

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 208 г. Нижнеудинск»**

СОГЛАСОВАНА
на заседании
педагогического совета
(протокол от 30.08.2024 №3)

УТВЕРЖДЕНА
приказом МКДОУ
«Детский сад №208
г. Нижнеудинск»
от 30.08.2024 № 30-од

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Степ-аэробика»**

Направленность: физкультурно - спортивная
Срок реализации - 2 года
Адресат программы: 5 - 8 лет

Составитель: Тарасенко Надежда
Васильевна, инструктор по
физической культуре,
руководитель кружка

Содержание

Пояснительная записка	3
Цель и задачи Программы	5
Условия реализации Программы	5
Планируемые результаты	7
2. Учебный план	7
3. Календарный учебный график	14
4. Оценочные материалы	15
5. Организационно-педагогические условия	16
6. Методические материалы	17
Список литературы	37

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Степ-аэробика» (далее Программа) составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ- 273 от 29.12.2012;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04. 07. 2014 № 41 Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

В настоящее время проблема оздоровления детей дошкольного возраста занимает центральное место в современном обществе. Именно в этом периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, формируются двигательные способности, интерес к занятиям любимым делом.

Забота о здоровье ребёнка взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей.

Детский сад – первая ступень общей системы образования, главной целью которой является разностороннее развитие ребенка. Одна из задач дошкольного образования на современном этапе – охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

В настоящее время детские сады посещает много детей с ослабленным здоровьем, часто болеющие. В основном это заболевания органов дыхания, сердечно – сосудистые, нарушение осанки и плоскостопие. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка. Данными вопросами в области здоровьесбережения и применения здоровьесберегающих инновационных технологий занимались: В.А. Бордовский, И.С. Подымова, С.Д. Поляков, А.И. Пригожин, Г.К. Селевко, В.А. Сластёнин, А.П. Тряпицына и др.

Степ-аэробика - это оздоровительная аэробика с использованием специальной степ – платформы с регулируемой высотой. Платформа изготовлена из плотного полиэтиленового или деревянного каркаса, который выдерживает нагрузку и позволяет выполнять шаги, подскоки на и через нее в различных направлениях. В основе движений лежат базовые шаги аэробики, танцевальная стилизация упражнений. Такие движения доступны практически всем. Таким образом, в одной группе могут одновременно заниматься дети с разным уровнем подготовки, и физическая нагрузка для каждого будет индивидуальна. Это практически единственный вид аэробики, где в выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы. Практическая ценность степ-аэробики заключается в том, что она:

- способствует гармоничному развитию и укреплению мышечной системы;
- улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела;
- нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы;

- помогает выработать прекрасную осанку, красивые, выразительные и точные движения;
- способствует концентрации ума;
- повышает самооценку.

Степ-аэробика существенно отличается от деятельности детей на общеобразовательных занятиях физической культурой своей спецификой, структурой освоения двигательных заданий.

Актуальность. Главной ценностью для человека является его здоровье. Причём эта ценность выступает на двух уровнях: личном и общественном. Дошкольный возраст в развитии ребёнка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребёнка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Забота о здоровье ребёнка взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и своих детей.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Заболеваемость детей, посещающих детские сады, продолжает оставаться высокой.

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

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

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

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

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

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

Этапы реализации программы

Программа реализуется в четыре этапа:

- этап ознакомления с основными движениями степ – аэробики;
- этап углубленного изучения основных движений;
- этап закрепления изученных основных движений;
- этап совершенствования основных движений.

Практическая значимость Программа позволяет обеспечить удовлетворение запросов родителей и интересов детей, посещающих детский сад в физическом развитии, для накопления и обогащения двигательного опыта у дошкольников, формирования потребности в физическом совершенствовании, сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей.

Цель и задачи Программы

Цель Программы: укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости организма; формирование у детей дошкольного возраста потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Задачи:

- формирование умения ритмически согласованно выполнять простые движения на степ-платформе;
- изучить технику выполнения основных циклических упражнений на ступеньках (базовые шаги);
- вырабатывать равновесие, координацию движений;
- улучшать музыкальную и двигательную память детей;
- формировать повышенный интерес к занятиям степ-аэробикой;
- развивать способности и творческий потенциал каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми.

Условия реализации Программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Возрастная категория: Программа рассчитана на обучающихся детей в возрасте 5-8 лет. Настоящая программа рассчитана на 144 занятий на 2 года обучения Работа кружка проводится с детьми 5-6 лет по 25 мин. 2 раза в неделю с 1 сентября по 31 мая, с детьми 6-7 лет по 30 мин. 2 раза в неделю с 1 сентября по 1 мая.

Форма обучения: очная. Упражнения для степ-аэробики носят преимущественно циклический характер (в основном, это ходьба), вызывают активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливают обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям.

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

Во время занятий степ-аэробикой следует постоянно напоминать детям об осанке и правильном дыхании, поддерживать их положительные эмоции. При распределении упражнений

необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150 – 160 уд./мин. Занятия степ-аэробикой обязательно сопровождаются бодрой ритмичной музыкой, которая создаёт у детей хорошее настроение.

Один комплекс степ-аэробики выполняется детьми в течение двух месяцев; некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться. Для занятий степ-аэробикой необходимо рекомендовать родителям приобрести для детей устойчивые кроссовки, которые крепко держатся на ноге ребёнка. Обязательным условием считается правильный выбор носков из хлопчатобумажных материалов, они помогают связкам избегать микротравм, поддерживают необходимую температуру тела. Нельзя заниматься на степе босиком или в обуви с мягкой подошвой, так как это может привести к повреждению ступни или вывиха лодыжки.

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности в образовательном процессе и для достижения оптимального результата на занятиях используются разные виды занятий

- тематические;
- индивидуальные;
- круговая тренировка;
- подвижные игры.

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

- показательные выступления.

Методы обучения

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

2. Метод усложнения. Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

3. Метод повторений.

4. Метод музыкальной интерпретации. 1) Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.) 2) Вариации движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. При повторении музыкальной темы повторяются ранее выполненные упражнения, в которые вводятся дополнения (акценты, другой темп или ритм, амплитуда или др.).

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

Используемые педагогические технологии:

-технологии сохранения и стимулирования здоровья: стретчинг, ритмопластика, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая, гимнастика ортопедическая.

- технологии обучения здоровому образу жизни: проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия, коммуникативные игры, самомассаж, точечный самомассаж).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения Программы дети:

Будет уметь:

-проявлять инициативу и самостоятельность в двигательной деятельности;

Овладеют:

- установкой положительного отношения к миру, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства;

-способностью к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

Приобретут навык:

- формирования умения ритмично согласованно выполнять степ - шаги под музыку

- развития двигательных способности и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН (первый год обучения)

№	Месяц	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации
			Теория	Практика	Всего	
1.	сентябрь	Раздел 1 Первичное диагностическое Раздел 2 вводное Знакомство с историей возникновения степ-аэробики. Познакомить с техникой безопасности на занятиях. Раздел 3 обучающее -разучивание основных и базовых шагов с начало без степа, а затем со степами.	2	2	2	
2.	октябрь	Раздел 2 вводное (практика) -разучивание основных и базовых шагов с начало без степа, а затем со степами.		4	4	

		<p>-выполнение степ - шагов на степенях (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка)</p> <p>-разучивание аэробных шагов.</p> <p>-упражнения с различным подходом к платформе.</p> <p>-упражнения на развитие мышечной силы ног.</p> <p>-упражнения на укрепление дыхательную систему.</p> <p>Раздел 3 обучающее</p> <p>-разучивать шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.</p> <p>-продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке</p>		4	4	
3.	ноябрь	<p>Раздел 2 вводное</p> <p>-разучивание основных и базовых шагов с начало без степа, а затем со степенями.</p> <p>-выполнение степ - шагов на степенях (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка)</p> <p>-разучивание аэробных шагов.</p> <p>-упражнения с различным подходом к платформе.</p> <p>-упражнения на развитие мышечной силы ног.</p> <p>-упражнения на укрепление дыхательную систему.</p> <p>Раздел 3 обучающее</p> <p>-продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке.</p> <p>-развивать умения твердо стоять на степе.</p> <p>- закреплять ранее изученные шаги, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов.</p>		4	4	
4.	декабрь	<p>Раздел 3 обучающее</p> <p>-разучивать шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.</p> <p>-продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке.</p> <p>-развивать умения твердо стоять на степе.</p>		4	4	

		<p>-закреплять ранее изученные шаги, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов.</p> <p>Раздел 4 комбинированные</p> <p>-упражнения с различным подходом к платформе</p> <p>-подъем на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.</p> <p>-связки из нескольких шагов.</p> <p>-упражнения с добавлением рук.</p> <p>-комплекс упражнений на степ-платформах с предметами – мелкими мячами, кубикам.</p>		4	4	
5.	январь	<p>Раздел 3</p> <p>-разучивать шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.</p> <p>-продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке.</p> <p>-развивать умения твердо стоять на степе.</p> <p>-закреплять ранее изученные шаги, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов.</p> <p>Раздел 4</p> <p>-упражнения с различным подходом к платформе</p> <p>-подъем на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.</p> <p>-связки из нескольких шагов.</p> <p>-упражнения с добавлением рук.</p> <p>-комплекс упражнений на степ-платформах с предметами – гимнастическими палками, с гантелями.</p>	-	4	4	
				4	4	
6.	февраль	<p>Раздел 3</p> <p>-разучивать шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.</p> <p>-продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке.</p> <p>-развивать умения твердо стоять на степе.</p> <p>-закреплять ранее изученные шаги, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов.</p> <p>Раздел 4</p>	-	4	4	
				4	4	

		<p>-упражнения с различным подходом к платформе</p> <p>-подъем на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.</p> <p>-связки из нескольких шагов.</p> <p>-упражнения с добавлением рук.</p> <p>-комплекс упражнений на степ-платформах с предметами – большими мячами, султанчиками.</p>				
	март	<p>Раздел 4 Комплекс упражнений степ -аэробики «Зарядка», «Винни -Пух».</p> <p>Раздел 5 Сюжетное занятие « Путешествие на Чудо-остров» Смотреть книгу Е. Г. Сайкина, С. В. Кузьмина «Степ-аэробика «топ-топ» для дошкольников» Учебно-методическое пособие стр 79, 90</p>		4		
	апрель	<p>Раздел 4 Комплекс упражнений на степ -аэробики «Медведь», «Два веселых гуся»</p> <p>Раздел 5 Сюжетное занятие « Поход в лес» Смотреть книгу Е. Г. Сайкина, С. В. Кузьмина «Степ-аэробика «топ-топ» для дошкольников» Учебно-методическое пособие стр 66, 91.</p>		4		
7	май	<p>Раздел 4 -подъем на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.</p> <p>-связки из нескольких шагов.</p> <p>-упражнения с добавлением рук.</p> <p>-комплекс упражнений на степ-платформах с предметами – гимнастическими палками, с гантелями</p> <p>Раздел5 -комплекс степ – аэробики «Непоседы».</p> <p>-комплекс степ – аэробики с мячом «Когда мои друзья со мной».</p> <p>Раздел 6 Итоговое диагностическое</p>		2	2	
				4	4	
				2	2	

						Выступление команды на спортивном празднике
			2	70	72	

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН(второй год обучения)

№	Месяц	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации
			Теория	Практика	Всего	
1.	сентябрь	<p>Раздел 1 Первичное диагностическое</p> <p>Раздел 2 вводное</p> <p>-дать детям представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ - аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка.</p> <p>-вспомнить технику безопасности на занятиях.</p> <p>-упражнения с различной вариацией рук.</p> <p>-прыжки (лиап, ран-ран)</p> <p>-упражнения с различным подходом к платформе</p> <p>-подъем на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.</p> <p>Раздел 3 обучающее</p> <p>-выполнение степ шагов (подъем, спуск, подъем с оттягиванием носка).</p> <p>-знакомство с аэробными шагами.</p>	2	2	2	
				4	4	

2.	октябрь	<p>Раздел 2 вводное (практика)</p> <ul style="list-style-type: none"> -упражнения с различной вариацией рук. - прыжки (лиап, ран-ран) -упражнения с различным подходом к платформе -подъем на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. <p>Раздел 3 обучающее</p> <ul style="list-style-type: none"> -вызвать желание заниматься степ - аэробикой посредством просмотра фотографий, журналов, показа комплекса степ – аэробики инструктором по физической культуре. -выполнение степ шагов (подъем, спуск, подъем с оттягиванием носка). -знакомство с аэробными шагами. -закреплять ранее изученные шаги, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. 	2	4	4	
3.	ноябрь	<p>Раздел 3 вводное</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнение степ шагов (подъем, спуск, подъем с оттягиванием носка). - продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. - отрабатывать аэробные шаги. <p>Раздел 4 обучающее</p> <ul style="list-style-type: none"> -комплекс упражнений на степ-платформах с предметами – мелкими мячами, кубиками, гимнастическими палками. 		4 4	4 4	
4.	декабрь	<p>Раздел 3 обучающее</p> <ul style="list-style-type: none"> -составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. -выполнение степ шагов (подъем, спуск, подъем с оттягиванием носка). - продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. - отрабатывать аэробные шаги. <p>Раздел 4 комбинированные</p> <ul style="list-style-type: none"> -связки из нескольких шагов. -упражнения с добавлением рук. -комплекс упражнений на степ-платформах с предметами – с гантелями, султанчиками. 		4 4	4 4	

5.	январь	<p>Раздел 3 обучающее</p> <ul style="list-style-type: none"> -закреплять ранее изученные шаги, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. - отрабатывать аэробные шаги. <p>Раздел 4 комбинированные</p> <ul style="list-style-type: none"> -упражнения с различным подходом к платформе -подъем на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. -связки из нескольких шагов. -упражнения с добавлением рук. -комплекс упражнений на степ-платформах с предметами – по выбору детей. 	4	4	
			4	4	
6.	февраль	<p>Раздел 3 обучающее</p> <ul style="list-style-type: none"> -составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. - отрабатывать аэробные шаги. <p>Раздел 4 комбинированные</p> <ul style="list-style-type: none"> -упражнения с различным подходом к платформе -подъем на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. -связки из нескольких шагов. -упражнения с добавлением рук. -комплекс упражнений на степ-платформах с предметами – по выбору детей. 	4	4	
			4	4	
	март	<p>Раздел 3 комбинированные</p> <ul style="list-style-type: none"> -связки из нескольких шагов. -упражнения с добавлением рук. -комплекс упражнений на степ-платформах с предметами – с флажками <p>Раздел 4</p> <p>Сюжетное занятие «Физкультура всем нужна»</p>	4		
			4		
	апрель	<p>Раздел 4 комбинированные</p> <ul style="list-style-type: none"> -упражнения с различным подходом к платформе -подъем на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. -связки из нескольких шагов. -упражнения с добавлением рук. -комплекс упражнений на степ-платформах 	4		

		с предметами – по выбору детей. Раздел 5 Сюжетное занятие «Центр подготовки космонавтов»		2		
7	май	Раздел 4 комплекс упражнений на степ-платформах с предметами – по выбору детей. Раздел 5 -комплекс степ – аэробики с мячом «Когда мои друзья со мной». -комплекс степ – аэробики с помпонам «Неразлучные друзья». -игровой сюжет: «Закрепили, чтоб не забыли» Раздел 6 Итоговое диагностическое		2	2	
				4	4	
				2	2	
						Показательные выступления перед родителями
			4	68	72	

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК (первый год обучения)

Разделы	Месяцы									Промежуточная аттестация
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
Раздел 1	2									
Раздел 2	2	4	4							
Раздел 3	4	4	4	4	4	4				
Раздел 4				4	4	4	4	4	2	
Раздел 5							4	4	4	
Раздел 6									2	
										Выступление команды на спортивном празднике

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК (второй год обучения)

Разделы	Месяцы									Промежуточная аттестация
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
Раздел 1	2									
Раздел 2	2	4	4							
Раздел 3	4	4	4	4	4	4	4			
Раздел 4				4	4	4	4	4	2	
Раздел 5								4	4	
Раздел 6									2	
										Выступления экоманды на спортивном празднике

4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Определение успешности и результативности протекания освоения программы «Степ-аэробика»:

- Чувство ритма. Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

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

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

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

- Знание базовых шагов.

Высокий уровень – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний уровень – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий уровень – затрудняется в выполнении базовых шагов.

- Равновесие

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

- Координационные способности

Упражнение «Ровная дорожка». Ребенок встает в стойку- носок ноги, стоящей сзади, вплотную примыкает к пятке, стоящей впереди- и пытается при этом сохранить равновесие.

Задание выполняется с открытыми глазами. Время фиксируется секундомером, из двух попыток засчитывается лучший результат.

№	Фамилия, имя ребенка	Начало года					Середина года					Конец года				
		Равновесие	Чувство ритма	Согласование рук и ног	Знание базовых шагов	Координационные способности	Равновесие	Чувство ритма	Согласование рук и ног	Знание базовых шагов	Координационные способности	Равновесие	Чувство ритма	Согласование рук и ног	Знание базовых шагов	Координационные способности

На протяжении всего учебного года, за детьми наблюдают медицинские работники, заполняя протоколы занятий. С помощью медиков ведется контроль, за нагрузкой которую дети получают на кружке.

ПРОТОКОЛ ЗАНЯТИЯ ПО СТЕП- АЭРОБИКЕ

группа _____ Дата _____ Возраст _____

Инструктор по физической культуре
Тарасенко Н.В.

Количество детей, присутствующих на занятии _____ Санитарно-гигиенические условия _____

Оборудование к занятию подготовлено _____

Одежда детей и инструктора по физической культуре: спортивная
одежда Длительность занятия ст гр-25 минут
под- 30 минут

№	Фамилия, имя ребенка	ПУЛЬС			
		до занятия	основная часть	игра	заклучительная часть
1.					
2.					

Средний уровень частоты сердечных сокращений для обеспечения тренировочного эффекта составляет:

Анализ физической нагрузки:

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Главным условием для реализации программы является сам педагог - руководитель кружка. Он выступает в разных качествах: хореограф, физ.инструктор. Его живое слово, артистизм, умение наглядно показать мастерство аэробике, создать атмосферу общения является примером для обучающихся. Это дает возможность выявления и развития способностей и талантов у детей.

Для успешной работы и обеспечения прогнозируемых результатов необходимы следующие условия:

Материальная база:

- спортивный зал, музыкальный зал;
- коврики;
- степы.

Вспомогательное оборудование:

- музыкальный центр;
- ноутбук;
- интерактивная доска.

6 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Техника безопасности

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

- держать плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;
- избегать перенапряжения в коленных суставах;
- избегать излишнего прогиба спины;
- не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом;
- при подъеме или опускании со степ - доски всегда использовать безопасный метод подъема;
- стоя лицом к степ - доске, подниматься, работая ногами, но не спиной;
- держать степ-платформу близко к телу при ее переносе.

Основные правила техники выполнения степ-тренировки:

- выполнять шаги в центр степ - доски;
- ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме, а спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
- опускаясь со степ - доски, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину ступни от степ – доски;
- не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног, и не подниматься и не опускаться со степ -доски, стоя к ней спиной;
- делать шаг с легкостью, не ударять по степ - доске ногами.

Основные этапы обучения степ – аэробики:

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

Подвижные игры

«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).

«Физкульт-ура !»

Дети переносят степы в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны площадки. На одной стороне на один степ меньше. Дети становятся туда, где степов больше. 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. Побеждают те, кто в числе первых занял место.

«Чья команда быстрее»

Степы ставят по разным сторонам площадки одинаковое количество. По сигналу «раз, два, три- беги» дети начинают перебегать с одной стороны на другую. Чья команда быстрее займет место, та команда победила.

«Скворечники»

Дети ставят степы по всей площадке, каждый занимает свой «скворечник». По сигналу «скворцы» полетели, дети бегают врассыпную. По сигналу «птицы в скворечники», каждый занимает свой степ.

«Займи свой вагон»

Степы ставят друг за другом. Под музыку дети бегают по залу легким бегом. По сигналу «займи свой вагон», дети должны встать на свой степ. (усложнение- с каждым разом по одному ступу убирается)

«Вызов по номеру»

Степы стоят в ряд. Дети рассчитываются по порядку. Педагог называет номер, тот ребенок должен обежать конус и вернуться на степ. (можно называть сразу несколько номеров)

«Кто быстрее»

Степы ставятся по кругу. За круг выходит два ребенка, по сигналу начинают бежать в разные стороны. Кто быстрее встанет на свой степ, тот и выиграл.

«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 стенах). Один из играющих, оставшийся в середине, подходит к одному из них и говорит:

«Мышка, мышка, продай мне свой уголок»

Ребенок отказывается, водящий идет к другому. В это время мышки меняются местами, а водящий старается занять освободившееся место. Если это 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.

«Путешествие в Москву»

Дети сидят (стоят) на степах по кругу, имитирующим аэродром. Ведущий произносит: «Я лечу в Москву, всех с собой возьму». Дети, оставив степы, становятся за ведущим, который, используя основные движения (бег, ходьбу, подскоки), водит детей за собой в различных

направлениях и по всевозможным траекториям. По команде «Посадка» дети и ведущий должны как можно быстрее занять свой степ. Ребенок, который остался без стёпа, в последующей игре будет ведущим.

«Бездомный заяц»

Степы расположены произвольно по залу на один меньше, чем количество участников в зале. Все дети: «зайцы» бегают по залу. По команде «Все в дом!» - дети встают на любой степ.

«Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не занял степ. Он выбывает из игры. В каждой последующей игре количество стёпов сокращается на один.

«Лиса и тушканчик»

Выбирается один ребенок – «лиса», задача которого – переловить всех других детей

– «тушканчиков». По команде: «День!» «тушканчики» спрыгивают со стёпов (выбегают из норок) прыгают, бегают по залу, кто куда хочет. По команде «Ночь!» - запрыгивают, встают на степ и замирают. «Лиса может съесть любого, кто пошевелился».

«Космонавты»

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

Ждут нас быстрые ракеты Для прогулок по планетам, На какую захотим,

На такую полетим.

Но в игре один секрет:

Опоздавшим места нет.

После эти слов дети разбегаются и занимают «ракеты». Ребенок, оставшийся без стёпа, пропускает игру.

«Фигуры»

Играющий ходят (бегают) по залу между стёпами, в центре находится водящий. По сигналу (свисток, хлопок в ладоши) все встают на стёпы и замирают, приняв различные позы. Водящий выбирает того, чья фигура ему понравилась больше и меняется с ним местами. Игра повторяется с другим водящим.

«Паук и мухи»

В одном из углов зала обозначается обручем место, где живет «паук» (водящий). Остальные дети изображают мух, стёпы – домики мух. По сигналу играющие разбегаются по всему залу

– мухи летают, жужжат. Паук в это время находится в своем домике. По сигналу «Паук!» мухи разбегаются по своим домикам и замирают. Паук выходит, смотрит. Того, кто пошевелится, паук отводит к себе в дом. Подсчитывают количество проигравших, выбирается другой водящий, и игра возобновляется.

«Лиса и куры»

Дети изображают кур. Один из играющих – петух, другой – лиса. Куры ходят по площадке, ищут корм. Лиса внимательно следит за ними. По сигналу педагога (незаметно для всех) выходит лиса и тихонько подкрадывается к курам. Петух громко кричит «Ку–ка–ре–ку!». Куры убегают, взлетают на насест (стёпы). Петух должен убежать последним. Лиса ловит тех кур, которые не успели быстро подняться на насест.

«Не оставайся на земле»

Выбирается ловишка. Дети бегают по залу. По сигналу «лови» все должны быстро подняться на стёпы. Ловишка ловит те, кто остался на полу. При повторении выбирается

новый ловишка. Все дети участвуют в игре.

«Перемени предмет»

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

«Охотник и обезьяны»

Выбираются «охотник», «обезьяны» стоят, сидят на степях («на пальме»). «Охотник» должен выманить «обезьян» с пальмы, для этого он под музыку выполняет любые танцевальные движения, двигаясь назад. «Обезьяны» бегут к степам, встают, садятся на них. Пойманная «обезьянка» идет в «клетку» (лежащий на полу обруч), выполняет прыжки (8-10) и вновь вступает в игру. Отмечается «охотник», показавший наиболее интересные движения и поймавший наибольшее количество детей.

«Липкие пеньки»

По залу расставлены степы («пеньки»). Дети стоят на них. Выбирается водящий, у него в руке мяч. 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 пеньке нельзя – прилипнешь.

«Пчелка»

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

Только солнышко проснется – Пчелка кружит, пчелка вьется
Над цветами, над рекой
На травую луговой. Собирает свежий мед
И домой его несет.

Во время произнесения текста дети имитируют движение пчелки по своему представлению. С последним словом играющие стараются занять любой домик, в котором принимают заранее оговоренную позу. Пчелка, оставшаяся без домика, обходит круг, осматривая игроков. Заметив игрока, принявшего неправильную позу, пчелка обращается к нему со словами: «Не в свой дом влетел, дружок.

Это мой теремок». После этих слов хозяин сходит со степа и бежит по внешнему кругу в одну сторону, пчелка - в противоположную, тот, кто первым обежит круг занимает домик и остается в нем.

Игра продолжается.

Этюды, игры и упражнения на расслабления

Упражнения на расслабление мышц:

Я лежу на спине, Как медуза на воде. Руки расслабляю, В воду опускаю,
Ножками потрясу И усталость сниму.

«Мыльный пузырь»: - Дети, сидя на ковриках, изображают «мыльный пузырь»: ноги колесом, стопы ног соединить, руки в стороны. После слов: «Надуваем пузырь», дети медленно соединяют руки в кольцо перед грудью, одновременно надувая щеки. После слов:

«Лопнул пузырь» падают на коврик, расслабляя мышцы.

«Время спать»: - Дети ложатся на коврики, воспитатель предлагает детям притвориться спящими, закрыть глаза. Медленно, тихим голосом читает стихотворение: Наступило время спать,

Дети все легли в кровать, Глазки тихо закрывают. Руки, ноги отдыхают.

Тихо, тихо входит сон, В золотых одеждах он. Светит на небе луна, Отдыхает детвора. Через 2-3 минуты воспитатель предлагает детям «проснуться», потянуться, зевнуть, сесть, а затем уже встать.

«Бычок» - Дети ложатся на коврик и закрывают глаза. Воспитатель говорит, что сейчас придет бычок и будет проверять, все ли ребята крепко спят. Затем она идет между ребятами и читает стихотворение:

Ой, бычок, мой бычок, Золотистый бочок,
Ты иди, не топочи, Не бодайся, не мычи:
Спят наши ребятки, Утром спится сладко.

«Шалтай-болтай»:

Шалтай -болтай

Сидел на стене. Шалтай- Болтай Свалился во сне.

Ребенок поворачивает туловище вправо- влево; руки свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» резко наклоняет корпус тела вниз.

«Винт»:

Исходное положение: пятки и носки вместе. Корпус поворачивают влево и вправо. Одновременно руки свободно следуют за корпусом в том же направлении.

«Спать хочется»:

Мальчик попросил родителей, чтобы ему разрешили вместе со взрослыми встретить Новый гол. Ему разрешили, но чем ближе к ночи, тем больше ему хочется спать. Он долго борется со сном, но в конце концов засыпает. Эту д сопровождается спокойной, мелодичной музыкой.

«Конкурс лентяев»:

Ведущий читает стихотворение В.Викторова:

Хоть и жарко,
Хоть и зной,
Занят весь
Народ лесной.
Лишь барсук-
Лентяй изрядный-

Сладко спит
В норе прохладной.
Лежебока видит сон,
Будто делом занят он.
На заре и на закате
Всё не слезть ему с кровати.

Затем дети изображают ленивого барсука. Они ложатся на коврик стараются глубже расслабиться.

«Факиры»:

Дети садятся на пол, скрестив по- турецки ноги; руки на коленях, кисти свисают вниз, спина и шея расслаблены, голова опущена, подбородок касается груди, глаза закрыты. Пока звучит музыка, факиры отдыхают.

«На берегу моря»:

Дети играют на «берегу моря», «плещутся в воде». Вдоволь накупавшись, дети выходят из воды и ложатся на прогретый солнцем песок пляжа....Закрывают глаза от яркого солнца. Раскидывают в приятной лени руки и ноги.

«Отдых. Сон на берегу моря»:

Дети слушают шум моря. Ведущий говорит детям, что всем им снится один и тот же сон, и рассказывает его содержание.

«Медвежата в берлоге»:

1 .Игра с шишками

Мама медведица бросает медвежатам шишки. Они ловят их, с силой сжимают в лапах. Шишки разламываются на мелкие. Медвежата откидывают их в стороны и роняют лапки туловища. Мама снова кидает шишки медвежатам.

2.мама медведица ушла. Подул холодный ветер и пробрался сквозь щелку в берлоге. Медвежата замерзли. Они сжались в маленькие комочки, греются. Стало жарко. Медвежата развернулись. Опять подул северный ветер (2-3 раза)

«Снежная баба»:

Представь, что ты снежная баба. Тебя вылепили дети, теперь они ушли, оставив тебя одну (одного). У тебя есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и ты стоишь на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и ты чувствуешь, что таешь. Сначала тает голова, потом одна рука, потом- другая. Постепенно, понемногу начинает таять и туловище. Ты превращаешься в лужицу, растекающуюся по земле.

«Волшебный цветок»:

Дети сидят ноги скрестно, Ведущий говорит: «В волшебном лесу, в заповедном месте, там куда не каждый мог войти, Добрая Волшебница посадила Волшебные Цветы. Шло время, и появились небольшие бутоны (дети складывают руки над головой, изображая бутоны). Их согревало солнышко, а Добрая Волшебница поливала Цветы живой водой. И в один прекрасный день Волшебные цветы распустились. Их красота была удивительна (дети встают на ноги, раскрывают руки и чуть откидывают головы назад). Все обитатели волшебного леса приходили посмотреть на Волшебные Цветы. Ведь Добрая Волшебница наделила Цветы удивительной силой. В них было столько добра и красоты, что они могли подарить радость любому, кто смотрел на них. Шло время, Цветы становились все краше, а сила их возрастала. Так в волшебном лесу появились прекрасные Волшебные Цветы, которые дарили радость и доброту всем, кто мог пройти в это заповедное место»

Расслабление по представлению:

Дети ложатся в удобную расслабляющую позу не мешая друг другу, закрывают глаза. Инструктор включает спокойную музыку и успокаивающим голосом четко произносит текст с позитивным образным рядом. Последние фразы произносятся чуть бодрее, громче, быстрее.

«Прогулка по Волшебному лесу»

«В одной далекой стране есть Волшебный лес. Ему уже очень много лет. Он многое видел и очень многое знает. Тому, кто в него входит, он дает силу и мудрость. И сейчас мы входим в этот волшебный лес. В лесу свежо и хорошо. В лесу много полян с удивительными цветами и волшебными ягодами. Погуляйте по волшебному лесу и найдите для себя самое лучшее место. Может быть, вы познакомитесь с птицами или другими обитателями Волшебного леса. А быть может, вы будите собирать ягоды или цветы. Чтобы вы ни делали, Волшебный лес охраняет вас и дает вам силу. Все то хорошее, что вы нашли в этом Волшебном лесу, остается с вами, возьмите это с собой, потихоньку откройте глаза, возвращайтесь к нам.

Игры, упражнения для развития креативности детей старшего дошкольного возраст

Упражнение «Стоп-кадр» Описание упражнения

Участники свободно перемещаются по залу. По команде ведущего, подаваемой с помощью хлопка в ладоши, они останавливаются и демонстрируют с помощью мимики и

пантомимики(позы, жестов, движений тела) то слово, которое называет ведущий. «Стоп-кадр» продолжается 8-10 с, после чего по повторному хлопку ведущего участники опять начинают свободно перемещаться по помещению, пока не прозвучит следующий хлопок и не будет названо очередное слово. Желательно заснять «стоп-кадры» с помощью цифровой фото или видеокамеры и продемонстрировать отснятые материалы участникам непосредственно послеупражнения.

Упражнение «Перекинь мяч»

Описание упражнения

Участники стоят в тесном кругу, им дается небольшой мячик (размером приблизительно с теннисный) и формулируется задание: как можно быстрее перекинуть этот мячик друг другу так, чтобы он побывал в руках у каждого. Ведущий фиксирует потребовавшееся на это время. Оптимальное число участников в кругу от 6 до 8; при большем их количестве целесообразно выполнять упражнение в нескольких подгруппах. Упражнение повторяется 3-4 раза, ведущий просит делать его как можно быстрее. Когда затраты времени доведены примерно до 1 с на каждого участника, ведущий просит изобрести и продемонстрировать способ, которым можно перекинуть мяч так, чтобы он побывал в руках у каждого, потратив лишь 1 с на всю группу. Обычно через некоторое время участники придумывают и демонстрируют соответствующее решение. (Оно состоит в том, что все дети ставят сложенные «лодочкой» руки друг над другом поочередно разводят ладошки в стороны. Мячик, падая вниз, передается из рук в руки и таким образом успевает побывать у каждого участника). Задача решена!

Покажи движениями

Описание упражнения

Участники делятся на четыре подгруппы, которые получают по одной карточке из каждого списка:

- _ Время суток (утро, день, вечер, ночь).
- _ Время года (зима, весна, лето, осень).
- _ Стихии (вода, земля, огонь, воздух).
- _ Эмоция (страх, гнев, интерес, обида).
- _ Профессия (водитель, врач, повар, учитель).
- _ Вид спорта (хоккей, плавание, прыжки с трамплина, фигурное катание).

Когда карточки распределены, каждая из подгрупп получает задание: подготовить небольшие этюды, изобразив с помощью движений каждое из доставшихся им картинок. Поочередно демонстрируют свои этюды, говорить при этом нельзя. Представители других подгрупп, выступающие в роли зрителей, угадывают, о каких именно словах идет речь.

Волшебный бинокль

Описание упражнения

Ведущий просит участников расслабиться, принять удобную позу, закрыть глаза и начинает не спеша, размеренно зачитывать инструкцию, делая паузы в местах, обозначенных многоточиями: «Представьте себе, что к вам в руки попал волшебный бинокль. Глядя в него, что вы видите? Что происходит? Где вы находитесь?»

«Ожившие игрушки»

Предложите ребенку изобразить игрушку, как его игрушка будет ходить, сидеть, говорить, если оживет.

«Танцы»

Предложить детям изобразить, как, пританцовывая, возвращается в дом самовар, чашки, тарелки. Аналогично по другим произведениям.

«Прыжки и полеты»

Делая зарядку или занимаясь другими физическими упражнениями на занятиях по физкультуре, предложить детям попрыгать, как кенгуру, зайцы, лягушки.

А во время бега можно предложить детям изобразить, как летают ласточки, или журавли, утки, воробьи и т.д.

Предложить станцевать ребенку танец Маленьких Лебедей, но не носочках, а на пяточках, на внутренней стороны стопы, на коленках и т.д.

Приседать просто так тоже бывает скучно, попробуйте приседать, стоя на пяточках, или зажав между колен теннисный мячик, держать на вытянутых руках раскрытую книжку или газету.

«Зарядка»

Дети, как и взрослые, не всегда любят делать зарядку. Пусть ваш ребенок покажет вам утром, какую зарядку делают по утрам космонавты, пожарники (или кем они хотят стать в будущем?)

«Поймать»

Предложить ребенку изобразить, как вратарь ловит мяч, а как вратарь ловит шайбу? Как ловят бабочку, или как ловят рыбу, а как пытаются вытащить огромную рыбу?

Волшебные превращения

Игра развивает воображение и образную память, образное движение (способность изображать животных, какие-нибудь предметы)

- Задача — жестами, мимикой, звуками изобразить животное или какой-нибудь предмет.
- Другие игроки должны угадать, что было показано, и рассказать, как они догадались.

«Магазин игрушек»

Дети идут по кругу со словами: Дин-дин, дин-дин, Открываем магазин!

Заходите, заходите, Выбирайте, что хотите.

Руководитель (продавец) спрашивает покупателя (ребенка), что он хочет купить. Покупатель отвечает: «куклу». Продавец говорит: «Заходите, заходите, выбирайте что хотите!». В это время все дети изображают кукол. Покупатель выбирает ту куклу, которая ему больше всех понравилась. Кого выбрали, тот становится покупателем, и прежний продавец встает в круг. Игра продолжается.

«Создай образ»

При проведении игры педагог может предложить одно или несколько заданий:

- пройти по камешкам через ручей в качестве любого персонажа (сказки, рассказа, мультфильма) по их выбору;
- в качестве любого персонажа подкрадываться к спящему зверю (зайцу, волку, медведю);

- ловить бабочку или муху, перевоплотившись в любого персонажа;
- изобразить прогулку семейства трех медведей, но так, чтобы все три медведя вели себя действовали по – разному.

«Выставка картин»

Из играющих выделяются четверо: директор выставки и трое посетителей. Остальные произвольно расходятся по залу (площадке), объединяются в группы по два, по три, по четыре человека, задумывают изображение каких-либо сказочных героев из мультфильмов и сказок («Репка», «Красная шапочка», «Колобок», «Ну погоди» и т.д.). Спустя одну – две минуты «директор» отдает распоряжение: «Готовьте выставку!» Играющие располагаются вдоль стен (границ площадки) и занимают соответствующие места для изображения картин. По сигналу «директора» (например, три хлопка в ладоши) начинается осмотр «картин». Через 30-40 секунд, директор подает второй условный сигнал, все произносят «Выставка закрыта!» изображения картин прекращается, а посетители после краткого обсуждения называют две – три картины, которые им понравились больше других.

Лучшие картины демонстрируются еще раз, их смотрят все играющие. После этого игра повторяется, но директором и посетителями назначаются другие дети.

«Ай, да я»

Дети стоят в кругу. Водящий в центре круга демонстрирует танцевальные движения под музыку. Все дети хлопают. С окончанием музыки водящий говорит: «Ай, да я!» и, указывая на любого, спрашивает: «А ты?» Следующим водящим становится тот, на кого указал предыдущий водящий.

«Займи место»

Все играющие сидят на стульях по кругу спиной к центру. У водящего стула нет. Среди участников, по желанию, распределяются четыре мелодии: вальс, полька, мазурка и полонез. Звучит одна из выбранных мелодий. Водящая должна двигаться по кругу, воспроизводя мелодию движениями. Следом за ней движутся и выполняют те же движения все, кто выбрал эту мелодию. Мелодия меняется, водящая начинает импровизировать её движениями, и к ней присоединяются те, кто выбрал вторую мелодию, а первые быстро садятся на стулья. Мелодии меняются, а группы поочередно выходят за водящим. Но вот зазвучал марш, под него должны идти все играющие. Вдруг музыка замолкает. Все играющие бегут и занимают стулья. Оставшийся без места становится водящим.

«Снег-снежок»

Детям предлагается поймать воображаемую снежинку, превратиться в нее и исполнить танец снежинки. Далее дети лепят воображаемые снежки, кидают их друг в друга, а потом катают снежный ком для снеговика.

«Дождик»

Детям предлагается поймать воображаемую дождевку, перескочить через воображаемую лужу, надеть сапожки и погулять в них по мокрым дорожкам.

«Вкусные конфеты»

Детям предлагается почувствовать вкус конфеты и с помощью мимики передать свои

ощущения.

«Интервью»

Педагог разделяет детей на две команды. Одна из команд- «эксперты», другая «журналисты». Педагог говорит:

-Каждому «журналисту» нужно выбрать себе «эксперта» и взять у него интервью по знакомой теме, например: «Город, в котором я живу».

Пожалуйста, играйте свои роли так, чтобы ваше поведение и речь были бы как у настоящих журналистов и «экспертов».

Педагог выступает в роли наблюдателя. Выигрывает пара, которая, по мнению большинства детей, наиболее удачно сыграла свои роли.

«Через стекло»

Участники разбиваются на пары. Педагог говорит:

-Представьте, что один из вас находится в поезде, а другой стоит на перроне, то есть вы отделены друг от друга стеклом, через которое не проникают звуки. Но вы можете видеть друг друга.

Участникам предлагается с помощью жестов передать друг другу содержание какого-либо сообщения.

Примеры сообщений:

-Я тебе позвоню, когда приеду;

-Напиши мне письмо. И др.

«Танец маленьких зверят»

Вы знаете «Таней маленьких утят», в котором движения танцующих напоминают движения утенка, открывающего клювик, машущего крылышками и хвостиком. Попробуй на ту же мелодию придумать танец с движениями других животных и исполните его. У вас может получиться:

-танец маленьких котят;

-танец маленьких щенят;

-танец маленьких поросят;

-танец маленьких обезьянок.

«Море волнуется – раз ...» Водящий произносит считалочку:

Море волнуется - раз, Море волнуется - два, Море волнуется - три, Фигура на месте замри!

Все участники замирают в позе, изображающей существо или предмет, соответствующий предложенной водящим теме: в виде птиц, зверей и т. п.

Водящий подходит к каждому игроку, рассматривает его фигуру. Выбирает на свой вкус самую удачную. Тот, у кого получилось наиболее живое и остроумное изображение, становится победителем и, одновременно, водящим следующей игры. В предлагаемом варианте ожившая фигура отгадывает загадку или исполняет песню.

«Игрушки»

Играющие стоят в кругу. Ведущий объясняет правила игры: "Если я скажу "неваляшка" - вы должны раскачиваться из стороны в сторону. На слово "солдатик" - маршировать, "юла" - веретено руками, "мячик" - подпрыгивать на месте, "погремушка" - дружно хлопать в

ладоши". Ведущий может изменять показ, темп, а ребята должны внимательно следить за словами и действиями ведущего и правильно выполнять условленные движения

«Кто я?»

Назначается водящий. Играющие разбегаются по площадке. Звучит музыка. Руководитель дает задание вспомнить, кто живет в море. Дети придумывают фигуры (рыбы, крабы и т.д.) изамирают в выбранной позе. Музыка прекращается. Водящий должен угадать, кого дети изобразили, и выбрать лучшую фигуру.

«Творческая импровизация»

Руководитель задает детям различную музыку: вальс, марш, полька. На музыку вальса дети придумывают легкие плавные движения. Изображают бабочек, птиц, стрекоз и т.д. На музыку марша дети придумывают различные общеразвивающие упражнения: приседы, наклоны. Изображают солдатиков, гимнастов и т.д. На музыку польки дети прыгают, бегают. Изображают зайчиков, лисичек, белочек и т.д.

Лучшую творческую импровизацию руководитель отмечает и показывает всем.

«Займи место»

Все играющие сидят на стульях по кругу спиной к центру. У водящей стула нет. Среди участниц распределяются четыре мелодии: вальс, полька, мазурка и полонез.

Звучит одна из выбранных мелодий. Водящая должна двигаться по кругу, воспроизводя мелодию движениями. Следом за водящей движутся и выполняют те же движения все, кто

выбрал эту мелодию. Но вдруг мелодия сменилась. Водящая начинает импровизировать ее движениями, и к ней присоединяются те, кто выбрал вторую мелодию, а остальные быстро садятся на стулья. Мелодии меняются, а группы поочередно выходят за водящим. Но вот зазвучал марш, под него должны идти все играющие. Вдруг музыка замолкает. Все играющие бегут и занимают свои места.

«Делай как я, делай лучше меня»

Играющие стоят по кругу лицом к центру. В центре стоит водящий и выполняет движения со словами. За ним все повторяют.

Шаг вперед. Хлопок.

Шаг назад.

Хлопок.

Шаг вправо.

Два хлопка.

Шаг влево.

Два хлопка.

Идем вперед.

Раз-два-три, хлопок. Идем назад.

Раз-два-три, хлопок.

А теперь, друзья, танцевать пора.

Звучит танцевальная мелодия, все танцуют вместе с ведущим. Мелодия затихает, и ведущий назначает вместо себя нового ведущего, который ему больше всего понравился в танце. Игра начинается сначала.

Самомассаж

Массаж лица «Летели утки».

Летели утки

Над лесной опушкой.
Лёгкими движениями провести пальцами по лбу 6 раз
Задели ели Самую макушку.
Так же легко провести 6 раз по щекам

И долго елка Ветками качала.
Указательными пальцами массировать крылья носа
А не начать ли нам массаж сначала?
Повторить

Массаж ног «Божья коровка».

Действие

Божьей коровки папа идёт.
Сидя, гладить ноги с верху до низу
Следом за папой мама идёт.
Разминать их.
За мамой следом детишки идут. *Похлопать их ладошками* Следом за ними малышки бредут.
«Шагать» пальчиками Красные юбочки носят они, *Поколачиваем кулачками* Юбочки с чёрными точечками. *Постукиваем пальчиками*
На солнышко они
похожи, Встречают
дружно новый день.
Поднять руки вверх, скрестить, раздвинуть пальцы.
А если будет жарко им,
То прячутся все вместе в тень.
Погладить ноги ладонями, спрятать руки.

Массаж тела «Пирог».

За стеклянными дверями Стоит мишка с пирогами.
Хлопки по левой руке от кисти к плечу. Хлопки по правой руке так же.
Здравствуй мишенька –
дружок. Сколько стоит
пирожок?
Хлопки по груди.
Хлопки по бокам.
Пирожок – то
стоит три, А
лепить их
будешь ты!
Хлопки по ногам сверху вниз.
Напекли мы пирогов
К празднику и стол готов!
Поглаживание в той же последовательности.

Массаж биологически активных зон «Борода».

Да-да-да,
да-да-да
Есть у деда
борода.

Потереть ладони друг о друга.

Де-де-де, де-
де-де Есть
сединки в
бороде.

Провести руками от затылка до ямки.

Ду-ду-ду,
ду-ду-ду
Расчеси-ка
бороду.

Большими пальцами провести по шее от подбородка.

Да-да-да,
да-да-да
Надоела
борода.

Сжав кулачки, косточками указательных пальцев растереть крылья носа.

Ду-ду-ду, ду-ду-
ду Сбреем деду
бороду.

Положить три пальца на лоб и погладить.

Ды-ды-ды, ды-
ды-ды Нету
больше бороды.

Указательный и средний палец положить перед и за ухом и растереть.

Массаж тела «Жарче».

Жарче, дырчатая тучка Поливай водичкой ручки. *Растереть ладошки.*

Плечики и
локоточки,
Пальчики и
ноготочки, мой
затылочек,
височки,
Подбородочек и
щёчки.

Постукивать пальцами по плечам, локтям, кистям, затылку, вискам, подбородку и щекам.

Трём мочалкою
коленочки,
Щёткою
хорошенечко,
Пяточки, ступни и
пальчики. Моем
девочек и

мальчиков!
Растираем ладонями колени, ступни и пальцы ног.

Массаж ушей «Часовой».

На дальней
границеИ в
холод и в
зной, В
зелёной
фуражке
Стоит
часовой.

Легко загнуть руками уши вперёд

На дальней
границеИ
ночью и
днём, Он
зорко, он
зорко,
Следит за
врагом.

Потянуть легко руками мочки ушей вверх, вниз.

И если
лазутчи
к
Захочет
пройти,
Его
останов
ит
Солдат
на пути.

Указательным и большим пальцем массировать слуховые отвороты.

Массаж лица «Мельник».

Белый, белый
мельникСел на
облака.

Провести пальцами по лбу от середины к вискам.

Из мешка
посыпалась
Белая мука.

Легко постучать пальцами
по щекам.Радуются дети,
Лепят колобки.

Косточками больших пальцев растереть
крылья носа.Заплясали сани,
Лыжи и коньки.

Раздвинув указательный и средний палец, массировать точки за и перед ушами.

Массаж пальцев «Подарок маме».

Маме подарок я сделать решила, Короб с катушками тихо открыла.

Тереть ладонь о ладонь.

Нитки и пяльцы достала я
с полки, Вдела зелёную
нитку в иголку.

Растирать пальцы, как бы одевая кольцо.

Вот получился красивый
цветок. Я закрепляю
последний стежок.

Потереть ладони.

В комнату мама войдет – удивится:

Дочка, какая же ты мастерица.

Встряхнуть пальцы.

Массаж рук «Плотник»

Мастер в руки взял фуганок Остро наточил рубанок.

Поглаживание рук от плеча к кисти.

Доски гладко
остругал, Взял
сверло, шурупы
взял.

Разминать поочерёдно руки пальцами.

Доски ловко
просверлил, Их
шурупами
свинтил.

Круговые движения пальцами от плеча к кисти.

Поработал
долотом,
Сколотил всё
молотком.

Постукивание по рукам от плеча к кисти.

Получила
сь рама,
Заглядень
е прямо!

Быстро перебирая пальцами, пройтись от плеча до локтя.

Прекрасный тот
работник Зовётся
просто плотник.

*Погладить обе
руки.*

Массаж «Ладшки».

Вот у нас игра такая:

Хлоп ладошка, хлопок другая.

Хлопки в ладоши

Правой, правую

ладошкой Мы

пошлёпаем

немножко.

Шлепки по левой руке от плеча к кисти.

А теперь ладошкой

левой Ты хлопки

погромче делай!

Тоже по правой.

А потом,

потом, потом,

Даже щёки мы

побьём. *Хлопки*

по щекам.

Вверх ладошки –

хлоп, хлопок. По

коленкам шлёп,

шлёп.

Хлопки над

головой.

По

коленям.

По плечам теперь

похлопай, По бокам

себя пошлёпай.

По

пле

ча

м,

По

бо

ка

м.

Можешь хлопнуть за

спиной, Хлопаем

перед собой.

П

о

с

п

и

н
е,
П
о
г
р
у
д
и.

Справа – можем, слева –
можем! И крест –
накрест руки сложим.

Поколачивание ладонями по груди слева, справа.

И погладим
мы себя, Вот
какая
красота.

Поглаживание по рукам, груди, бокам и ногам.

Массаж лица «Деревья».

Тёплый ветер гладит лица, Лес шумит густой листвой.

Провести пальцами от бровей до подбородка и обратно 4 раза.

Дуб нам хочет
поклониться, Клён
кивает головой.

*От точки между бровями большим пальцем массировать лоб до основания волос и
обратно 4 раза*

А кудрявая
берёзка
Провожает всех
ребят.

Массаж висковых впадин указательными пальцами круговыми движениями.

До свиданья лес
зелёный, Мы
уходим в детский
сад.

*Поглаживание
лица*

Массаж спины «Паровоз» (музыкальны) (дети встают «паровозиком»)

Чух - чух, пыхчу,
пыхчу, ворчу. Стоять на
месте не хочу.

Похлопывание ладонями

по спине Чух - чух,
пыхчу, пыхчу, ворчу.
Стоять на месте не хочу.
Похлопывание кулачками оп спине
Колёсами стучу,
стучу, Колёсами
стучу, стучу.
*Постукивание
пальцами* Садись
скорее, прокачу!
Чу, чу, чу!
Поглаживание ладонями
Дети поворачиваются на 180 градусов и повторяют массаж

Массаж спины «Дождик»

(дети встают «паровозиком»)

Дождик бегаёт по крыше – Бом, бом, бом!

По весёлой звонкой крыше –

Бом, бом, бом!

Похлопывание ладонями по спине

Дома, дома посидите –

Бом, бом,

бом! Никуда

не выходите –

Бом, бом,

бом!

Постукивание

пальцами

Почитайте,

поиграйте –

Бом, бом, бом!

А уйду – тогда

гуляйте..Бом,

бом, бом!

Поколачивание

кулачками Дождик

бегаёт по крыше –

Бом, бом, бом!

По весёлой звонкой крыше –

Бом, бом, бом!

Поглаживание ладонями

Дети поворачиваются на 180 градусов и повторяют массаж

Массаж тела «Черепаха»

Шла купаться

черепахаИ

кусала всех от
страха:
Кусь! Кусь!
Кусь! Кусь!
Никого я не
боюсь!

Дети выполняют лёгкие пощипывания пальцами: рук, ног, груди.

Массаж спины.

В колонночку в круг встали,
Ладонками по спинке
застучали. Дети спинку
подставляют,
И со спинками играют,
Здоровья спинкам
прибавляют.

Движения по тексту, выполняются 40-50 секунд

Оздоровительный массаж «Здоровячки».

Чтобы не зевать
от скуки, Встали и
потёрли руки.
А потом ладошкой в лоб –
Хлоп, хлоп,
хлоп, хлоп!
Щёки
заскучали
тоже?
Мы и их похлопать
можем! Ну-ка,
дружно, не зевать!
1, 2, 3, 4, 5!
А теперь уже,
гляди, Добрались
и до груди!
Постучим по ней
на славу:
Сверху, снизу, слева,
справа! Постучим и
тут и там,
И немного по бокам.
Не скучать и не
лениться!
Перешли на
поясницу.
Чуть нагнулись, ровно

дышим.Потянулись –
выше, выше!
Движения по тексту.

Упражнения на восстановление дыхания

«Воздушный шар» И. п. ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, ладони и пальцы образуют небольшой шарик. Вдох через нос, выдох, губы - трубочкой, руки опускаются через стороны, образуют большой шар.

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

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

«Пароход» Продвигаясь в колонне друг за другом, или стоя на месте, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки поднимаем через стороны вверх, опускаем и говорим: Ту-ту-у-у-у... «

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

«Задуй свечу» Сделайте один большой вдох и сразу выдохните весь воздух «Задуй большую свечу»; Сделайте один большой вдох и выдохните тремя небольшими выдохами «Задуйте три свечи»; Сделайте один большой вдох и медленно задуйте много свечей на вашем именинном торте.

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

«Шарик лопнул» Дети соединяют ладошки рук в небольшой комочек. Медленно делают вдох и проговаривают: Надуваем быстро шарик,
Он становится большой.Вдруг шар лопнул, Воздух вышел,
Стал он тонкий и худой.

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

«Дерево на ветру» И. п. Сидя на коленях или на пятках. Во время вдоха, руки поднимаемнаверх, вовремя – выдоха, руки опускаем, туловище при этом немного наклоняется.

Список литературы:

для педагога:

1. Детский степ. Липецкий вариант нового вида спорта, /газета «Дошкольное образование» издательский дом Первое сентября -12,2007;
2. Г.В. Раскова, Т.А. Белова. Использование степ -платформы в оздоровительной работе с детьми. /Справочник старшего воспитателя - №7, 2009;
3. Степ-аэробика/авт-сост. Е.А. Яных, В.А.Захарки 2006 ООО «Издательство АСТ»
4. Скворцова В.О. Интеллект+креатив: развитие творческих способностей дошкольников – Ростов н/Д: Феникс, 2009.
5. Е.В. Сулим Детский фитнес «Физическое развитие детей 5-7 лет» М.: ТЦ Сфера, 2016
6. Обруч «Степ-аэробика не просто мода» И.Кузина г.Липецк
7. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008г. . Кулик
8. Н.Н.Сергиенко «Школа здорового человека» программа для ДОУ //Москва 2006г.
9. Котова Е.В., Романова Т., Кузнецова С.В. 244 упражнения для маленьких гениев. Развитие креативных способностей ребенка-дошкольника- «Феникс», 2010г.
10. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г.

Для родителей:

1. Л.С. Зинкеева. Путешествие в мир музыки и движений. /Физическая культура в школе- №3, 1997;
2. Скворцова В.О. Интеллект+креатив: развитие творческих способностей дошкольников – Ростов н/Д: Феникс, 2009.
3. Фирилева Ж.Е.Сайкина Е.Г. СА-ФИ-ДАНСЕ Танцевально – игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: «Детство-пресс», 352 с., ил. 2003