

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №12 «ГУСЕЛЬКИ»

Рассмотрена на  
педагогическом совете МБДОУ «Детский сад  
комбинированного вида №12 «Гусельки»  
протокол № 1 от «29» 04 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ «Детский сад  
комбинированного вида  
№12 «Гусельки»  
Борцова Г.Г.



Введена в действие  
приказом заведующего  
МБДОУ «Детский сад комбинированного  
вида №12 «Гусельки»  
№ 196 от «09» 09 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПО «ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ»  
КРУЖОК «ЗДОРОВЯЧОК»  
ВОЗРАСТ 5-6 ЛЕТ  
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

**СОСТАВИТЕЛЬ:  
ИНСТРУКТОР ПО ФК  
ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ  
КАТЕГОРИИ  
РЫЧКОВА ЕЛЕНА ВАСИЛЬЕВНА**

г. НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ, 2023 год

## Содержание:

	<i>страница</i>
<b>1. Целевой раздел</b>	<b>4</b>
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Планируемые результаты освоения Программы.	9
<b>2. Содержательный раздел</b>	<b>12</b>
2.1. Формы, методы и средства реализации Программы	12
2.2. Содержание программы	12
2.3. Взаимодействие с родителями, социумом	13
<b>3. Организационный раздел</b>	<b>16</b>
3.1. Учебно-тематический план	16
3.2. Материально-техническое обеспечение программы	19
3.3. Средства обучения	19
3.4. Предметная среда	19
3.5. Методическое обеспечение	20
	21

### **Приложение**

**Практические теоретические материалы (конспекты занятий, консультации)**

**Диагностический материал**

## **I Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Всемирная Организация Здравоохранения провозгласила самый гуманный лозунг за всю историю существования человечества: "Здоровье каждому человеку планеты!". При этом понятие "здоровье" определяется как физическое, психическое и социальное благополучие человека. Выдающийся педагог В.А. Сухомлинский подчёркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Поэтому крайне важно правильно организовать занятия физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечит в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности. Правильное физическое воспитание детей укрепляет и закаливает организм, повышает резистентность к воздействию отрицательных факторов окружающей среды, является наиболее эффективным средством неспецифической профилактики, важнейшим стимулятором роста и развития детей.

Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. И главную роль в ее решении должны играть ДОУ.

Современного ребенка, как правило невозможно оторвать от телевизора, компьютера, игровой приставки. Еще 10-15 лет назад детей трудно было загнать домой с улицы, они играли в командные игры и активно общались с друзьями. Сегодня дошкольники редко занимаются спортом и играют в подвижные игры. Физическая нагрузка уменьшается и по другим причинам: некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей в ущерб их физическому развитию.

Данная программа разработана с превышением ФГОС.

*Актуальность* программы обусловлена, прежде всего тем, что проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала на первое место, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Традиционные формы физической культуры в детском саду (с использованием ациклических упражнений) не способствуют существенному росту функциональных возможностей системы кровообращения и уровня физической работоспособности, а значит, не имеют решающего значения в качестве оздоровительных программ. Поэтому, в дополнение к основным формам физического развития, была выбрана нетрадиционная форма оздоровления по средствам степ-аэробики.

Новизна данной программы заключается в организации комплексной деятельности оздоровительной, лечебной, образовательной и воспитательной направленности, через организацию двигательной активности на занятиях по степ - аэробике. Степ-аэробика – это

ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ-платформе. Ее эмоциональность обусловлена использованием музыки. Степ-аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие, укрепляет мышечную систему, улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела, нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, помогает выработать хорошую осанку, красивые, выразительные и точные движения, способствует гармоничному развитию, а так же существенно влияет на развитие психических процессов: внимания, воли, памяти, подвижности и гибкости мыслительных операций, творческого воображения, фантазии.

*Цель программы* - развитие двигательной активности детей старшего дошкольного возраста посредством степ-аэробики.

*Задачи:*

1. Укреплять костно-мышечный аппарат посредством использования степ – платформы.
2. Упражнять детей в освоении основных шагов в степ-аэробике.
3. Развивать координацию движений дошкольников с использованием степ – платформы
4. Укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему.
5. Совершенствовать музыкально – ритмические движения.
6. Формировать разносторонне физически развитую личность.

### **Принципы организации воспитательно-образовательного процесса:**

*1. Систематичности и последовательности.* Для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях.

*2. Оздоровительной направленности.* При проведении занятий необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку и обеспечить рациональную двигательную нагрузку

*3. Доступности и индивидуализации.* Планируя занятия, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, его интересы и возможности.

*4. Прогрессирования* - выражает тенденцию постепенного, но неуклонного повышения требований к занимающимся;

*5. Сознательности и активности занимающихся* - сознательность представляет собой категорию, отражающую способность человека правильно разбираться в объективных законах, понимать их и в соответствии с ними осуществлять свою деятельность, активность – это мера или величина проявляемой человеком деятельности, степень его включения в работу. Активность обучаемого является главным показателем меры его сознательного отношения к учебному процессу. Важнейшими признаками активности являются инициатива, самостоятельность и творчество

6. *Творческой направленности*, результатом, которого является самостоятельное создание детьми новых движений, основанных на использовании их двигательного опыта.

7. *Наглядности*. Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается детьми при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

Приоритеты программы принадлежат циклическим упражнениям, обеспечивающим развитие аэробных возможностей и общей выносливости у детей. Аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счёт использования кислорода. Циклические упражнения – это такие двигательные акты, в которых длительное время постоянно повторяется один и тот же законченный двигательный цикл. Именно для циклических упражнений направленных на развитие общей выносливости, характерны важнейшие морфофункциональные изменения систем кровообращения и дыхания. Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы сделать их ещё более интересными и насыщенными, используют индивидуальные снаряды – степы.

*Но самое главное достоинство степ-аэробики – её оздоровительный эффект.*

## **1.2. Планируемые результаты усвоения программного материала**

*Целевые ориентиры:*

- соблюдает правила безопасного поведения при выполнении упражнений с использованием спортивных снарядов;
- использует большой объем разнообразных композиций и отдельных видов движений;
- изменяет движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения;
- выполняет упражнения из разнонаправленных движений для рук и ног, сложные циклические виды движений точно и правильно;
- выполняет упражнения, сохраняя правильную осанку;
- самостоятельно выполняет перестроения на основе танцевальных композиций;
- находит свои, оригинальные движения для выражения характера музыки;
- выполняет танцевальные шаги и базовые шаги степ-аэробики;
- согласовывает свои действия со сверстниками при выполнении упражнений в парах, в подгруппах.

*Сроки реализации программы:*

Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет), продолжительностью 1 год.

*Периодичность занятий* – один раз в неделю, во вторую половину дня

*Длительность занятий:* 30 мин. Занятия начинаются с октября и заканчиваются в мае.

*Условия реализации:* занятия проводятся в помещении спортивного зала, которое полностью соответствует требованиям, предъявляемым к помещениям для занятий с детьми.

## **II Содержательный раздел**

### **2.1. Формы, методы и средства реализации программы**

Чтобы избежать ошибок в формировании разносторонне физически развитой личности, необходимо проводить учебно-тренировочный процесс по определенной *методике*.

*Метод сходства.* При подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений.

*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.

*Метод повторений.*

*Метод музыкальной интерпретации.*

Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.)

*Метод блоков.* Объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение.

*«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.

### **2.2. Содержание программы**

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

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

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

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

Во время занятия степ-аэробикой следует постоянно напоминать детям об осанке и правильном дыхании, поддерживать их положительные эмоции. Один комплекс степ-аэробики, как полного занятия, выполняется детьми в течение 2-х месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться.

Сначала все движения разучиваются и выполняются без музыкального сопровождения в медленном темпе. По мере освоения, предлагаемых элементов, добавляем новые упражнения, усложняем, повышаем темп, увеличиваем амплитуду движений, элементы соединяются в простейший ритмический рисунок.

После танцевальных движений проводятся упражнения на расслабление и дыхание, релаксационные упражнения.

### Структура занятий степ-аэробики

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

*Каждый комплекс занятий должен состоять из трех частей:*

-подготовительная часть (разминка) 4-6 минут;

-основная часть -18-20 минут;

-заключительная 3-4 минут.

Время	Содержание	Темп музыки	Контроль нагрузки
Подготовительная часть			
5-7 мин	Обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. Стретчинг.	120 акцентов в минуту.	Внешнее проявление, самооценка.
Аэробная часть (основная)			
15-20 мин.	Комбинации из элементов степ-аэробики, новые упражнения или комплекс стилизованных	130-140	Пульс, дыхание, внешнее

	танцевальных движений, в завершении основной части можно включить подвижную игру.		проявление.
Заключительная часть			
4-6 мин.	Упражнения на расслабление, равновесие, растягивание, а так же на гибкость –стретчинг, выполняемых в положении сидя, лежа, стоя.	Медленная, танцевальная музыка.	Внешнее проявление, самооценка.

### 2.3. Взаимодействие с родителями, социумом

Ни одна, даже самая лучшая **физкультурно- оздоровительная** программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется совместно с **семьей**.

Нетрадиционной **формой взаимодействия с семьей** является и библиотека игр. Поскольку игры требуют участия взрослого, это вынуждает родителей общаться с ребенком.

Совместная работа **инструктора по физкультуре ДООУ с семьей** должна строиться на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику.

1. **Единство**, которое достигается в том случае если: цели и задачи воспитания здорового ребенка хорошо понятны не только **инструктору по физической культуре**, но и родителям, когда **семья** знакома с основным содержанием, методами и приемами **физкультурно** — оздоровительной работой в детском саду, а педагог использует лучший опыт семейного воспитания.

2. Систематичность и последовательность работы (*в соответствии с планом*) в течении всего года и всего периода пребывания ребенка в детском саду.

3. Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой **семье** на основе учета их интересов и особенностей.

4. **Взаимное доверие и взаимопонимание** педагогов и родителей на основе доброжелательной критики.

Я провела анкетирование с родителями, и оно показало, что родители нуждаются в знаниях по **обучению детей подвижным играм в условиях семьи**. Моей задачей в нашем семейном клубе было дать родителям необходимый объем знаний о **подвижных играх**, разъяснить своеобразие, многообразие видов, развить умения и способности во **взаимодействиях с ребенком в подвижной игре в условиях семьи**, помочь родителям создать условия для организации проведения игр.

**Обучение** родителей навыкам совместного занятия с детьми **подвижными играми** является хорошим средством их успешного **взаимодействия**. Совместные игры родителей с детьми значительно укрепляют их **взаимопонимание**, разнообразят общение. **Взаимодействие ДООУ с семьей** в интересах развития игровой деятельности у **детей** в настоящее время является одной из самых актуальных тем. Поэтому использование различных **форм** работы с родителями необходимы т. к в результате:

- повышается ответственность родителей за воспитание **детей в семье**
  - постоянно совершенствуются знания родителей
  - создается атмосфера **взаимопонимания** и доверительных отношений между родителями, педагогами и детьми.
  - происходит обмен опытом между родителями
- обеспечивается совместный успех в деле **обучения детей подвижным играм**

## III Организационный раздел

### 3.1. Учебно-тематический план

Содержание рабочей учебной программы	Объем учебной нагрузки по программе (количество занятий) Подготовительная к школе группа
<p><b>Раздел 1. Показ и обучение основным элементам степ-аэробики</b></p> <p>1.1 Базовый шаг</p> <p>1.2 Шаг ноги врозь, ноги вместе</p> <p>1.3 Приставной шаг с касанием на платформе или на полу</p> <p>1.4 Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты)</p> <p>1.5 Касание платформы носком свободной ноги</p> <p>1.6 Шаг через платформу</p> <p>1.7 Выпады в сторону и назад</p> <p>1.8 Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами</p> <p>1.9 Шаги на угол</p> <p>1.10 В – степ</p> <p>1.11 А – степ</p> <p>1.12 Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу)</p> <p>1.13 Прыжки</p> <p>1.14 Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками</p>	<p>12 занятий ( сентябрь октябрь ,ноябрь) *30 мин.= 360 минут</p>
<p><b>Раздел 2.</b> <b>Комплекс № 1 (приложение № 2)</b></p>	<p>8 занятий (,декабрь ,январь) *30 мин = 240 минут</p>
<p><b>Раздел 3.</b> <b>Комплекс № 2 (приложение № 3)</b></p>	<p>8 занятий (февраль, март) * 30 мин = 240 минут</p>
<p><b>Раздел 4.</b> <b>Комплекс №3 (приложение №4)</b></p>	<p>8 занятий (апрель, май) *30 мин = 240 минут</p>
<p><b>Итого в год</b></p>	<p><b>36 занятий</b></p>

### 3.2. Материально-техническое обеспечение программы:

- физкультурный зал

- музыкальный центр с фонотекой для музыкального сопровождения
- степ-платформы по количеству занимающихся
- мячи, гантели по количеству детей

### ***Степ аэробика: организация проведения занятий по степ-аэробике***

Возможно выполнение упражнений в различных построениях: в шеренгу (в шахматном порядке), по кругу, V – построении. В отдельных случаях, в особенности при работе с детьми, используется расположение платформ в одной линии, что позволяет проводить занятия в игровом методе. Например, две «конкурирующие» команды, последовательное выполнение одной, затем др. группой и т.п.

### **3.3 средства обучения.**

1) игровой **метод** обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии; в случае же педагогической необходимости с помощью игрового **метода** можно избирательно развивать определенные физические качества (*подбирая соответствующие игры*);

2) наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным **методом** воспитания физических способностей;

3) широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствуют формированию у человека самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и других ценных личностных качеств;

4) соблюдение условий и правил игры в условиях противоборства дает возможность педагогу целенаправленно формировать у занимающихся нравственные качества: чувство взаимопомощи и сотрудничества, сознательную дисциплинированность, волю, коллективизм и т. д. ;

5) присущий игровому **методу фактор удовольствия**, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у занимающихся (*особенно у детей*) устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к **физкультурным занятиям**.

### **3.4. Предметная среда.**

Спортивный комплекс

- шведская стенка;
- «тренажеры: «Беговая дорожка», «Велотренажёр», диск «Здоровье»; «Мини-твист», «Мини-степпер», «Батут»,
- магнитофон;
- гимнастические скамейки;
- гантели;

- гимнастические палки;
- оздоровительно – профилактический пуфик;
- мячи большие;
- мячи малые;
- мячи прыгуны;
- мячи массажеры;
- мячи футбольные;
- стойки для прыжков;
- стойки для метания;
- погремушки;
- ленточки;
- скакалки;
- кегли;
- кирпичики;
- бруски;
- дуги для подлезания;
- флажки кубы;
- ребристые доски;
- наклонные доски;
- маты;
- индивидуальные коврики;
- канаты;
- обручи,
- мягкие

### 3.5. Методическое обеспечение

<p>Программы, технологии и пособия по образовательной области «Физическое развитие»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Физическое воспитание в детском саду / Э.Я. Степаненкова. – М.: Мозаика-синтез, 2006.</li> <li>• Физическая культура – дошкольникам / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2004.</li> <li>• Физическая культура в младшей группе детского сада / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2005.</li> <li>• Физическая культура в средней группе детского сада / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2005.</li> <li>• Физическая культура в старшей группе детского сада / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2005.</li> <li>• Физическая культура в подготовительной группе детского сада / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2005.</li> <li>• С физкультурой дружить - здоровым быть / М.Д. Маханева. – М.: ТЦ «Сфера», 2009.</li> <li>• Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет / Л.И. Пензулаева. – М.: Владос, 2002.</li> <li>• Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях / Т.Л. Богина. – М.: Мозаика-синтез, 2006.</li> <li>• Букварь здоровья / Л.В. Баль, В.В.Ветрова. – М.: Эксмо, 1995.</li> <li>• Уроки Мойдодыра / Г.Зайцев. – СПб.: Акцидент, 1997.</li> <li>• Уроки этикета / С.А. Насонкина. – СПб.: Акцидент, 1996.</li> <li>• Разговор о правильном питании / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. – М.: Олма-Пресс, 2000.</li> </ul>
---	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Уроки здоровья / Под ред. С.М.Чечельницкой.</li> <li>• Как воспитать здорового ребенка / В.Г. Алямовская. – М.: linka-press, 1993.</li> <li>• Воспитание здорового ребенка / М.Д. Маханева. – М.: Аркти, 1997.</li> <li>• Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду / Под ред. Т.С. Яковлевой. – М.: Школьная пресса, 2006.</li> </ul>
--	--

Список литературы:

1. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009.
2. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.
3. Чудо-платформа / журнал «Обруч» № 6. 2008.
4. Сулим Е.В. Детский фитнес 2014
5. Бересневой З.И. Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ. – М., 2005
6. Оздоровительная аэробика. Физическая культура. – 2004. - №6 – с.29
7. Скамейка – степ. Обруч. – 2003. - №2 – с.33
8. Степ – аэробика и ее составляющие. Физическая культура. – 2006. - №3 – с.37
9. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. – М., 2005
10. Фитнес – аэробика. Обруч. – 2005. - №6 – с.38
11. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. – М., 2004

### Мониторинг

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

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.

***Комплексы степ-аэробики оздоровительно-тренирующей направленности для старших дошкольников***

**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. (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 № 2**

Степы расположены в хаотичном порядке.

*Подготовительная часть*

1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.
2. Шаг на степ — со степа, бодро работая руками.
3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперед-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 руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой — по левому плечу.
2. Шаг со степа в сторону, чередуется с приседанием, поднимая руки вперед.
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 вперед, быстро встать, вернуться в исходное положение.
8. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в исходное положение.
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 стороны.
12. Повторить № 10.
13. Кружение с закрытыми глазами.
14. Шаг на степ — со степа.

15. Бег врассыпную с выполнением заданий для рук.

16. Повторить № 1.

17. Легкий 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 исходное положение.

19. Шаг на степ — со степа.

20. Повторить № 18 в другую сторону.

21. Ходьба на степе.

22. 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.)

23. Игры и упражнения на релаксацию.

**Комплекс № 3**

В хорошо проветренном зале на полу в три ряда разложены степ-доски. (Дети занимаются босиком, в облегченной одежде.)

Подготовительная часть (1-й музыкальный отрезок)

1. Наклон головы вправо-влево.
2. Поднимание плеч вверх-вниз.
3. Ходьба обычная на месте на степе.
4. Приставной шаг вперед со степа на пол и обратно на степ.
5. Приставной шаг назад.
6. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в и.п.
7. Приставной шаг вперед-назад; вправо-влево.
8. Ногу назад, за степ-доску — руки вверх, вернуться в и.п.
9. Выпад ногой вперед, 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 вперед перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперед. Вернуться в и.п.
3. То же вправо-влево от степ-доски. Назад от степ-доски.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперед; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.
5. Полукруг. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степ-доски; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на степ-доске с полуприседанием (упражнения повторить два раза).

(3-й музыкальный отрезок)

7. Поворот вправо (влево), ногу назад за степ-доску, руки в стороны; вернуться в и.п.
8. Стоя на полу перед степ-доской, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко вверх; вернуться в и.п.
9. И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п. (упражнения повторить два раза).
10. Выпады ногой вправо; влево; назад, стоя на степ-доске. (4-й музыкальный отрезок)

11. «Покачивания».
12. Беговые упражнения.
13. Полуприседания с круговыми движениями руками.
14. Беговые упражнения. (5-й музыкальный отрезок)
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 вперед, за степ-доску, руки резко в стороны; вернуться в и.п. (6-й музыкальный отрезок)
20. Ходьба обычная на месте.
21. Шаг вперед; 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 вперед-назад.
25. Упражнения на восстановление дыхания. (Длительность занятия 30—35 мин.)

Грoшнyрoвaнo и прoнyмeрoвaнo  
21 лист и скреплено печатью  
Заведующий МБДОУ № 12  
«Гусельский» *Боран Г.Т.* Борцова

