают руки вверх, а потом приседают.)*

В рощах желтый листопад. *(Кружатся на носочках. Руки на поясе.)*

Листья около березы *(Приседают, делают плавные движения)*

Золотым ковром лежат. *(Руками перед собой влево-вправо.)*

В лужах лед прозрачно-синий *(Бегут по кругу на носочках.)*

На листочках белый иней. (*Останавливаются, приседают.)*

**Листья**

Листья осенние тихо кружатся, *(Дети кружатся, расставив руки в стороны)*

Листья нам под ноги тихо ложатся. *(Приседают.)*

И под ногами шуршат, шелестят, (*Движения руками влево-вправо.)*

Будто опять закружиться хотят*. (Снова кружатся на носочках.)*

**Листья**

В летнем саду листопад*. (Дети кружатся на месте.)*

Листья в саду шелестят. *(Приседают, водят руками по полу)*

В канавке Лебяжьей купаются листья. *(Снова кружатся.)*

Газоны от листьев дворники чистят. (*Машут воображаемой метлой.)*

Грустные статуи в тихих аллеях. *(Встают на носочки и замирают*).

В тихих аллеях осенью веет. (*Снова кружатся.)*

**Снежная баба**

Сегодня из снежного мокрого кома .

Мы снежную бабу слепили у дома. *(Идут по кругу, катят перед собой воображаемый ком)*

Стоит наша баба у самых ворот. *(«Рисуют» руками три круга, начиная с маленького.)*

 Никто не проедет, никто не пройдет *(Грозят указательным пальцем сначала правой руки, потом — левой.)*

Знакома она уже всей детворе,

А Жучка все лает: «Чужой во дворе!» *(Идут по кругу, взявшись за руки)*

**Ёлочная игрушка**

Синий шар купили Светке. *(Показывают руками круг.)*

Ах, какой красивый! *(Качают головой, изображая восторг.)*

Он теперь висит на ветке *(Запрокидывают голову, смотрят наверх,)*

И похож на сливу. *(Приседают.)*

С новым годом! С Новым годом! С Новым годом!

Здравствуй, Дедушка Мороз! *(Дети стоят лицом в круг, кланяются.)*

Он из леса мимоходом

Елку нам уже принес,. *(Идут по кругу, изображают, что несут* *на плече елку)*

На верхушке выше веток (*Встают лицом в круг, поднимают руки вверх.)*

Загорелась, как всегда, (*Поднимаются на носочки.)*

Самым ярким жарким светом

Пятикрылая звезда. *(Бегут по кругу, поставив руки на пояс.)*

**Снеговик**

Давай, дружок, смелей, дружок,

Кати по снегу свой снежок. *(Идут по кругу, изображая, что катят перед собой снежный ком.)*

Он превратится в толстый ком, *(«Рисуют» обеими руками большой круг.)*

И станет ком снеговиком. (*«Рисуют» снеговика из трех комков.)*

Его улыбка так светла! *(Широко улыбаются.)*

Два глаза, шляпа, нос, метла*. (Показывают глаза, прикрывают голову ладошкой, дотрагиваются до носа, встают*

*прямо, как бы держа воображаемую метлу.)*

Но солнце припечет слегка *— (Медленно приседают.)*

Увы! — и нет снеговика. *(Разводят руками, пожимают плечами.)*

**Художник - невидимка**

Художник-невидимка по городу идет: (*Маршируют по кругу друг за другом с высоким подниманием колена.)*

Всем щеки нарумянит, (*Останавливаются, встают лицом в круг, трут щеки ладонями.)*

Всех за нос ущипнет. *(Щиплют себя за нос.)*

А ночью он, пока я спал*, (Идут на цыпочках друг за другом.)*

Пришел с волшебной кистью

И на окне нарисовал (*Останавливаются лицом в круг, «рисуют* *листья» воображаемой кистью.)*

Сверкающие листья.

**Снегири**

Вот на ветках, посмотри, *(4 хлопка руками по бокам и 4 наклона головы.)*

В красных майках снегири.

Распушили перышки, (*Частые потряхивания руками, опущенными вниз*)

Греются на солнышке.

Головой вертят, *(2 поворота головы на каждую строку.)*

Улететь хотят. – Кыш! Кыш! Улетели!

За метелью, за метелью!. (*Разбегаются по комнате, взмахивая руками как крыльями)*

**Зима прошла**

Воробей с березы на дорогу — прыг! (*Ритмично прыгают, хлопают руками по бокам.)*

Больше нет мороза, чик-чирик!

Вот журчит в канавке быстрый ручеек, *(Бегут по кругу, взявшись за руки.)*

И не зябнут лапки — Скок, скок, скок! (*Ритмично прыгают по кругу сначала по часовой стрелке, потом — против.)*

Высохнут овражки! Прыг, прыг, прыг!

Вылезут букашки, Чик-чирик!

**Веснянка**

Солнышко, солнышко,.

Золотое донышко, (*Дети идут по кругу, взявшись за руки*)

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

Побежал в саду ручей, *(Бегут по кругу друг за другом на носочках.)*

Прилетели сто грачей, *(Бегут, взмахивая руками, как крыльями.)*

А сугробы тают, тают, *(Медленно приседают.)*

А цветочки подрастают. (*Тянутся вверх, встав на носочки и подняв руки.)*

**Весна, весна красная**

Весна, весна красная! *(Дети идут по кругу, взявшись за руки.)*

Приди, весна, с радостью,

С радостью, с радостью, *(Поворачивают в противоположную сторону.)*

С великой милостью:

Со льном высоким, (*Останавливаются, поднимаются на носочки, тянут руки вверх, делают вдох.)*

С корнем глубоким, *(Опускают руки, приседают, делают выдох.)*

С хлебами обильными. *(Взявшись за руки, бегут по кругу.)*

**Радуга - дуга**

Здравствуй, радуга-дуга, *(Дети выполняют поклон.)*

Разноцветный мостик!( *Широко разводят руки в стороны, «рисуя» в воздухе дугу.)*

Здравствуй, радуга-дуга! (*Вновь выполняют поклон.)*

Принимай нас в гости. *(Идут по кругу, взявшись за руки.)*

Мы по радуге бегом (

Пробежимся босиком.(*Бегут по кругу друг за другом, высоко поднимая колени)*

Через радугу-дугу

 Перепрыгнем на бегу. (*Встают в круг, делают четыре прыжка на носках.)*

И опять бегом, бегом пробежимся босиком. (*Бегут по кругу друг за другом, высоко поднимая колени*.)

**Летом**

Луг совсем как ситцевый

Всех цветов платок -*(Дети бегут по кругу на носочках. Руки на поясе*.)

Не поймешь, где бабочка, (*Бегут, взмахивая руками, как крыльями.)*

Где живой цветок*.( Приседают, поднимают и смыкают руки над головой.)*

Лес и поле в зелени, (*Встают, разводят руки в стороны*.)

Синяя река, *(Покачивают руками, изображая волны.)*

Белые, пушистые.

В небе облака. *(Вновь бегут по кругу на носочках)*

**Приложение № 3**

**(ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ)**

**Задачи**:

Способствовать укреплению морфофункциональных систем организма; формировать психологические свойств организма (логическое мышление, воображение, память и т.д.) и положительные эмоции; совершенствовать двигательные действия и физические качества (быстрота, выносливость, ловкость, ориентировка в пространстве, координация, сила);

воспитывать согласованность, чувства коллективизма, нравственные качества ( организованность, самостоятельность).

**«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 пенька на пенек, а водящий бросает мячом в них. Если он попадает мячом в игрока, находившегося на полу, то тот становится водящим. Долго стоять на 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.)

**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.

**«Пингвины на льдине»**

Дети по сигналу «пингвины» бегают свободно по залу. Степы – «льдины» в произвольном порядке стоят на полу. Водящий ребенок – «охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. По сигналу «Ледокол», «пингвины» должны забраться на льдину , ловить его не разрешается. А « пингвин» оставшийся без льдины, становиться «охотником». Игра продолжается. «Уголки» Дети – мышки находятся в своих домиках – уголках (стоят на стенах). Один из играющих, оставшийся в середине, подходит к одному из них и говорит: «Мышка, мышка, продай мне свой уголок» Ребенок отказывается, водящий идет к другому. В это время мышки меняются местами, а водящий старается занять освободившееся место. Если это удается, оставшийся без уголка, занимает его место в кругу. Если водящему не удается 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.

**«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»**

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

**«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.

**«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.

**«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.

**«Пчелка»**

В этой игре со степами участвуют 8-9 детей («пчелки»). Количество степов – домиков на один меньше. Степы ставят по кругу. Играющие идут по внешнему кругу, проговаривая: Только солнышко проснется – Пчелка кружит, пчелка вьется Над цветами, над рекой На травою 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.

**«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!

**«Цирковые лошадки»**

Правила игры: 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). Дети убирают степы в определенное место и берут по коврику, которые

раскладывают по кругу и садятся на них.

**«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.

**«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.

**«Перелёт птиц»**

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 и прячутся.

**«Лиса и тушканчик»**

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

**«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»).

**«Палочка – стукалочка»**

Дети стоят на степах и выбирают водящего, он становится в круг, в руке палочка, глаза завязаны. Со словами:

-Раз, два, три, четыре, пять- будет палочка стучать.

А как скажет: -Скок, скок, отгадай, чей голосок?

- кружится в кругу, указывая на детей. На слова: «Скок, скок» останавливая, и тот, на кого указывает палочка, берется за другой ее конец и произносит имя водящего. Водящий должен узнать, кто его позвал. Правильно отгаданный становится водящим.

**«Салки-выручалки»**

«Сегодня мы будем играть в салки-выручалки. Я буду салочкой, а вы будете от меня убегать. До кого я дотронусь, должен остановиться. Бегать ему уже нельзя, пока кто-нибудь из товарищей его не выручит. Чтобы выручить пойманного игрока, нужно дотронуться до его плеча. Как только до него дотронулись, он снова может бегать. Если вы видите, что салка близко, можно встать на степ - платформу. Того, кто встал, салка поймать не может».

Начинать игру нужно со слов, которые произносите вы и дети:

«Салка нас не догонит, Салке нас не поймать. Мы умеем быстро бегать И друг друга выручать!»

С последним словом дети разбегаются в разных направлениях, а вы, дав им немного побегать, начинаете их ловить. Осалив какого-нибудь малыша, вы должны напомнить ему, что он может громко сказать: «Выручайте!». После этого вам нужно отвернуться, чтобы дети успели выручить осаленного. Первого ребенка, который выручит пойманного малыша, следует обязательно похвалить.

В этой игре следует соблюдать следующие правила:

– убегать от салки можно только с последним словом стиха;

– тот, кого осалили, должен остановиться и громко сказать: "Выручайте!", пока этого малыша не выручат, ему бегать не разрешается;

– чтобы выручить осаленного малыша нужно слегка дотронуться до его плеча;

– чтобы спастись от салки, можно вовремя встать на степ - платформу, но долго стоять нельзя

**Приложение № 4**

 **(УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЯ И РЕЛАКСАЦИЮ)**

**Задачи**:

Способствовать снятию у детей внутреннего мышечного напряжения, приведению нервной системы и психики **дошкольников** в нормальное состояние покоя, укреплению физического здоровья и **формирование красивой осанки;** развивать воображение, образное мышление; формировать положительные эмоции и чувства.

 **«Снежная баба»**

Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

**«Птички»**

Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому лесу, вдыхают его ароматы и любуются его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый 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 ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

**«Бубенчик»**

Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной «Пушистые облачка». «Пробуждение» происходит под звучание бубенчика.

**«Летний денек»**

Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит

релаксация под звучание спокойной музыки:

Я на солнышке лежу,

Но на солнце не гляжу.

Глазки закрываем, глазки отдыхают.

Солнце гладит наши лица,

Пусть нам сон хороший снится.

Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!

Прогуляться вышел гром.

Гремит гром, как барабан.

**«Медузы»**

Выполнение соответственно тексту:

Я лежу на спине,

Как медуза на воде.

Руки расслабляю,

В воду опускаю,

Ножками потрясу

И усталость сниму.

**«Шалтай-болтай»**

И. П.— стоя, руки расслабленно вниз.

Шалтай-болтай Свободные повороты туловища

Сидел на стене, с расслабленными руками вниз.

Шалтай-болтай Свободные махи руками.

**«Загораем»**

Представьте себе, что ваши руки и ноги загорают. Сидя на стуле, ноги

поднимаем, держим. Ноги и руки устали. Опускаем. Руки и ноги свободно отдыхают, расслабились. Слушаем и делаем.

Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем,

Выше руки поднимаем,

Держим, держим, напрягаем…

Загорели! Опускаем!

**«Водопад»** (фонограмма водопада)

Мы с вами стоим у водопада. Отличный солнечный день, небо голубое безоблачное. Легко дышится горным свежим воздухом. Наш водопад необычный, в нем нет воды, на нас падает белый свет. Мы с вами стоим под водопадом изумительный белый свет касается головы. Вот он уже струится по лбу, по лицу, шее. Вот уже белый свет заполнил наши плечи, и они становятся мягкими, расслабленными. А ласковый белый свет течет все дальше по груди, по животу. Нежный белый свет гладит ваши ручки, пальчики. Он течет по ногам, и вы ощущаете себя спокойно легко. А теперь потянемся и на счет «три» откроем глазки. Волшебный нежный белый свет наполнил вас силой и энергией.

**«На полянке»** (Фонограмма стрекота насекомых, пение птиц)

Давайте представим с вами полянку. Здесь растет мягкая травушка-

муравушка. Вы лежите на ней, как на мягкой пушистой перине. А вокруг все тихо и спокойно, только слышно как стрекочут кузнечики и поют птички. Вам дышится легко и спокойно. Ласковые нежные лучики солнца ласкают ваш лоб, щечки, касаются ваших рук, поглаживают ваше тело… (пауза-поглаживание детей). Лучик погладил … (имя ребенка), приласкал … (имя ребенка). Вам приятно и вы чувствуете себя хорошо. Дружно потянемся и на счет «три» откроем глазки. Вы отлично отдохнули.

 **«Отдых на море»** (фонограмма шум моря)

Мы с вами на берегу моря. День солнечный, песок теплый мягкий. Вокруг

тихо, слышен только плеск воды и крики чаек. Вам дышится легко и свободно. Ласковые волны касаются ваших ног нежно поглаживая их, ласкают ваше тело (пауза-поглаживание детей), поглаживают … (имя ребенка). Вам приятно ощущать свежесть морской воды. Вы ощущаете свежесть во всем теле: на лбу, лице, спине, животе, руках, ногах. Ваше тело наполняется легкостью. Вы дышите легко и свободно. Ваше настроение становится жизнерадостным, хочется встать и бежать. А теперь все потянемся и на счет «три» откроем глаза. Вы полны сил и энергии.

**«Воздушные шарики»**

Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и

весёлые. Вас надувают и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик …(пауза – поглаживание детей). Обдувает шарик …, ласкает шарик … Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарику.

**«Облака»**

Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на

проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вздохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие. Все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако … (пауза – поглаживание детей). Гладит …, поглаживает … Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на

полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

**«Лентяи»**

Сегодня мои дети много занимались, играли и наверное устали. Я предлагаю

вам немного полениться. Представьте себе, что вы - лентяи и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги …(пауза – поглаживание детей). Отдыхают ручки у …, отдыхают ножки у … Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам

силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

**Приложение № 5**

**(УПРАЖНЕНИЯ НА ВОСТАНОВЛЕНИЯ ДЫХАНИЯ)**

**Задачи**:

Способствовать укреплению дыхательной мускулатуры, повышению сопротивляемости организма детей простудным заболеваниям.

**«Воздушный шар»**

И. п. ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, ладони и пальцы образуют

небольшой шарик. Вдох через нос, выдох, губы - трубочкой, руки опускаются через стороны, образуют большой шар.

**«Филин»**

И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: У-гу.у-гу,у-гу…!

**«Рубим дрова»**

И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, соединяем в замок – вдох через нос, опускаем резко вниз, выдыхаем и произносим: Ох! Ох! Ох!

**«Пароход»**

Продвигаясь в колонне друг за другом, или стоя на месте, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки поднимаем через стороны вверх, опускаем и говорим:

Ту-ту-у-у-у-у…

**«Запах цветка»**

Нужно представить, что вы вдыхаете аромат красивого цветка, который растёт на поляне. Нужно сделать шумный медленный вдох носом, и выдохнуть ртом.

**«Задуй свечу»**

Сделайте один большой вдох и сразу выдохните весь воздух

**«Задуй большую свечу»;**

Сделайте один большой вдох и выдохните тремя небольшими выдохами

**«Подуй на снежинку»**

Нужно представить, что падает пушистый снег, можно поставить лёгкую музыку. Протягиваем ладошку то в одну, то в другую сторону, ловим на ладонь снежинку и сдуваем её.

**«Сдуем снежок»**

Педагог предлагает положить на ладошку кусочек ваты и подуть на нее.

**«Шарик лопнул»**

Дети соединяют ладошки рук в небольшой комочек. Медленно делают вдох и проговаривают:

Надуваем быстро шарик,

Он становится большой.

Вдруг шар лопнул,

Воздух вышел,

Стал он тонкий и худой.

При выдохе произносим звук: С-с-с-с-с-с…

**«Мяч»**

И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем вверх, делаем носом вдох. Выдыхаем, опускаем руки вниз, наклоняемся и говорим «мяч».

**«Бегемотики»**

И. п. Лежа на спине, закрыв глаза, положив руки на живот. Медленно и плавно вдыхаем, животик при вдохе надувается. После этого также медленно и плавно выдыхаем, чтобы животик втянулся.

**«Дерево на ветру»**

И. п.. Сидя на коленях или на пятках. Во время вдоха, руки поднимаем наверх, во время – выдоха, руки опускаем ,туловище при этом немного наклоняется.

**«Потягушечки»**

И. п.. Стоя, ноги вместе, руки подняты вверх. На вдохе – хорошо подтягиваемся, поднимаемся на носки, на выдохе – руки опускаем, встаем на всю стопу, произносим: «У-х-х…» Выполняем 4-5 раз.

**Система мониторинга освоения Программы**

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

**Мониторинг образовательного процесса** осуществляется черезотслеживание результатов освоения Программы.

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.

**Анкета для родителей**

**«Какое место занимает физкультура в Вашей семье»**

*Уважаемые родители!*

*Просим Вас заполнить предложенную анкету. Подписывать ее не нужно, опрос проводится анонимно!*

1.Считаете ли Вы проблему физического развития и здоровья детей актуальной для Вашей семьи?

 -Да;

 -Нет.

 -Другое, затрудняюсь ответить и т.д.

2.Кто-то из родителей занимается спортом?

 - Да( указать кто и каким)

 -Не занимаются

 - Другое

3 Вы закаливаете своего ребенка и себя?

 -Да ( указать как)

 - нет

 - другое. Что мешает Вам заниматься закаливанием детей дома?

4 Придерживаетесь ли Вы в выходные дни режима дня для ребенка?

 -Да;

 -Нет.

 - Другое, затрудняюсь ответить и т.д.

5 В Вашей семье постоянно делают утреннюю гимнастику?

 -Да;

 -Нет.

 -Другое, затрудняюсь ответить и т.д.

 6.Как Ваш ребенок относится к уходу за своими зубами?

-Да, чистит зубы без напоминания;

-Нет, чистит от случая к случаю;

-Не знаю

7.Есть ли в доме спортивное оборудование?

-Да (укажите какое)

-Нет

-Не знаю

 8 Посещает ли Ваш ребенок спортивную секцию?

 -Да (укажите какую)

 -Нет

 -Не считаю это нужным

9. Проводите ли вы с ребёнком прогулки в парк на велосипедах,самокатах? Кто из членов семьи чаще всего гуляет с ребенком?

 -Да ( укажите,пожалуйста как проводите прогулки)

 -Нет, никогда

 -Другое, затрудняюсь ответить и т.д.

10.Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада и в выходные дни:

 - Активные (подвижные; спортивные; настольные; сюжетно – ролевые;музыкально – ритмические) подчеркнуть

 - Пассивные (просмотр телепередач)

 - другое (перечислить)

11.Знаете ли Вы, как укреплять здоровье детей дома?

 -Да, укажите как

 -Нет.

 -Другое, затрудняюсь ответить и т.д

12. Нужна ли Вам  в этом помощь детского сада? Какие вопросы физического воспитания и оздоровления детского организма Вас интересуют?

 -Да, указать конкретнее

 -Нет.

 -Другое, затрудняюсь ответить и т.д

13.Какие формы работы с детьми по физкультуре в ДОУ вы предлагаете?

- да предлагаю, подчеркнуть (занятия, спортивные праздники, кружки)

- ничего

 -другое (перечислить)

Спасибо за сотрудничество!

**Итоговый лист анкетирования родителей**

«Какое место занимает физкультура в Вашей семье»

Цель: выявить уровень здорового образа жизни семьи и заинтересованность родителей физкультурно-оздоровительной

работой ДОУ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Вопросы анкетирования для родителей:** | **Да** | **Нет** | **Другое** |
| 1 | Считаете ли Вы проблему физического развития и здоровья детей актуальной для Вашей семьи? |  |  |  |
| 2 | Кто из родителей занимается спортом? Каким? |  |  |  |
| 3 | Вы закаливаете своего ребенка и себя? |  |  |  |
| 4 | Придерживаетесь ли Вы в выходные дни режима дня для ребенка? |  |  |  |
| 5 | В Вашей семье постоянно делают утреннюю гимнастику? |  |  |  |
| 6 | Как Ваш ребенок относится к уходу за своими зубами? |  |  |  |
| 7 | Есть ли в доме спортивное оборудование? |  |  |  |
| 8 | Посещает ли Ваш ребенок спортивную секцию? |  |  |  |
| 9 | Проводите ли вы с ребёнком прогулки в парк на велосипеде, самокате? Кто из членов семьи чаще всего гуляет с ребенком? |  |  |  |
| 10 | Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада и в выходные дни:  |  |  |  |
| 11 | Знаете ли Вы, как укреплять здоровье детей дома?  |  |  |  |
| 12 | Нужна ли Вам  в этом помощь детского сада? Какие вопросы физического воспитания и оздоровления детского организма Вас интересуют? |  |  |  |
| 13 | Какие формы работы с детьми по физкультуре в ДОУ вы предлагаете? |  |  |  |
|  |  Итого |  |  |  |