

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 54 комбинированного вида Кировского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Решением педагогического совета
ГБДОУ детского сада № 54
Кировского района Санкт-Петербурга
Протокол № 4 от 30.08.2024

УТВЕРЖДЕНА

Заведующий ГБДОУ детского сада № 54
Кировского района Санкт-Петербурга
И.А. Наумовская
Приказ № 150/1 от 30.08.2024

Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной
программе по степ аэробике
«Топ-хлоп нейробика»

Возраст обучающихся: 4-7 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик: Аникеева Оксана Георгиевна
Педагог дополнительного образования

Содержание

I. Целевой раздел	3
Пояснительная записка	
1.1 Актуальность	4
1.2 Новизна	4
1.3 Возрастные и индивидуальные особенности детей 3 - 4 года, 5 – 7 лет	5
1.4 Цель и задачи программы	7
1.5 Возраст детей и срок реализации программы	8
1.6 Принципы и подходы по формированию программы	8
II. Содержание и реализация программы	9
2.1 Формы организации образовательной области «Физическое развитие»	9
2.2 Структура занятия. Планирование занятия.	10
2.3 Рабочая программа	11
III. Организационный раздел	14
3.1 Особенности методики проведения занятий оздоровительной (степ) аэробикой	14
3.2 Материально – технические условия	15
3.3 Оценочные и методические материалы	15
Используемая литература	16
Приложение	18

I.

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа к дополнительной общеобразовательной программе «Топ-хлоп нейробика» (далее – Рабочая программа) Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 54 комбинированного вида Кировского района Санкт-Петербурга.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 1 марта 2017 г. N 617-р "Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию"

- Постановление Правительства Российской Федерации от 15 сентября 2020 года N 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. N 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 18 сентября 2017 г., регистрационный N 48226)

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

- Письмо Министерства просвещения РФ от 21 июня 2021 г. N 03-925 «Методические рекомендации по реализации образовательных программ дошкольного образования с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий»

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

1.1

Актуальность

В последние годы наблюдается снижение двигательной активности детей, в том числе и дошкольного возраста. При этом именно этот возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим.

На этом этапе необходимо не только укреплять здоровье и развивать физические качества дошкольников, но и что особо важно привлекать детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом уже в самом раннем возрасте. В связи с этим, внедрение технологий степ-аэробики в физкультурно-оздоровительную деятельность дошкольников, за счет своей эмоциональности и нестандартности, не только разнообразит средства физического воспитания, но и будет способствовать решению более частных задач, таких как: развитие умения ориентироваться в пространстве, совершенствование координации движений, развитие музыкально-ритмических способностей и др.

1.2

Новизна

На основании анализа научно-методической литературы, педагогических наблюдений и педагогического опыта в сфере фитнеса были определены специфические особенности занятий детским фитнесом, делающие его особенно привлекательным и популярным среди детей и подростков. К ним относятся:

1. Большое разнообразие упражнений (с предметами, без них, на снарядах, тренажерах и др.), их своеобразие, различная направленность и модернизация за счет введения ассиметричных и гротесковых движений, что способствует появлению новых фитнес-программ.

2. Тесная связь направлений детского фитнеса с музыкой, современными ритмами и направлениями танцев.

3. Включение разнообразных форм (сюжет, образ и т.д.) и методов (игровой, соревновательный и т.д.) проведения занятий, инновационных технологий, обеспечивающих расширение двигательных возможностей занимающихся, повышение культуры движений, уровня физической подготовленности, физического развития, здоровья, профилактику различных заболеваний.

4. Высокий эмоциональный подъем за счет презентабельности и экспрессии выполнения движений специалистом по фитнесу на занятиях.

5. Большая вариативность проведения занятий (в том числе – без специального оборудования), возможность использования различных направлений и технологий детского фитнеса, а также высокая адаптивность и мобильность подбора его средств в зависимости от контингента занимающихся.

6. Обеспечение возможности эмоционального, творческого самовыражения, нервно-психической разрядки, получения детьми и подростками удовольствия от занятий и удовлетворения от выполнения различных двигательных действий.

7. Включение в занятия специальных знаний по здоровому образу жизни, методике занятий фитнесом и контролю занимающихся за своим самочувствием, физическим развитием и физической подготовленностью.

Занятия фитнесом для детей разного возраста могут эффективно способствовать их оздоровлению, привлечению к занятиям физической культурой, повышению к ним интереса. Они содействуют формированию двигательной культуры: культуры тела, культуры движений, культуры телесного здоровья, разумной организации досуга, развлечения, коммуникативной компетентности в рамках неформального общения, самосовершенствования, ведения здорового образа жизни.

1.3 Возрастные и индивидуальные особенности детей 4 – 5 лет

Ребёнок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испробовать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убеждён в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Всё это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

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.

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»

1.4 Цель и задачи программы

В программе решаются *общие задачи*:

1. Содействовать всестороннему гармоничному развитию занимающихся, повышению их физической подготовленности и приобщению к здоровому образу жизни;
2. Способствовать овладению знаниями, умениями и навыками, предусмотренными программой по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях и программой общеобразовательной школы по физической культуре;
3. Развивать двигательные способности, культуру движений, музыкальные и творческие способности занимающихся;
4. Формировать потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями, содействовать повышению интереса к физической культуре;
5. Воспитывать правильное понимание красоты и активное стремление к её достижению во внешнем облике занимающихся, их движениях;
6. Формировать знания о здоровом образе жизни и укреплении здоровья через занятия физическими упражнениями.

Также в каждой программе присутствуют частные задачи, которые, в зависимости от цели, отражают специфику того или иного направления детского фитнеса.

К оздоровительным задачам относятся:

1. Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;
2. Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту;
3. Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
4. Формировать и закреплять навыки правильной осанки;
5. Содействовать профилактике плоскостопия;
6. Развивать мелкую моторику рук;
7. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма;
8. Способствовать повышению физической работоспособности занимающихся;
9. Способствовать профилактике различных заболеваний.

Образовательные задачи включают следующие:

1. Вооружить занимающихся знаниями о влиянии занятий детским фитнесом на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях детским фитнесом, профилактике травматизма;
2. Формировать знания, умения и навыки, необходимые для обеспечения жизнедеятельности в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт;

3. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;

4. Формировать навыки выразительности, пластичности, танцевальности движений;

5. Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).

К *воспитательным задачам* относятся:

1. Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях;

2. Содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи, толерантности);

3. Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности;

4. Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;

5. Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию потребности в занятиях физическими упражнениями и интереса к ним.

1.5 Возраст детей и срок реализации программы.

Курс программы «Топ-хлоп нейробика» рассчитан на 1 учебный год. Занятия проводятся в группах: средней 4-5 лет, старшей 5-6 лет и подготовительной 6-7 лет. Периодичность занятий - 2 раза в неделю. Объем реализации программы – 64 учебных часа (32 рабочих недели). Срок реализации программы 01 октября 2024г по 31 мая 2025г

График учебного времени

Группа	Продолжительность	Кол-во раз в неделю	Кол-во часов в год
<i>средняя</i>	20 мин	2	64
<i>старшая</i>	25 мин	2	
<i>подготовительная</i>	30 мин	2	

1.6 Принципы и подходы к формированию программы в соответствии с ФГОС ДО:

-полноценное проживание ребенком всех этапов детства (раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей, а также педагогических работников (далее вместе-взрослые);
- признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество ДОО с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность ДО соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).

II. Содержание и реализация программы

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 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.

2.1 Формы организации образовательной области «Физическое развитие»

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются следующие формы и методы работы с воспитанниками:

- Тематическая
- Индивидуальная
- Круговая тренировка
- Подвижные игры
- Логоритмика

- Пальчиковые игры
- Интегрированная деятельность
- Гимнастика

В процессе реализации программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников:

- Показательные выступления

2.2 Структура занятия

Части занятий	Длительность	Темп
Разминка (разновидности ходьбы, логоритмические упражнения, ОРУ, базовые шаги)	3-5 минут	Умеренный
Основная (аэробная) Разучивание танцевальных связок и композиций, базовые упражнения, эстафеты	10-16 минут	Выше – среднего, высокий
гимнастика, упражнения на осанку, равновесие.	3-4 минут	Умеренно - медленный
Заключительная (дыхательные упражнения, подвижные игры, пальчиковая гимнастика)	4-5 минут	Умеренно - медленный

Планирование занятий по степ – аэробике

Учебный план

Учебный план 2024 – 2025 года обучения

№	Название раздела программы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное: «Что такое степ-аэробика»	0,4	0,4		Стенд, сайт
	Классическая степ - аэробика	5,6	0,6	8	
2	Степ – гимнастика	5,6	0,6	4	
3	Танцевальная степ - аэробика	8,8	0,8	8	
4	Степ– ритмика	10	0,8	10	
5	Аэробно-силовая степ - аэробика	4,4	0,4	4	
6	Степ – дыхательная и пальчиковая гимнастика	2,6	0,6	2	
7	Степ-стретчинг (растяжка)	5,2	0,4	4	
8	Степ – коррекция осанки	5,2	0,4	4	
9	Степ - логоритмика	6,6	0,4	7	
10	Степ – игра	6,6	0,6	6	
11	Сюжетное занятие на выбор педагога	3		1	открытое занятие
Итого:		64	6	58	

2.3 Рабочая программа

МЕСЯЦ	Содержание
О к т я б р ь	<ol style="list-style-type: none"> 2.Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 3.Разучивание аэробных шагов. (ви-степ, открытый шаг, страддел, шоссе-подскок отбив ногу,герл (опен с захлестом)) без стегов. 4.Развивать равновесие, выносливость. 5.Развивать ориентировку в пространстве. 6.Познакомить со степ-платформой 7.Разучить комплекс №1 на степ – платформах
Н о я б р ь	<ol style="list-style-type: none"> 1.Совершенствовать комплекс №1 на степ - платформах 2.Учить правильному выполнению степ шагов на стечах (подъём, спуск; подъём с оттягиванием носка) 3.Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. 4.Развивать мышечную силу ног 5.Развивать умение работать в общем темпе 6.С предметами - мелкими мячами 7. Разучить танец «Обиженный Крокодильчик»

Декабрь	<ol style="list-style-type: none"> 1.Разучить комплекс №2 на степ - платформах 2.Закреплять разученные упражнения 3 с добавлением рук 4.Разучивание новых шагов (ниап, шаг-кик) 5.Развивать выносливость, равновесие, гибкость 6.Укреплять дыхательную систему 7.Развивать уверенность при выполнении заданий
Январь	<ol style="list-style-type: none"> 1.Совершенствовать комплекс №2 на степ – платформах 2.Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 3.Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (кни ап), с махом в сторону (сайд). 4.Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке 5.Развивать умения твердо стоять на степе 6. Разучить танец «Зима»
Февраль	<ol style="list-style-type: none"> 1.Разучить комплекс №3 на степ – платформах 2.Закреплять ранее изученные шаги. 3.Разучить новый шаг (тап даун) (5) 4.Развивать выносливость, гибкость. 5.Развитие правильной осанки
Март	<ol style="list-style-type: none"> 1.Совершенствовать комплекс №3 на степ – платформах 2.Продолжать закреплять степ шаги. 3.Учить реагировать на визуальные контакты 4.Совершенствовать точность движений 5.Развивать быстроту. 6.Комплекс№3 с гантелями 7. Разучить танец «Обиженный Крокодильчик»

А п р е л ь	<p>1.Совершенствовать комплекс №4</p> <p>2.Разучивание прыжков (лиап, ран-ран)</p> <p>3.Упражнять в сочетании элементов</p> <p>4.Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов</p> <p>5.Продолжать развивать мышечную силу ног.</p>
М а й	<p>Повторение комплексов</p> <p>Закреплять разученный материал</p> <p>Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту</p> <p>Развивать умение действовать в одном темпе.</p>

Ш. Организационный раздел

3.1 Особенности методики проведения занятий оздоровительной (степ) аэробикой

Занятия по степ-аэробике, базирующиеся на педагогических принципах, по своему содержанию должны соответствовать возрастным особенностям занимающихся, их физической подготовленности, уровню здоровья и физического развития, а также решать в единстве задачи оздоровления, обучения и воспитания.

Структура занятий по степ-аэробике соответствует современным требованиям построения и проведения оздоровительных занятий по физической культуре для детей дошкольного возраста.

Распределение времени частей занятия зависит, прежде всего, от основных задач и типа занятия, а также от особенностей занимающихся и других факторов.

При построении занятия по степ-аэробике наиболее важным считается определение цели, которая реализуется путем постановки конкретных задач.

От постановки цели и задач зависит выбор средств, для данного занятия, которое по своему содержанию должно быть построено методически грамотно.

При выборе упражнений необходимо *определить последовательность выполнения*, количество и объем их в частях занятия, чтобы наилучшим образом решать общие и частные задачи.

Все упражнения в частях занятия выполняются согласно принципу возрастания и чередования нагрузки. Так, в подготовительной части, для подготовки опорно-двигательного аппарата к работе в основной части, разные части тела включаются в работу последовательно, а их интенсивное выполнение чередуется с другими упражнениями.

В основной части занятия, например, упражнения силового характера и упражнения на выносливость сочетаются с упражнениями в расслаблении и растягивании, так как они должны оказывать разностороннее воздействие на занимающихся и содействовать решению основных задач занятий по степ-аэробике.

Виды занятий на степенях:

Строевые упражнения :

1. построение в шеренгу, колонну перед степенями, ходьба, бег по залу, змейкой, противходом, петлей и др. обходя ступени находящиеся в разном построении («круг», «квадрат», «ромашка», в линия» и т.д.)
2. общеразвивающие упражнения (сидя и стоя на ступени, около него; без предметов и с дополнительными предметами: ленточками, платочками, скакалками и т.д.);
3. упражнения на согласование движений с музыкой (ступень, в качестве опоры или дополнительного предмета для выполнения задания);
4. базовые шаги степ-аэробики и их связки;

5. музыкально-подвижные игры на внимание, игры малой и средней интенсивности, эстафеты.
6. танцевальная степ-аэробика: «Вместе весело шагать», «Паровоз Букашка»
7. логоритмика
8. пальчиковая гимнастика
9. упражнения с элементами релаксации и стретчинга

3.2 Материально-технические (пространственные) условия организации физической культуры

В соответствии с ФГОС ДО, материально-техническое обеспечение программы включает в себя учебно-методический комплект, оборудование. При этом, образовательная организация самостоятельно определяет средства обучения, в том числе технические, игровое, спортивное, оздоровительное оборудование, инвентарь, необходимые для реализации Программы.

- степ-платформы или коврики на каждого ребенка
- мячи малого размера на каждого ребенка
- ноутбук/музыкальный центр

3.3 Методические и оценочные материалы

Система оценки результатов освоения Программы состоит из текущего контроля усвоения Программы и итоговой диагностики, которая осуществляется на основе планируемых результатов.

Программой предусмотрены следующие уровни системы оценки качества: -педагогические наблюдения, связанные с оценкой эффективности педагогических

действий с целью их дальнейшей оптимизации; - открытые занятия. Программа предоставляет педагогу право самостоятельного выбора инструментов педагогической оценки детей.

Оценивание качества образовательной деятельности:

поддерживает ценности развития и позитивной социализации ребенка дошкольного возраста;

- учитывает факт разнообразия путей развития ребенка;

ориентирует систему дошкольного образования на поддержку вариативности используемых образовательных программ и организационных форм дошкольного образования; - обеспечивает выбор методов и

инструментов оценивания качества образовательной деятельности для семьи, образовательной организации и для педагогов в соответствии: с разнообразием вариантов развития ребенка в дошкольном детстве; разнообразием вариантов образовательной среды.

При реализации Программы проводится оценка физического развития через проведение тестовых диагностических заданий (2 раза в год: октябрь, апрель). Цель диагностики – оценка эффективности проводимой работы по реализации задач Программы. Формы контроля: педагогическое наблюдение, устный опрос, выполнение упражнений по разделам программы.

Оценка освоения основных движений.

✓ «отлично» - все элементы упражнения выполняются в полном соответствии с заданием и схемой движения (1 баллов);

✓ «удовлетворительно» - тест выполняется с большим трудом, имеются значительные ошибки, отступление от заданной модели (0 балла).

ФИ	Сформированность движений	
	О	У

ЛИТЕРАТУРА:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учеб. пособ. для студ-тов вузов физ. культ. /Под ред. Е.Б.Мякинченко и М.П. Шестакова.- М.: СпортАкадемПресс, 2002.-304с.

2. *Крючек Е.С.* Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учеб.-метод. пособ. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.-64с., ил. (Библиотечка тренера)

3. *Кудра Т.А.* Аэробика и здоровый образ жизни: Учеб. пособ.- Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001.- 120 с.

4. *Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В.* Аэробика: Теория и методика.- М.: Федерация аэробики России, 2002.- В. 2 т.- Т. 1.- 232с.

5. *Сайкина Е.Г.* Фитнес в модернизации физкультурного образования детей и подростков в современных социокультурных условиях: Монография. - СПб.: Образование, 2008.- 301 с.

6. *Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В.* Требования к подбору музыкального сопровождения занятий фитнесом // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта.- 2008.- № 4 (38).- С. 68 – 71.

7. *Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В.* Фитбол-аэробика для детей «Танцы на

мячах»: Учеб.-метод. пособ.- СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008.- 209 с.

8. *Смирнова Ю.В., Сайкина Е.Г., Кадыров Р.М.* Музыкальное сопровождение в физической культуре: Учеб.-метод. пособ.- СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена. 2010.- 107 с.

9. *Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В.* Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Парциальная программа.-СПб.: ООО «Детство пресс», 2016.-160с.

10. *Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В.* Фитнес-технологии в образовательных учреждениях: учеб.-метод. пособ.-СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2016.-253с.

11. *Сайкина Е.Г.* Теоретические основы фитнеса: учеб. пособие.- СПб.: Арт-экспресс, 2017.- 164 с.

12. *Сайкина Е.Г., Лобанов Ю.Я., Смирнова Ю.В.* Концепция оздоровления школьников средствами фитнеса в реалиях современной школы: Монография.- Санкт-Петербург: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2019.- 218 с.

13. *Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В.* Концептуальные основы фитнеса в теории и практике физической культуры // Современные проблемы науки и образования. – 2019. – № 2.; URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=28671> (дата обращения: 11.04.2019).

14. *Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г.* Лечебно- профилактический танец «Фитнес-Данс»: Учеб.-метод. пособ.- СПб.: Утро, 2005.- 276 с.

15. *Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г.* Танцевально-игровая гимнастика «Са-Фи-Дансе» для детей: Учеб.-метод. пособ. для педагогов дошк. и шк. учрежд.- СПб.: Детство-Пресс, 2005, 2007, 2010- 352 с.: ил.

16. *Ж.Е.Фирилева М.Л. Журавин, О.В.Загрядская, Н.В.Казакевич, Кузьмина С.В., Е.Г.Сайкина, Н.Ю.Соболева, А.И.Рябчиков, А.Н.Кислый.* Прикладная и оздоровительная гимнастика. Учебно-методическое пособие /под редакцией Ж.Е.Фирилевой, А.Н.Кислого, О.В.Загрядской: СПб.: ООО «Издательство «Детство-пресс», М., ТЦ«СФЕРА», 2012.-602

Комплекс №1

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

Подготовительная часть

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

Основная часть

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

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

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

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

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

Повторить в другую сторону.

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

«Бубен, бубен, долгий нос.

Почему в городе овёс?

- Две копейки с пятаком.

Овса Ваня не купил,

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

Заключительная часть

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

Комплекс №2

Подготовительная часть

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

Основная часть

1. И.п.: правая нога на полу, левая на степе.
Раз- поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху.
Два- вернуться в и.п.
Три, четыре- повторить упражнение в другую сторону.
2. И.п.: стоя на степе на коленях, руки в стороны.
1- прогибаясь и поворачивая туловище налево, пальцами левой руки коснуться пяток.
2- и.п.
3,4- повторить в другую сторону.
3. И.п. сидя на степе, руками держаться за края степен.
1,2- поднять тело и прогнуться в спине.
3,4- и.п.

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

1,2,3- три пружинистых наклона вперёд, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать.

4- и.п.

5. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра на развитие равновесия у детей). Ведущий – иголка, все остальные- нитка; дети бегут за ведущим по залу змейкой, по окончанию музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге- «стойкий оловянный солдатик».

Заключительная часть

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

Комплекс №3

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

Подготовительная часть

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.

2. ходьба с перешагиванием через степы.

Основная часть

1. И.п.: упор, присев на степе. Раз, два- ноги поочерёдно (правую, затем левую) отставить назад, принять упор лёжа.

3,4- поочерёдно сгибая ноги, и.п.. Руки должны быть прямыми, плечи не отпускать.

2. И.п.: упор присев; правая нога на степе, левая вытянута назад с опорой на носок.

1,2,3,4- пружинящие покачивания на вытянутой ноге.

5- поднять левую ногу к степ- платформе, поставить на степ, поднять руки вверх, потянуться.

3. Шаг правой ногой на степ, левой выполнить мах назад.
4. Шаг правой ногой на степ, левую подтянуть, как можно выше к груди.
5. Повторить все упражнения с другой ноги.
6. Подвижная игра для профилактики плоскостопия (игровые действия выполняются в соответствии с текстом):

«Вылез Мишка из берлоги,

Разминает Мишка ноги.

На носочках он пошёл

И на пяточках потом.

На качелях покачался

И к лисичке он подкрался:

- Ты куда бежишь, лисица?

- Солнце село, спать пора,

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

Заключительная часть

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

Комплекс №4

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

Подготовительная часть.

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

Основная часть

1. Ходьба на степе. Руками поочередно рисовать большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.

2. Шаг на степ, со степа. Кисти рук поочередно рисуют маленькие круги вдоль туловища.

Повторить упражнения 3 раза.

3. Приставной шаг на степе вправо- влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперед- опускаются вниз.

4. Приставной шаг на степе вправо- влево с полуприседанием (шаг- присесть). На полуприсяде руки согнуты в локтях, кисти к плечам; на шаге руки вниз.

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

6. Шаг на степ, со степа с хлопками прямыми руками перед собой.

Повторить каждое упражнение 3 раза.

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

Заключительная часть.

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

Комплекс №5

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

Подготовительная часть

1. И.п.: стоя на степе боком, руки вниз. Выполняя ходьбу на степе, поднять обе руки вперед и вверх, приподнять голову, вернуться в и.п. (5раз)

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

Основная часть

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

Заключительная часть

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

Комплекс №6

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

Подготовительная часть

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

Основная часть

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

Заключительная часть

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

Комплекс №7

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

Подготовительная часть

1. И.п.: шагая на степе, руки сжаты в кулаки. Выпрямить руки вверх, разжать кулаки, посмотреть на кисти; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.
2. Шаг на степ, со степа энергично работая руками.
3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать рука вперёд- назад с хлопками с переди и сзади.
4. Шагая на степе, поворачиваться вокруг себя. Руки двигаются свободно.

Повторить в одну и другую сторону.

Основная часть

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой- по левому.
2. Шаг со степа в сторону. Чередовать с приседанием, вытягивая руки вперёд.
3. Шагая на степе, поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
4. Шагать со степа на степ поднимая и опуская плечи
5. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклоняться вправо, влево.
6. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Вытянув руки вперёд быстро встать, вернуться в и.п.
7. И.п.: стоя на коленях на степе, руки на поясе. Опуститься на пятки, руки в стороны, и.п.
8. Ходьба на степе, энергично работая руками.
9. П/и «Бубен»

Заключительная часть

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

Комплекс №8

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

Подготовительная часть

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

Основная часть

1. Правой ногой шаг в сторону за степ; правую руку выпрямить в сторону.

Повторить в левую сторону.

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

Заключительная часть

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

Комплекс № 9

На полу в шахматном порядке разложены степы.

Подготовительная часть.

Логоритмическое упражнение

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

Основная часть.

1. Ходьба на степе, руками рисуя поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочередно вдоль туловища. (1 и 2 повторить 3 раза).
3. Приставной шаг на степе вправо – влево, прямые руки, поднимая одновременно вперёд – вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть); кисти рук, согнутые в локтях, - к плечам, вниз.
5. Ходьба на степе, высоко поднимая колено, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степе – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (3, 4, 5 и 6 раз повторить 3 раза).
7. Бег на месте на полу.
8. Лёгкий бег на степе.
9. Бег вокруг степа.
10. Бег врассыпную.

11. Обычная ходьба на степе.
12. Ходьба на носках вокруг степа, поочерёдно поднимая плечи.
13. Шаг в сторону со степа – на степ.
14. Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опускающая плечи.
15. Ходьба в сторону со степа на степ.
16. **«Крест»**. Шаг со степа - вперёд; со степа – назад; со степа – вправо; со степа – влево; руки на 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 враспынную с хлопками над головой.
23. Шаг на степ со степа.
24. Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.
25. Мах прямой ногой вверх – вперёд (по 8 раз).
26. Ходьба змейкой вокруг степов (2-3 раза).
27. Мах прямой ногой вверх – вперёд, руки на поясе (по 8 раз).
28. Бег змейкой вокруг степов.
29. Подвижная игра «Цирковые лошадки».

Круг из степов – это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), 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 определённое место и садятся на ковёр по кругу.

30. Упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс №10.

Степы расположены в хаотичном порядке.

Подготовительная часть.

Логоритмическое упражнение

1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками.
3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперёд – назад с хлопками спереди и сзади.
4. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону).
5. «Крест». (Повторить 2 раза).

Основная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые перед собой руки, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – о левому плечу.
2. Шаг со степа в сторону, чередуется с приседанием, поднимая руки вперёд.
3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.
5. Ходьба в рассыпную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения. (Повторить 2 раза).
6. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.
7. И.п. – то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п.
8. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.
9. Ходьба на степе, бодро работая руками.

10. Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении.
11. Кружение на степе, руки в стороны, в одну и другую сторону.
12. Повторить №10.
13. Кружение с закрытыми глазами.
14. Шаг на степ – со степа.
15. Бег враспынную с выполнением заданий для рук.
16. Повторить №1.
17. Лёгкий бег на степе чередуется с ходьбой 2 раза.
18. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в и.п.
19. Шаг на степ – со степа.
20. Повторить №18 в другую сторону.
21. Ходьба на степе.
22. Дыхательные упражнения
23. Подвижная игра «Физкульт – ура!»

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

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

С окончанием слов дети бегут наперегонки к финишу. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занял степ. (Игру повторить 3 раза).

Комплекс №11

Степ – доски расположены в три ряда.

Подготовительная часть. (1-й музыкальный отрезок)

Логоритмическое упражнение

1. Наклон головы вправо – влево.
2. Поднимание плеч вверх – вниз.
3. Ходьба обычная на месте на степе.
4. Приставной шаг вперёд со ступа на пол и обратно на степ.
5. Приставной шаг назад.
6. Приставной шаг вправо (влево) со ступа, вернуться в и.п.
7. Приставной шаг вперёд – назад; вправо – влево.
8. Ногу назад; за степ – доску – руки вверх, вернуться в и.п.
9. Выпад ногой вперёд, руки в стороны.

Основная часть (2-й музыкальный отрезок).

1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.
2. Правую (левую) ногу вперёд перед ступом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперёд. Вернуться в и.п.
3. То же вправо – влево от ступ – доски. Назад от ступ – доски.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.
5. Полукруг. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг ступ – доски; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на ступ – доску с полуприседанием (упражнение повторить 2 раза).
7. Поворот вправо (влево), ногу назад за ступ – доску, руки в стороны; вернуться в и.п.
8. Стоя на полу перед ступ – доской, поставить правую (левую) ногу на ступ, руки резко вверх; вернуться в и.п.

9. И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п. (упражнения повторить 2 раза).
10. Выпады ногой вправо; влево; назад, стоя на степ – доске.
11. «Покачивания».
12. Беговые упражнения.
13. Полуприседания с круговыми движениями руками.
14. Беговые упражнения.
15. Прыжковые упражнения.
16. Кружение на степ – доске в правую и левую стороны вокруг себя, руки в стороны.
17. Прыжковые упражнения.
18. Ходьба вокруг степ – доски на полусогнутых ногах, руки на поясе.
19. Ногу вперёд, за степ – доску, руки резко в стороны; вернуться в и.п.
20. Ходьба обычная на месте.
21. Шаг вперёд; шаг назад; ноги ставить широко.
22. Перестроение со ступнями в круг. Ходьба на ступнях на месте.
23. Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.
24. И.п. то же; четыре шага вперёд – назад.
25. Упражнение на восстановление дыхания.

Комплекс №12 (с мячами малого диаметра)

Вводная часть.

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

Логоритмическое упражнение

Основная часть.

1. И.п.: стоя на степе, мяч в правой руке. Шаг со степа вперёд, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
2. И.п.: то же. Шаг со степа назад, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
3. И.п.: то же. Шаг вперёд, шаг назад, мяч перекладывать над головой из руки в руку.
4. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вывести вперёд на носок перед степом, одновременно вынести вперёд правую (левую) руку с мячом; вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.
5. И.п.: о.с. выполняется то же движение вправо (влево) от степа.
6. И.п.: о.с. То же назад от степа.
7. И.п.: о.с. на степе, руки в стороны, мяч в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.
8. И.п.: о.с. на степе, руки вперёд, мяч в правой руке. Поворот направо (налево), поднимаясь на носки и отводя правую (левую) руку с мячом назад. Вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.

9. И.п.: то же. Тот же поворот вправо (влево), но ногу ставить на степ – доску поочерёдно. Поворот направо – правую ногу, поворот налево – левую ногу.

10. И.п.: о.с. на степе. Выпад правой (левой) ногой вперёд за степ – доску, руки вперёд, мяч переложить; вернуться в и.п.

11. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести назад за степ и поставить на носок; руки поднять вверх, мяч переложить, вернуться в и.п.

12. И.п.: о.с. перед степом, мяч в правой руке. Шаг на степ, мяч переложить над головой; вернуться в и.п.

13. Бег на месте, на степ доске.

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

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

16. Повторить упр. №14

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

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

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

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

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

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

22. Повторить №20

23. Ходьба на месте, на степ – доске.

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

25. Перестроение в три звена к степ доскам. Взять степы.
26. Перестроение в круг. Положить степ – доски по кругу.
27. Ходьба на месте на степ – доске.
28. Шаг назад – вперёд.
29. Приставной шаг вправо по кругу, до возвращения на место.

Заключительная часть.

Музыка для релаксации.

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

Упражнения на развитие осанки.

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

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

Упражнения на развития гибкости.

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

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

Упражнения для туловища, шеи, спины.

Наклоны головы вправо, влево, вперёд, назад; поворот головы вправо, влево, одновременно с поворотом наклон головы вверх и вниз. Наклоны туловища вперёд, назад, в сторону(вправо, влево) с максимальным

напряжении(из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опоры), движения по кругу, скручивание вправо, влево, смещение туловища вправо, влево, прогиб вперёд, назад. Упражнения на пресс в различных положениях. Упражнение «кошка», «лодочка»: с начало подъём верхней части туловища, затем нижней части и одновременно.

Упражнения для ног.

Сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприсяды и присяды в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой ноги вперёд или в сторону) с опорой и без опоры. Выпады вперёд, назад, в сторону. Пружинистые полуприседания в выпадами сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку(сериями, слитно, толчком обеими ногами или одной. Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Движения ногой в горизонтальной плоскости в сторону, назад, в сторону вперёд. Поднимание ног в различных положениях: стоя, сидя, лёжа, в висах, упорах. Удерживание ног в различных положениях(вперёд, в сторону, назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками(на месте и в движении).

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

Строевые упражнения.

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

Упражнения для рук.

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

Основные шаги

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

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

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

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

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

6. Касание платформы носком свободной ноги или всей стопой (**Step Tap**). Сгибая правую ногу, коснуться стопой (носком) платформы, приставить к левой, вернуться в и.п.

То же другой ногой. Выполняется на 2 счета.

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

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

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

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

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

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

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

То же с другой ноги.

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

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

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

17. Шаги через платформы скрестным шагом.

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

Игровые задания на степях и подвижные игры

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

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

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

«Пингвины» - спрыгивание, запрыгивание на степ.

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

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

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

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

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

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

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

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

«Пингвины на льдине»

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

«Уголки»

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

«Мышка, мышка,

продай мне свой уголок»

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

«Цирковые лошадки»

Круг из степов — это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затем на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло», степов должно быть на 2—3 меньше количества детей). Игра повторяется 3 раза.

«Никонориха»

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

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

Запустила в огород козла (разводят руки в стороны).

Никонориха ругается (сердито грозят пальцем),

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

Раз, два, три – беги!

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

Игра малой подвижности «Маланья».

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

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

У Маланьи, у старушки (разводят руки в стороны)

Жили в маленькой избушке (изображают руками крышу над головой)

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

Вот с такими ушами, (рисуют большие уши)
Вот с такими глазами, (рисуют большие глаза)
Вот с такой бородой, (показывают длинную бороду, наклоняясь до земли)
Ой-ой-ой, ой-ой-ой. (качают головой)
Они не пили, не ели
На Маланью всё смотрели, (показывают на водящего)
И все делали вот так. Как?
Водящий показывает движение на степе, все повторяют.

«Белый медведь и моржи»

Дети – «моржи», степы – «льдины» в произвольном порядке стоят на полу.
Водящий ребенок – «белый медведь» с обручем в руках. Моржи находятся на льдинах. По сигналу «Белый медведь!» водящий делает два шага вперед 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 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.

«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.

Баба-Яга

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

Баба-Яга костяная нога

Печку топила, кашу варила,

Села на ведро

И поехала в кино.

А в кино-то не пускают

Только за уши таскают!

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

Игра «Я люблю степ»

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

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

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

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

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

Когда пришли к нему друзья (встают на степ)

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

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

Спасибо вам, спасибо вам! Спасибо вам, друзья! (дети пожимают руки друг другу)

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

Игра «Воробышки и автомобиль».

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

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

«Великаны и гномы».

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

«Встань на степ».

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

«Рыбки».

Задачи: учить бегать врассыпную, запрыгивать и спрыгивать с возвышенности. По залу в произвольном порядке расставляют ступи. Звучит музыка, дети стоят на степ-платформах, затем спрыгивают на пол и, изображая рыбок, бегают вокруг ступей. Музыка останавливается, дети запрыгивают на любой степ. Варианты игры: Педагог может убирать по одному ступи; Педагог может назначить водящую «щуку», которая после остановки музыки будет ловить «рыбок».

«Быстро в домик».

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

«Перелёт птиц».

Задачи: учить бегать врассыпную спрыгивать со ступи. Три ступи 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 ступям прячутся. (малыши не спрыгивают, а старшим можно увеличить высоту ступи и разрешить с него спрыгнуть).

«Медведи и пчелы».

Задачи: способствовать развитию равновесия, учить бегать врассыпную. Играющие делятся на две команды: «медведи» и «пчелы». На одной стороне зала находится «улей», на другой «луг», в стороне располагается «берлога медведей». По сигналу «пчелы» вылетают из улья, жужжат и летят на «луг» за мёдом. Как только пчелы улетают, «медведи» выбегают из берлоги и забираются в улей(едят мёд). Педагог подаёт сигнал «Медведи!», и пчелы

летят к ульям, стараясь ужалить (дотронуться). Медведи убегают в берлогу (слезают с возвышения).

«Физкульт-ура!».

Правила игры: Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны площадки. На одной стороне на один степ меньше. Самостоятельно становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Эта линия старта. На противоположной стороне – финиш. Дети говорят: «Спорт, ребята, очень нужен: Мы со спортом крепко дружим. Спорт — помощник! Спорт – здоровье! Спорт – игра! Физкульт-ура!» С окончанием слов участники игры бегут на перегонки к финишу.

Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занял степ.

«Скворечники».

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

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Картотека дыхательной гимнастики для детей дошкольного возраста

Дыхательная гимнастика «Качели»

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

Дыхательная гимнастика «Дерево на ветру»

Цель: формирование дыхательного аппарата. ИП: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед

собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.

Дыхательная гимнастика «Дровосек»

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

Дыхательная гимнастика «Сердитый ежик»

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

Дыхательная гимнастика «Надуй шарик»

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

Дыхательная гимнастика «Листопад»

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

Дыхательная гимнастика «Гуси летят» Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей. Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у».

Дыхательная гимнастика «Пушок»

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

Дыхательная гимнастика «Жук»

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

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей. ИП: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох), произносить «ку-ка-ре-ку». Дыхательная гимнастика «Ворона» Цель: развитие плавного, длительного выдоха. ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «карррр», максимально растягивая звук .

Дыхательная гимнастика «Паровозик»

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

Дыхательная гимнастика «Вырасти большой»

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

Дыхательная гимнастика «Каша кипит»

Цель: формирование дыхательного аппарата. ИП: сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот и набирая воздух в легкие –

вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

Дыхательная гимнастика «Воздушный шарик»

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

Дыхательная гимнастика «Насос»

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

Дыхательная гимнастика «Регулировщик»

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

Дыхательная гимнастика «Ножницы»

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

Дыхательная гимнастика «Снегопад»

Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха. Сделать снежинки из бумаги или ваты(рыхлые комочки). Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдувать "снежинки" с ладони.

Дыхательная гимнастика «Трубач» Цель: развитие плавного, длительного выдоха. ИП: сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленный выдох с громким произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф». Повторить до 5 раз.

Дыхательная гимнастика «Поединок»

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

Дыхательная гимнастика «Пружинка»

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

Дыхательная гимнастика «Кто дальше загонит шарик»

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

Дыхательная гимнастика «Подуй на одуванчик»

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

Дыхательная гимнастика «Ветряная мельница»

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

Дыхательная гимнастика «Бегемотик»

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

Дыхательная гимнастика «Курочка»

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

Дыхательная гимнастика «Парящие бабочки»

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

Дыхательная гимнастика «Аист»

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

Дыхательная гимнастика «В лесу»

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

Дыхательная гимнастика «Волна»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха. ИП: лежа на полу, ноги вместе, руки по швам. На вдохе руки поднимаются над головой, касаясь пола, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з". После освоения ребенком этого упражнения проговаривание отменяется.

Дыхательная гимнастика «Хомячок»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха. Предложите ребенку пройти несколько шагов (до 10-15), надув щёки, как хомячок, затем легко

хлопнуть себя по щекам – выпустить воздух изо рта и пройти ещё немного, дыша носом.

Дыхательная гимнастика «Лягушонок»

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

Дыхательная гимнастика «Ныряльщики за жемчугом»

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

Дыхательная гимнастика «Подыши одной ноздрей»

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

Дыхательная гимнастика «Ушки».

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

