

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 481 г. Челябинска»
454003, г. Челябинск, ул. 250-летия Челябинску, 30 а,
тел. (факс): (351) 795-59-09, 795-59-08, 244-32-80, E-mail: mou481@mail.ru
ОКПО 42467166 ОГРН 1027402330680
ИНН 7447033224 КПП 744701001

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от «31» августа 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ ДС № 481
Н. П. Байрамова
Приказ № 195
от «31» августа 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
«Степ-аэробика»

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 481 г. Челябинска»

Челябинск 2023

Оглавление

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2 Актуальность	3
1.3 Отличительные особенности программы	4
1.4. Нормативно - правовое обоснование программы	5
1.5. Цель и задачи реализации программы	6
1.6 Принципы и подходы к формированию программы	7
1.7 Характеристика возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников	8
1.8. Планируемые результаты освоения программы	10
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1. Особенности образовательной деятельности	11
2.2. Методика проведения образовательного процесса	12
2.3. Перспективное планирование образовательного процесса	15
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1. Режим занятий	17
3.2 Методическое обеспечение Программы.	20
3.3 Материально-техническое обеспечение	21
3.4 Календарный план воспитательной работы	21
Список литературы	22
Приложение	23

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Степ-аэробика – это очень ритмические упражнения на все мышцы тела, выполняемые на специальной платформе. Основными средством являются физические упражнения, а вспомогательными – естественные силы природы и гигиенические факторы.

Занятия степ-аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. В образовательных учреждениях спортивные танцы с использованием степ-платформы можно включать в программу праздников и развлечений. Это повышает интерес детей к физическим упражнениям и вызывает у них положительный эмоциональный отклик. Выступления со степ-аэробикой на праздниках демонстрируют родителям достижения детей и неизменно получают высокую оценку.

1.2 Актуальность программы

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.

Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. По мнению специалистов – медиков, 75 % всех болезней человека заложено в детские годы.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

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.

Практическая значимость

Содержание данной программы построено таким образом, что обучающиеся под руководством педагога смогут устранить или смягчить собственную непоседливость, чрезмерную утомляемость, угловатость, замкнутость, подавленность, но, и, являясь сегодня одной из основных форм массового приобщения подрастающего поколения к спорту, решит одну из приоритетных проблем педагогики и психологии, - разовьёт физические и творческие способности детей. Именно творческие способности стимулируют формирование особых качеств ума: наблюдательности, умению сопоставлять, анализировать, комбинировать, находить связи и зависимости- качеств, необходимых любому молодому человеку XXI века.

1.3 Отличительные особенности программы

Рабочая программа разработана с учетом методических рекомендаций по физическому воспитанию дошкольников. Программа развития и воспитания детей в детском саду «От рождения до школы» /Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А.и др.

В данной рабочей программе представлены занятия, разработанные на основе следующих положений:

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

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

В Отличительная особенность данной программы от уже существующих в том, что она разработана и внедрена на основе анализа детского и родительского спроса на данную услугу, путем анкетирования. Во время занятий наряду с традиционными формами

упражнений, проводятся специальные упражнения по степ – аэробике. Оптимальное сочетание этих упражнений позволит решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений.

В 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).

1.4. Нормативно - правовое обоснование программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Степ-аэробика» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана в соответствии:

1. Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
2. Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений» от 13.05.2013г.;
3. Письмом Минобрнауки Российской Федерации от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
4. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Аэробика – это система физических упражнений, направленных на развитие общей выносливости. Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того, чтобы сделать их более интересными и насыщенными, используются индивидуальные снаряды – степы.

Степ – это небольшая ступенька, приподнятая платформа, название которой произошло от английского слова «step». С помощью степ-аэробики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать выразительные, плавные, точные движения. Но самый главный результат занятий степ-аэробикой – укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата.

Направленность программы

Настоящая Программа является программой дополнительного образования по «Степ – аэробике», для детей старшего дошкольного возраста. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность: укрепление опорно-двигательного аппарата и содействие оздоровлению различных функций и систем организма. Программа представляет собой

систему комплексных занятий на основе методик детского фитнеса с использованием современных оздоровительных технологий: степ-аэробика, игровой стретчинг.

Все комплексы носят оздоровительно-тренирующий характер, выполняются под специально подобранную музыку в едином темпе и ритме, один комплекс выполняется в течении месяца.

Уровень освоения программы

Базовый уровень - систематические занятия спортом максимально возможного числа обучающихся, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Степ-аэробика» предназначена для детей дошкольного возраста от 5 до 7 лет, посещающих МБДОУ ДС № 481 г. Челябинска.

Принципы отбора содержания

Образовательный процесс строится с учетом следующих принципов:

- принцип доступности;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип наглядности;
- принцип комплексного подхода;
- принцип взаимодействия и сотрудничества.

1.5. Цель и задачи реализации Программы

Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: укрепление здоровья дошкольников, формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи:

Образовательные

- Формировать стойкий интерес к занятиям физической культуры.
- Расширять представления детей о занятиях степ – аэробикой – это здоровье, бодрость, радость, фантазия, творчество и совершенство тела.

Развивающие

- Развивать общую выносливость функциональных систем организма.
- Развивать координационные способности
- Развивать двигательные качества (быстрота, ловкость и т. д.)
- Развивать чувство ритма, музыкального слуха, памяти, внимания.
- Развивать уверенность ориентировки в пространстве.

Воспитательные

- Воспитывать самостоятельность
- Воспитывать умение слушать, запоминать задание, а затем выполнять его.
- Воспитывать коммуникативные качества и умения взаимодействия в группе сверстников и при общении с взрослыми.
- Создать атмосферу психологического комфорта.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.

Программа предназначена для детей в возрасте 5 - 7 лет.

Особенности организации образовательного процесса:

Набор детей в объединение - свободный. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые формы работы с детьми. Состав групп 6-12 человек.

1.6 Принципы и подходы к формированию программы

✓ Систематичность и последовательность: постепенная подача материала от простого к сложному; частое повторение усвоенных упражнений и комплексов.

✓ Доступность: учёт возрастных особенностей; адаптированность материала к возрасту детей

✓ Наглядность: Наглядность обучения и воспитания предлагает, как широкое использование зрительных ощущений, восприятий, образов, так и постоянную опору на свидетельства органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный контакт с действительностью. Для реализации этого принципа на практике применяются: показ двигательного действия преподавателем; демонстрация наглядных пособий; звуковая и световая сигнализации.

✓ Динамичность- интеграция программы в разные виды деятельности. Дифференциация: учёт по половому различию; создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.

Общие педагогические принципы обучения: Процесс подготовки дошкольников в условиях дошкольного образовательного учреждения строится на основе следующих принципов:

✓ Принцип сознательности и активности. Наибольшего успеха при занятиях физическими упражнениями можно достигнуть при сознательном, заинтересованном отношении занимающихся. Этому будет способствовать формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями. Тренер - преподаватель должен четко поставить цель в занятиях, довести до сознания занимающихся не только то, что и как надо выполнять, но и почему предлагается именно это, а не другое упражнение. Следствием сознательного отношения к физическим упражнениям при подборе

увлекательного материала и оптимальной организации занятий должна стать активность занимающихся, которая проявляется в инициативности, самостоятельности и творческом отношении к делу.

✓ Принцип постепенного наращивания, развивающего и тренирующего воздействий. Он выражается в тенденции постепенного увеличения нагрузок. Принцип гарантирует развивающий эффект системы физических упражнений и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического воспитания.

✓ Принцип возрастной адекватности процесса физического воспитания. Формирование двигательных умений и навыков, физическое образование ребенка, его двигательных способностей должно строиться с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка.

✓ Принцип всестороннего и гармонического развития личности содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее - физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое - развитие личности ребенка.

✓ Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка. На занятиях дети овладевают не только элементами специальной физической подготовкой, но и выполняют упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки, на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнерадостности и любви к жизни.

1.7. Характеристика возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников

Возрастные особенности детей 5-6 лет

Возраст 5-6 лет - это старший дошкольный возраст. Он является очень важным возрастом в развитии познавательной сферы ребенка, интеллектуальной и личностной. Его можно назвать базовым возрастом, когда в ребенке закладываются многие личностные качества, формируется образ «Я», половая идентификация. В этом возрасте дети имеют представление о своей гендерной принадлежности по существенным признакам. Важным показателем этого возраста 5-6 лет является оценочное отношение ребенка к себе и другим. Дети могут критически относиться к некоторым своим недостаткам, могут давать личностные характеристики своим сверстникам, подмечать отношения между взрослыми или взрослым и ребенком. 90% всех черт личности ребенка закладывается в возрасте 5-6 лет. Очень важный возраст, когда мы можем понять, каким будет человек в будущем.

У детей 5-6 лет совершенствуются двигательные умения и навыки. Развивается культура движений и телесная рефлексия. Развиваются психофизические качества: быстрота,

сила, выносливость, гибкость. Формируется умение осознанно и творчески выполнять движения. У детей закрепляется умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры. Они учатся бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учатся лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учатся прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, правильно отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учатся сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе. Всесторонне развивается личность ребенка, формируются физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества.

К концу года дети 5-6 лет могут:

1. Ходить и бегать легко и ритмично, сохранять правильную осанку, направление и темп.
2. Лазать по гимнастической стене, с изменением темпа.
3. Прыгать в длину с места, с разбега, не менее 100 см., прыгать через скакалку.
4. Метать предметы правой и левой рукой на расстоянии 5-9 м., в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м., бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч о землю не менее 10 раз, владеть школой мяча.
5. Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
6. Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, в шеренге; выполнять повороты на право, налево, кругом.
7. Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и не имитационные упражнения, демонстрируя красоту и грациозность, выразительность и пластичность движений.

Возрастные особенности детей 6– 7 лет

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

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

Позвоночный столб ребенка шести—семи лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например,

при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа.

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

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

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

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

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

1.8 Планируемые результаты

1) Укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия.

2) Улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.

3) Развитие креативных способностей в двигательной сфере.

4) Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения.

5) Развитие эмоциональной сферы, нравственно-волевых черт, коммуникативных способностей.

Упражнения на степ доске, совмещённые с танцевальными шагами, дают возможность координировать, сочетать работу всех групп мышц, развивают координационные способности у детей, вырабатывают точность движений, ритмичность, ловкость, умение правильно распределять силы.

Музыкальное сопровождение на занятиях аэробикой способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с

музыкой. Нагрузка регулируется характером упражнений, изменением исходных положений, темпа, длительности и интенсивности выполнения. Для сбалансированной работы всех функциональных систем организма гимнастические упражнения сочетаются с дыхательными.

Применение разнообразных форм, средств, методов физического воспитания имеют единую целевую направленность – это развитие координационных способностей старших дошкольников

Зрительное восприятие создает образ движения в его динамике, выразительности, пространственных отношениях. Упражнения на степе создают как бы зрительную направленность в развитии пространственных ориентировок, способствуют лучшей координации движений отдельных частей тела.

Слух позволяет выполнять движения в определенном ритме и темпе.

Мышечные ощущения сигнализируют о положении тела, напряжении мышц, происходит сложный процесс согласования в работе отдельных мышечных групп, корректировки выполненного движения в соответствии с заданными образами.

2. Содержательный раздел

2.1. Содержание Программы

Раздел «Игроритмика» является основой для развития чувства ритма, двигательных способностей занимающихся, умения правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры.

Раздел «Строевые упражнения» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят построения, перестроения, повороты, передвижения, бег.

Раздел «Танцевальные шаги» направлен на формирование у занимающихся танцевальных движений. В раздел входят танцевальные шаги, ритмические движения, музыкально — ритмические композиции, образно — подражательные движения, танцевальные этюды.

Раздел «Акробатические упражнения» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются элементы гимнастических упражнений, выполняемые в игровой сюжетной форме- упражнения игрового стретчинга и

детской йоги, основанные на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушение осанки, оказывающие глубокое оздоровительное действие на весь организм. Стретчинг - это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов.

Раздел «Дыхательная гимнастика» в программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики, с помощью которой ребенок учится дышать правильно – ровно и глубоко.

Раздел «Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Раздел Подвижные игры тренируют детей в координации слова и движения, развивают внимание, память, быстроту реакции на смену движений. Эти игры воспитывают чувство коллективизма, сопереживания, ответственности, приучают детей выполнять правила игры.

2.2 Методика проведения образовательного процесса

Основные формы и методы обучения

Каждое занятие содержит теоретическую и практическую части для лучшего усвоения упражнений и игр. Оптимальный режим занятий детским фитнесом, способствующий эффективному развитию двигательных функций дошкольников, следует рассматривать с количественной и качественной сторон. Количественные характеристики: объем движений, выполняемый детьми в определенный календарный период (сутки, неделя), а также место занятий фитнесом в режиме дня дошкольника. Качественные характеристики: содержание двигательной активности. К ней относятся форма занятий, характер физических упражнений и способы организации детей при их выполнении. В тренированном организме повышается сопротивляемость к негативному влиянию окружающей среды. Низкий двигательный уровень вызывает отклонение в физическом развитии детей, и дети часто приобретают избыточную массу тела, становятся инертными. Характеристика видов физических упражнений, используемых в программе:

- танцы-разминки со специально подобранными упражнениями на разные группы мышц;
- танцы с применением самомассажа;
- танцы, направленные на укрепление позвоночника;
- танцы, развивающие пластику, красоту движений;
- танцы-игры повышают эмоциональный фон детей, развивают внимание и воображение;
- спортивные танцы формируют и развивают двигательные навыки детей.

Этапы обучения

1 начальный этап. Обучение простым упражнениям, ритмическим танцам. Создание первоначальных представлений о технике выполняемых упражнений. Усложнение знакомых упражнений за счет увеличения количества повторений, временного параметра и усложненного варианта выполнения. Закрепление знаний о здоровом образе жизни. Обучение выполнению упражнений под музыкальное сопровождение.

2 этап. Улучшение качества выполнения детьми упражнений. Привитие стабильной привычки у детей к выполнению физических упражнений. Воспитание осознанному отношению к своему здоровью, творческому самовыражению (импровизация).

Структура занятий:

Каждый комплекс занятий состоит из трех частей:

- вводная часть (разминка) – 5-6 минуты;
- основная часть (аэробная) – 20 минут;
- заключительная часть – 3-4 минуты

Вводная часть: цель вводной части подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к работе. Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. Соответственно, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды и составлять 5-6 минут. Вводную часть входят: строевые упражнения, игровитмика, упражнения на осанку, танцевальные этюды и различные типы ходьбы. Танцевальные этюды или танцевальная игра – это возможность посредством физической тренировки разогреть тело и открыть его для движения, а также снять психическое напряжение, которое препятствует выражению детских чувств.

Основная часть: состоит из базовых и простейших основных «шагов» степ-аэробики. Во время аэробной части происходит разучивание «шагов», связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений. «Шаги» выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику. При этом они могут соединяться в простейшие связки или следовать один за другим по принципу линейной прогрессии.

Продолжительность основной части 20 минут.

Заключительная часть: Заключительный стретчинг («stretch») включает в себя растягивающие упражнения для групп мышц, которые у большинства

занимающихся растянуты слабо. «Stretch» начинается из положения лежа на спине, в котором выполняются статические упражнения для растяжки мышц ног. В заключительной части проводится подвижная игра, выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. Это необходимо для создания у занимающихся ощущения законченности занятия. Разная физическая подготовленность занимающихся может быть компенсирована увеличением или уменьшением амплитуды движений.

На кружковых занятиях степ-доска используется на каждом этапе:

- во время вводной части дети огибают степ доски (ходят и бегают «змейкой»);
- в общеразвивающих упражнениях, которые выполняются в виде степ — аэробики и в разных исходных положениях на степе (стоя, сидя, лежа), что развивает чувство равновесия, координацию и способствует развитию ориентировки в пространстве;
- в основной части: это разнообразные упражнения на развитие силы, ловкости, выносливости, в том числе с различными атрибутами;
- в подвижных играх и эстафета при обучении по данной программе используются следующие методы:

-объяснительно-иллюстративный метод - с его помощью обучающиеся воспринимают, осознают и фиксируют в памяти информацию педагога.

-метод сравнения наглядно демонстрирует образцы правильного и неправильного владения исполнительскими навыками;

-метод звуковых и пространственных ориентиров развивает пространственное воображение;

-частично-поисковый метод используется для развития самостоятельности и творческой инициативы;

-метод многократного повторения музыкально-ритмических и танцевальных движений.

Тематика предлагаемых детям занятий разнообразна, предусматривает развитие и усложнение образного решения. Методика работы построена на широком и всестороннем использовании игры, как ведущего вида деятельности ребенка-дошкольника, что позволяет в комфортной и привычной для детей игровой ситуации побуждать их к самостоятельной передаче образов. Широко используется форма творческих занятий, которая придает смысл обучению, мотивирует обучающихся на достижение поставленных целей. Это позволяет в увлекательной и доступной форме пробудить интерес учащихся к значимым профессиональным результатам и достижениям.

Механизм оценивания образовательных результатов

Мониторинг детского развития включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей. Эффективность усвоения программы оценивается по уровню сформированности умений выполнять основные элементы (базовые шаги):

1. Базовый шаг.
2. Шаг ноги врозь, ноги вместе (Шаг страдел).
3. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.
4. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты).
5. Касание платформы носком свободной ноги.

6. Шаг через платформу.
7. Выпады в сторону и назад.
8. Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.
9. Шаги на угол.
10. В - степ.
11. А - степ.
12. Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу).
13. Прыжки.
14. Шасси - боковой галоп в сторону, небольшими шажками.

2.3 Перспективное планирование образовательного процесса

Месяц Занятие	Задачи	Содержание раздела программы
Сентябрь 1	Познакомить детей с понятиями «степ», «аэробика», «степплатформа»; Познакомить детей с правилами техники безопасности на занятиях. Мониторинг	Теоретическая часть Что такое степ - платформа, степ – аэробика, какие мышцы работают при занятиях на стечах, что такое правильная осанка, двигательные качества, правила поведения во время занятий на степ-платформе. Тестирование
Сентябрь 2-8	1. Развитие гибкости и подвижности в суставах 2. Упражнения и комплексы на мышцы спины и груди. 3. Упражнения и комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей. 4. Комплексы и комбинации на воспитание силы 5. Комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости. 6. Комплексы и комбинации на воспитание координации движений.	Добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений. Упражнения на расслабление и дыхание.
Октябрь 1	«Раз ступенька, два ступенька»	Знакомство со степ – платформой. Основные правила подъема на степ – платформу.
Октябрь 2-8	1. Разучить основные элементы степаэробики (базовые шаги); 2. Формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет; 3. Развивать координацию движений; 4. Укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему; 5. Развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию, гибкость и др.). Закрепить базовые шаги; учить соединять их в комплексе;	Основные элементы Шаг ноги врозь, ноги вместе. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты). Касание платформы носком свободной ноги. Выпады в сторону и назад Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами Шаги на угол В – степ А – степ Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками

		Разучить комплекс №1 Стрейчинг: «Лягушонок», «Самолет», «Деревце», «Звездочка» Подвижная игра «Быстро в домик».
Ноябрь 1-8	1.Закрепить разученные упражнения с добавлением движений для рук; 2.Развивать умение работать в общем темпе; 3. Разучить новых шагов; 4.Укреплять дыхательную систему; 5.Совершенствовать разученный гимнастический этюд «Грибочки». сторону на степе («кни	Разучить комплекс №2 на степ – платформах. Подъем колена вверх; мах ногой в «шаг ап», «шаг-кик») Стрейчинг: «Морская звезда», «Аист», «Бабочка». Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» »,
Декабрь 1-8	1. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. 2.Закреплять разученные упражнения с различной вариацией для рук. 3.Разучивание новых шагов. 4.Развивать умение твердо стоять на платформе	Разучить комплекс № 3. Шаг через платформу(«страдэл»), Цыганский этюд Стрейчинг: «Зернышко» «Дерево» «Рыбка». Подвижная игра для профилактики плоскостопия.
Январь 1-8	1.Закреплять ранее изученные шаги. 2.Разучить новый шаг «мамба». 4.Развивать выносливость, гибкость. 5. Укреплять осанку.	Разучить комплекс №4 на степ – платформах Шаги на месте с переступанием вперед-назад («мамба»). Стретчинг: «Самолет», «Волна» «Лягушка» Подвижная игра «Цирковые лошади».
Февраль 1-8	1.Совершенствовать комплекс №4 на степ – платформах 2.Продолжать закреплять степ шаги. 3.Учить реагировать на визуальные контакты 4.Совершенствовать точность движений 5.Развивать быстроту. 6.Улучшать музыкальную и двигательную память детей	Разучить комплекс №5 Этюд «Ритм» Стретчинг: «Бабочка», «Страус». Подвижная игра «Физкульт-ура!»
Март 1-8	1. Совершенствовать комплекс № 5 2. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. 3.Совершенствовать разученные шаги. 4.Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. 5.Воспитывать любовь к физкультуре. 6.Развивать ориентировку в пространстве. 7.Мастер-класс «Мама+я»	Выявить уровень усвоения программы. Показать результаты работы по дополнительной образовательной программе. Этюд «Лягушата» Стретчинг: «Журавль», «Окошко» «Шпагат» Подвижная игра «Заяц без норки»
Апрель 1-8	1.Мониторинг 2.Совершенствовать комплекс №6 и №7 3.Упражнять в сочетании элементов 4. Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов 5.Продолжать развивать мышечную силу ног. 6. Итоговое занятие	Выявить уровень усвоения программы. Показать результаты работы по дополнительной образовательной программе. Этюд «Лягушата» Стретчинг: «Журавль», «Окошко» «Шпагат» Подвижная игра «Заяц без норки»
Итого: 64 занятий		

3. Организационный раздел

3.1. Режим занятий

Режим занятий в МБДОУ соответствует «Санитарно-эпидемиологических требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СП 2.4.3648-20 и «Гигиеническими нормативами и требованиями к обеспечению безопасности и (или) безвредности факторов среды обитания» СанПиН 1.2.3685-21. Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей от 5-ти до 7-ми лет - не более 30 минут.

Организация образовательного процесса проводится в период с 1 сентября по 30 апреля. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Возраст детей: 5-7 лет. Количество детей в группе до 12 человек.

Учебный план

№ комплекса	Кол-во часов		
	Всего	теория	практика
Комплекс «Вводный»	8	2	6
Комплекс «Базовый»	8	2	6
Комплекс «Основные движения»	8	2	6
Комплекс «С мячами»	8	2	6
Комплекс «Танцевальный»	8	2	6
Комплекс «Игроритмика»	8	2	6
Комплекс «С фитболом»	8	2	6
Комплекс «Степ-тач»	8	2	6
Итого	64	16	48

Содержание программы

(64 часа, 2 часа в неделю)

Комплекса «Вводный»

1. Разучивание основных шагов в базовой аэробике - 1 час.
2. Разучивание основных шагов в базовой аэробике. Корректирующие упражнения на осанку - 1 час.
3. Совершенствование основных шагов базовой аэробики. Дыхательные упражнения- 1 час.
4. Совершенствование танцевальных шагов с добавлением рук. Упражнения на гибкость - 1 час.

5. Совершенствование танцевальных шагов с добавлением рук. Упражнения на силу - 1 час.

6. Разучивание танцевальной комбинации. Упражнения, укрепляющие грудные мышцы, ягодичные, мышцы живота - 1 час.

7. Совершенствование танцевальной комбинации. Корректирующие упражнения на осанку - 1 час.

8. Совершенствование танцевальной комбинации. Дыхательные упражнения - 1 час.

Комплекс «Базовый»

1.Степ-аэробика. Упражнения на силу - 1 час.

2.Степ-аэробика. Корректирующие упражнения на осанку - 1 час.

3.Степ-аэробика. Упражнения на гибкость - 1 час.

4.Степ-аэробика. Упражнения на ловкость - 1 час.

5.Степ-аэробика. Упражнения на пресс - 1 час.

6.Степ-аэробика. Корректирующие упражнения на осанку - 1 час.

7.Степ-аэробика. Упражнения на гибкость - 1 час.

8.Степ-аэробика. Упражнения на ловкость - 1 час.

Комплекс «Основные движения»

1.Степ-аэробика. Упражнения на пресс - 1 час.

2.Степ-аэробика. Упражнения на силу - 1 час.

3.Степ-аэробика. Корректирующие упражнения на осанку - 1 час.

4.Степ-аэробика. Упражнения на гибкость - 1 час.

5.Степ-аэробика. Упражнения на ловкость - 1 час.

6.Степ-аэробика. Упражнения на пресс - 1 час.

7.Степ-аэробика. Дыхательные упражнения - 1 час.

8.Фитбол (упражнения на месте и в движении с мячами - 1 час.

Комплекс «С мячами»

1. Фитбол (упражнения на месте и в движении с мячами, упражнения сидя, лежа на мяче) - 1 час.

2. Фитбол (упражнения на месте и в движении с мячами, упражнения сидя, лежа на мяче) - 1 час.

3. Фитбол (упражнения, укрепляющие мышцы спины и упражнения на координацию - 1 час.

4. Фитбол (упражнения на месте и в движении с мячами, упражнения сидя, лежа на мяче). Упражнения, укрепляющие мышцы спины - 1 час.

5. Фитбол (упражнения на месте и в движении с мячами, упражнения сидя, лежа на мяче) - 1 час.

6. Фитбол (упражнения, укрепляющие мышцы спины - 1 час.
7. Фитбол (упражнения на месте и в движении с мячами, упражнения сидя, лежа на мяче). Упражнения, укрепляющие мышцы спины - 1 час.
8. Фитбол (упражнения на месте и в движении с мячами, упражнения сидя, лежа на мяче). Упражнения, укрепляющие мышцы спины - 1 час.

Комплекс «Танцевальный»

1. Совершенствование танцевальной комбинации. Упражнения на силу - 1 час.
2. Повторение танцевальных шагов. Упражнения, укрепляющие мышцы спины - 1 час.
3. Освоение танцевальных шагов. Упражнения, укрепляющие мышцы бедра сбоку, внутри, снаружи, сзади - 1 час.
4. Разучивание танцевальной комбинации. Упражнения, укрепляющие грудные мышцы, ягодичные, мышцы живота - 1 час.
5. Совершенствование танцевальной комбинации. Упражнения на силу с гантелями - 1 час.
6. Степ-аэробика. Упражнения со скакалками - 1 час.
7. Фитбол (упражнения на месте и в движении с мячами, упражнения, сидя, лежа на мяче). Упражнения, укрепляющие мышцы спины - 1 час.
8. Совершенствование танцевальной комбинации. Корректирующие упражнения на гимнастических ковриках - 1 час.

Комплекс «Игроритмика»

1. Совершенствование танцевальных шагов и связки. Упражнения, укрепляющие мышцы спины - 1 час.
2. Освоение танцевальных шагов. Упражнения, укрепляющие мышцы бедра сбоку, внутри, снаружи, сзади - 1 час.
3. Разучивание танцевальной комбинации. Упражнения, укрепляющие грудные мышцы, ягодичные, мышцы живота - 1 час.
4. Совершенствование танцевальной комбинации. Упражнения на силу с гантелями - 1 час.
5. Степ-аэробика. Упражнения с эспандерами - 1 час.
6. Фитбол (упражнения на месте и в движении с мячами, упражнения, сидя, лежа на мяче). Упражнения, укрепляющие мышцы спины - 1 час.
7. Совершенствование танцевальной комбинации. Упражнения на силу с гантелями - 1 час.
8. Степ-аэробика. Корректирующие упражнения на гимнастических ковриках - 1 час.

Комплекс «С фитболом»

1. Повторение танцевальных шагов. Упражнения, укрепляющие мышцы спины - 1 час.
2. Повторение танцевальных шагов. Упражнения, укрепляющие мышцы спины - 1 час.

3. Разучивание танцевальной комбинации. Упражнения, укрепляющие грудные мышцы, ягодичные, мышцы живота - 1 час.
4. Совершенствование танцевальной комбинации. Упражнения на силу с гантелями - 1 час.
5. Степ-аэробика. Упражнения с эспандерами - 1 час.
6. Фитбол (упражнения на месте и в движении с мячами, упражнения, сидя, лежа на мяче). Упражнения, укрепляющие мышцы спины - 1 час.
7. Совершенствование танцевальной комбинации. Упражнения на силу с гантелями - 1 час.
8. Степ-аэробика. Корректирующие упражнения на гимнастических ковриках - 1 час.

Комплекс «Степ-тач»

1. Аэробика. Упражнения, укрепляющие мышцы спины - 1 час.
2. Степ-аэробика. Упражнения на пресс - 1 час.
3. Степ-аэробика. Упражнения на силу - 1 час.
4. Степ-аэробика. Корректирующие упражнения на осанку - 1 час.
5. Степ-аэробика. Упражнения на гибкость - 1 час.
6. Степ-аэробика. Упражнения на ловкость - 1 час.
7. Степ-аэробика. Упражнения на пресс - 1 час.
8. Степ-аэробика. Дыхательные упражнения - 1 час.

3.2 Методическое обеспечение Программы.

На всех видах занятий используется разнообразный спортивный инвентарь, способствующий:

- поддержанию интереса детей на протяжении всего занятия;
- созданию условий для двигательной деятельности;
- развитию различных психических процессов: внимание, мышление, память.
- формированию умения понимать учебную задачу и выполнять её самостоятельно.

Условия реализации программы

Требования к среде:

- Занятия по Программе проводятся в спортивном зале.
- Обязательно наличие физкультурной формы, спортивных атрибутов по количеству детей, для игр и упражнений.

3.3 Материально-техническое обеспечение

Оборудование:

1. спортивный зал
2. степ-платформа - 12 шт.
3. коврик гимнастический - 12 шт.
4. скакалка гимнастическая - 12 шт.
5. футбольные мячи - 12 шт.

Технические средства обучения:

1. персональный компьютер или ноутбук с установленным лицензионным программным обеспечением - 1 шт.
2. портативная колонка - 1 шт.
3. флеш-накопитель - 1 шт.

Дидактическое обеспечение реализации программы:

- Комплексы упражнений в картинках с описанием
- Видеофильмы

3.4. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Защита проектов внутри группы	Нравственное воспитание, трудовое воспитание	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Участие в конкурсах и соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май

6.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
8.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

Список литературы:

1. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008г.
2. Лечебно - профилактический танец «Фитнес - данс». СПб.: Детство - Пресс, 2007
3. Приложение к журналу «Дошкольная педагогика», январь, февраль / 2005 г.
4. Программа развития и воспитания детей в детском саду «Детство» / В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н. А. Ноткина. СПб.: Детство - Пресс, 2005г.
5. Погадаев Г.И., «Настольная книга учителя физической культуры» -М.: Физкультура и спорт, 2000-496с.
6. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду», издательство МОЗАИКА - Синтез, Москва 2000 г.
7. Е.Г.Сайкина, С.В.Кузьмина Степ-аэробика «Топ-топ» для дошкольников: учебно-методическое пособие. -СПб. ИЗДАТЕЛЬСТВО Детство-ПРЕСС»,2021.-112с.

Комплексы упражнений

Разминка:

Игроритмика – движения рук, хлопки в такт.

Состоит из выполнения связки (на 32 счета) — базовых шагов с постепенным добавлением и усложнением работы рук. Продолжительность части — 3 мин.

Комбинация шагов для разминки:

4 Steptouch = 8 счетов

2 V-step = 8 счетов

2 Step line = 8 счетов

4 Open step = 8 счетов

Комбинация = 32 счета

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



Октябрь – Комплекс № 1

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

Подготовительная часть

Игроритмика: Повороты направо, налево в движении. Хлопки на сильную долю такта впереди, вверху, справа и слева.

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

2. Разминка без степов:

4 Step touch = 8 счетов

2 V-step = 8 счетов

2 Step line = 8 счетов

4 Open step = 8 счетов

Комбинация = 32 счета

3. Ходьба на степе.

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

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

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

Основная часть

1. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.

2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад.

3. Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи вверх, плечи назад, плечи вниз.

4. И.п.: стоя на степе, правая рука на пояс, левая вниз.

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

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

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

5. И.п.: стоя на полу, руки на поясе. Степ-шаг с приседанием на степе, руки вперёд.

6. И.п.: стоя на полу, руки в стороны. Степ шаг с поочерёдным подниманием колена вверх, руки в стороны.

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

8. Степ-шаг, вдох – руки вверх, выдох – руки вниз.

Стретчинг: «Лягушонок», «Самолет», «Деревце», «Звездочка»

9. Подвижная игра «Быстро в домик»

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

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



Ноябрь – Комплекс № 2

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

Подготовительная часть

Игроритмика: Ходьба на каждый счет и через счет с притопом.

Приставной шаг вперед с пружинкой и хлопками перед собой. Различные хлопки перед собой.

Разминка без степов:

4 Steptouch = 8 счетов

2 Герл (опен с захлестом) = 8 счетов

2 Stepline = 8 счетов

4 Open step = 8 счетов

Комбинация = 32 счета

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

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

Основная часть

1. 2 хлопка над головой, 2 хлопка по коленям.

2. Бег на месте с захлестом голени назад, работа руками, пальцы сжаты в кулаки.

3. Ходьба на месте, руки к плечам и вверх.

4. Степ-шаг, исходное положение – стоя на полу, шаг на степ, хлопок впереди, степ-шаг, хлопок сзади.

5. Степ-шаг, руки вперед, степ-шаг руки в стороны

6. Ходьба на степе с круговыми движениями рук.

7. Стоя на степе, приставной шаг вправо-влево, руки к плечам.

8. Степ-шаг с активной работой рук.

9. Стоя на степе, выпад в сторону, руки в стороны и вернуться на степ. То же в другую сторону.

10. Стоя на полу, сгруппироваться, руки на степ. Выпрямление ног из упора сидя в упор лежа.

11. Мальчики – упор руками на степ, ноги вытянуты назад, отжимание. Девочки – лежа на степе на животе, упражнение «Корзиночка».

12. Обход степа с энергичной работой рук.

13. Лежа спиной на степе, упражнение «Велосипед».

14. Стоя на степе, руки на пояс, прыжки со степа, ноги врозь, руки в стороны.

15. Степ-шаг с регулировкой дыхания.

Стретчинг: «Морская звезда», «Аист», «Бабочка».

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

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



Декабрь – Комплекс № 3

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

Подготовительная часть

Игроритмика:

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов, с хлопками на счет 1 вверх, на счет 2 вниз.
2. Ходьба с перешагиванием через степы.
3. Выполнение различных заданий на степах с бегом в рассыпную.
4. Разминка без степов:
4 Кни-ап, шаг-кик = 8 счетов
2 Шаг страдел = 8 счетов
2 Stepline = 8 счетов
4 Openstep = 8 счетов
Комбинация = 32 счета

Основная часть

1. И.п.: упор присев на степе.

1 – 2 – ноги поочередно (правую, затем левую) отставить назад, упор лежа; 3 – 4 – поочередно сгибая ноги, вернуться в и.п. Руки должны быть прямыми, плечи не опускать.

2. И.п.: упор присев на правой ноге на степе, левую – назад на носок. 1 – 4 – пружинить на ноге;

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

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

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

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

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

Цыганский этюд – построен в цыганском характере. Используется цыганская музыка в умеренном темпе. Применяются основные шаги при работе на степ – платформе:

- Поочередное вхождение на степ правой и левой ногами;
- Полное вхождение на степ обеими ногами;
- Повороты на месте вокруг себя на степе влево и право;
- Приставной шаг со степа по сторонам, одна нога выносится на каблук или с небольшим ударом остается на степе. Исполняется в обе стороны; Поворот на степе вокруг себя в обе стороны с быстрым выбросом ног вперед;
- Схождение со степа одной ногой назад, в сторону, вперед. Исполняется с обеих ног;
- Хождение вокруг степа, поднятие на степ с боку в медленном темпе, схождение со степа в бок в медленном темпе, прыжок с разворотом корпуса;
- «Подбивочка» из стороны в сторону на степе, схождение со степа одной ногой, другая остается на степе.

В движение ног добавляются руки, цыганская манера исполнения. Работа рук, тряска кистей по сторонам, с медленным подъемом вверх. Движение плечами отрабатывается отдельно от всех и более тщательно – включается в этюд по желанию педагога.

Стретчинг: «Зернышко» «Дерево» «Рыбка»

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

Вылез мишка из берлоги,
Разминает мишка ноги.
На носочках он пошёл
И на пяточках потом.

На качелях покачался,
И к лисичке он подкрался:
«Ты куда бежишь, лисица?
Солнце село, спать пора,
Хорошо, что есть нора!» (каждый ребёнок бежит в свою норку – на свой степ).
7. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.



Январь – Комплекс № 4

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

Подготовительная часть

Игроритмика: Выполнение ходьбы с увеличением темпа, ходьба на каждый счет и хлопки в ладони через счет.

Разминка без степов:

4 Steptouch = 8 счетов

2 Мамба = 8 счетов

2 Шаг страдел = 8 счетов

4 Openstep = 8 счетов

Комбинация = 32 счета

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

2. Ходьба на степе.

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

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

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

Основная часть

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

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

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

4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть).

Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.

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

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

Стретчинг: «Самолет», «Волна» «Лягушка»

7. **Подвижная игра** «Цирковые лошади». Круг из степов – это цирковая арена.

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

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



Февраль – Комплекс № 5

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

Подготовительная часть

Игроритмика: Ходьба на каждый счет и через счет с хлопками.

Приставной шаг вперед с пружинкой и хлопками перед собой. Шаг вперед, назад, в сторону.

Разминка без степов:

4 Stepline = 8 счетов

2 Шаг страдел = 8 счетов

2 Stepline = 8 счетов

4 Step «захлест» = 8 счетов Комбинация = 32 счета

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

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

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

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

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

Основная часть

1. Одновременно с ходьбой на степе обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой – правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи (5 – 6 раз).

2. Шаг на степ со степа; одновременно энергично разгибать вперед согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки). Отводить руки назад и выпрямлять в стороны из положения – руки перед грудью.

3. Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками круговые движения вперед и назад попеременно и вместе (5 раз).

4. Шаг со степа на степ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, руки на поясе (5 – 6 раз). (№ 1,2,3,4 повторить 2 раза).

5. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (5 – 6 раз).

6. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (можно помогать себе руками).

7. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками.

8. Шаг со степа вправо, влево. (№5,6,7,8 повторить 2 раза).

Этюд «Ритм» Педагог отбивает ритм бубном. При проучивании педагог должен устный счет и ритм бубна совмещать, при дальнейшем исполнении дети сами считают.

- Переложить мяч или кубик небольшого размера из руки в руку через верх;

- Разворот корпуса, ноги остаются на месте, руки раскрыты по сторонам, переложить предмет впереди себя;

- Сделать поворот на месте на степе, переложить предмет и раскрыть руки в сторону;

- Сделать шаг со степа в сторону, руки раскрыты в стороны, шаг на степ, предмет переложить в другую руку перед собой;

- Сделать шаг со степа назад, руки раскрыты в стороны, шаг на степ, предмет переложить перед собой;

- Сделать поворот на степе вокруг себя, предмет переложить над головой;

- Переложить предмет под коленом поднятой и согнутой ноги в колене, руки раскрыты в стороны;

- Подкинуть на небольшую высоту предмет и поймать.

Этюд выполняется на степе, что дает усложненность для выполнения: сохранение равновесия, координации, устойчивости.

Стретчинг: «Бабочка», «Страус»

9. **Подвижная игра «Физкульт-ура!».** Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны зала. На одной стороне на один степ меньше. Самостоятельно становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Это линия старта.

На противоположной стороне – финиш. Дети говорят:

Спорт, ребята, очень нужен. Мы со спортом крепко дружим,

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Физкульт-ура!

С окончанием слов участники игры бегут на перегонки на противоположную сторону. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занимает степ.

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



Март – Комплекс № 6

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

Подготовительная часть

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.

2. Ходьба с перешагиванием через степы.

Игроритмика: Ходьба, 1, 2, 3, на 4 – хлопок вверху над головой, то же под ногой. Шаг вперед, назад, в сторону, ходьба с хлопками у груди.

Разминка без степов:

4 Stepline = 8 счетов

2 Шаг страдел = 8 счетов

2 Stepline = 8 счетов

4Step «захлест» = 8 счетов Комбинация = 32 счета

Основная часть

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

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

2– вернуться в и.п.;

3– 4 – тоже в другую сторону.

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

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

2– и.п.;

3– 4 – то же в другую сторону.

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

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

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

5. И.п.: Стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди и сзади (5 раз).

6. И.п.: основная стойка на степе. Шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево (по 5 раз).

7. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (5 – 6 раз).

8. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (5 – 6 раз).

9. Сидя на степе скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом.

10. И.п.: основная стойка на степе. Взмахивать прямой ногой вперёд, делать под ногой хлопок. (5 – 6 раз).

11. Прыжки на степ и со степа чередуются с ходьбой.

Стретчинг «Паучок», «Змея»

12. **Подвижная игра** «Скворечники».

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

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



Апрель – Комплекс № 7

В хорошо проветренном зале степы расположены в хаотичном порядке.

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

Подготовительная часть

Игроритмика: Ходьба в такт музыки с щелчками пальцами и хлопками в ладоши.

Ходьба под музыку, боковой галоп, остановка по 3 хлопка справа слева, 3 хлопка по коленям.

Разминка без степов:

4 Stepline = 8 счетов

2 Шаг страдел = 8 счетов

2 Step «захлест» = 8 счетов

4 Grebwalk (Принцесса) = 8 счетов Комбинация = 32 счета

1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.

2. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками.

3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади.

4. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону).

Основная часть.

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

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

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

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

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

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

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

8. Ходьба на степе, бодро работая руками.

Этюд «Лягушата»

Этюд усложнен тем, что в нем есть образ, который нужно изобразить ребенку. Этюд в игровой манере, что позволяет быстрее запомнить порядок движений.

Исполняется под бодрую, ритмичную музыку, напоминающую кваканье лягушек. В этюде включены не только движения на степе, но и танцевальные, так всё задуманное педагогом будет гармонично сочетаться.

Стретчинг: «Самолет», «Волна» «Лягушка»

9. **Подвижная игра** «Заяц без норки».

Расставить степы в двойки, стоя на степах, взяться за руки. Двое играющих берутся за руки – «норка», а третий встает без степа в норку. По сигналу, «охотник» догоняет «зайца», а тот, спасаясь, может укрыться в любой норке. А другой «заяц» выбегает и старается занять другую «норку».

Для этого он вбегает в норку под руками играющих. Если охотник настигнет зайца, они меняются ролями. После 5 минут игры руководитель дает команду, по которой в круг входят вторые номера.

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

Приложение 2

Система своевременного выявления изменений и одновременно оценки достижений дошкольника, а также причин их вызывающих (Мониторинг)

Мониторинг детского развития включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей.

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

Базовый шаг.

Шаг ноги врозь, ноги вместе (Шаг «страддел»).

Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.

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

Касание платформы носком свободной ноги.

Шаг через платформу.

Выпады в сторону и назад.

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

Шаги на угол.

В – степ.

А – степ.

Прыжки.

Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками.

Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе:

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

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

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

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

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

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

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

Диагностические методики физического развития детей

Равновесие

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

2. Упражнение «Ровная дорожка»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги).

Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

Фиксируется все в секундах, а также оценивается характер балансировки.

Пол	Возраст	
	6	7
мальчики	12,1-25,0	25,1-30,2
девочки	10,7-23,7	23.8-30

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

Гибкость

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

мальчики	уровни	6-7 лет
	высокий	8см и более
	средний	3-5см
	низкий	Менее 3см
девочки	высокий	9см и более
	средний	5-8см
	низкий	Менее 5см

Чувство ритма

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

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

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

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

Быстрота

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

Координация

	пол	низкий	средний	высокий
Челночный бег	Мальчики 6-7 лет	11,8 – 11,4	11,3 - 10,6	10,5 – 10,0

	Девочки 6-7 лет	12,0 - 11,6	11,5 – 10,8	10,7 – 10,

Для точности диагностического исследования используется индивидуальная для каждого ребенка карта.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ РЕБЁНКА

Ф. И. ребёнка _____

Возраст, вес, рост.

Группа здоровья

Скоростные способности. Бег на 10 м., сек

Силовые способности. Метание мешочка (150-200г), м.

Скоростно-силовые способности. Прыжок в длину с места, см.

Гибкость: наклон вперед, см

Статическое равновесие.

Челночный бег

Знание базовых шагов

Уровень физической подготовленности

Приложение 3

Шаги, используемые в степ-аэробике:

Basic step (бэсик степ). Шаг ногой вперед-назад.

И.П. стоя на полу ноги вместе.

1 - левую ногу на степ поставить;

2-выполнить правой ногой шаг на степ,

3- шаг на пол правой ногой,

4- левую приставить.

Step touch (степ тач) – приставной шаг в сторону

И.П: стоя на полу ноги вместе.

1-левой ногой шаг в сторону,

2-правую приставить.

3-выполнить правой ногой шаг в сторону,

4- левую приставить.

V-step (ви-степ) – шаг на степ ноги врозь, назад ноги вместе. На 4 счета.

И.П. стоя на полу ноги вместе.

1-выполнить правой ногой шаг на правый край степа,

2-левую ногу поставить на левый край степа,

3-шаг на пол правой ногой,

4- приставить левую ногу

Toe touch (тоу тач) – касание носком пола или степа на каждый счет.

Mambo (мамбо) – шаги на месте с переступанием вперед, назад.

И.П. стоя на полу ноги вместе.

1-выполнить правой ногой шаг на степ,

2- левая нога на полу переступающий шаг,

3- приставить левую,

4- шаг на пол правой ногой.

Open step (оупэн степ) – открытый шаг.

И.П. ноги шире бедер.

1-выполнить

Полу присед и поставить правую ногу на носок,
2- полу присед, поставить левую ногу на носок.
На 4 счета.

Leg curl (лэг керл) – «захлест» голени назад.

1-шаг правой ногой на степ,
2-левую ногу согнуть назад,
3-поставить левую ногу на пол,
4- правую приставить.

Knee up (ни ап) – «подъем колена вверх».

1-шаг правой ногой на степ,
2-левую ногу согнуть в колене и поднять вверх.
3-поставить левую на пол.
4-правую приставить.

Kick side (кик сайд) - мах ногой в сторону, вперед, назад).

1-шаг левой ногой на степ,
2-правую ногу выпрямить и сделать мах ногой.
3-поставить правую на пол.
4- левую приставить.

Step-up (степ-ап) — встать правой ногой на угол степ-платформы, а левой лишь коснуться носком. Затем левой встать полностью, а правый носок поставить к левой ноге. После возвращаться на пол и чередовать ноги. При этом шаге нужно держать равновесие, так как одна упор идет на одну ногу. Нельзя перекашиваться на одну из сторон.

Basic-over (бейсик-овер) — для этого нужно шагнуть правой ногой на степ платформу, левую приставить, спуститься со степа с другой стороны, повернуться к левому краю степа и повторить с другой ногой.

Straddle (стрэддл ап) (шаг выполняется на 8 счета) — шаги – ноги вместе, ноги врозь. Шаг на выполняется следующим образом: поднимаемся на степ-платформу, ставим поочередно ноги на пол с одной и с другой стороны платформы, снова поднимаемся на платформу, возвращаемся на исходную позицию.

Turnstep (тёрн степ) шаг с поворотом — стойка боком к платформе. Это тот же самый basicstep, только спускаемся со степ платформы мы не назад, а вбок. Шаг правой на платформу, шаг левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе) стойка ноги врозь. Шагом правой назад в диагональном направлении (разворачиваясь по диагонали), шаг правой назад с платформы, приставить левую к правой (исходное положение).

Over the top (овертетоп) — Шаг через платформу. Исходное положение — в продольной стойке, боком к платформе. Шаг левой в сторону стать на платформу, приставить правую. Шаг левой ногой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой ноге.

Cha-cha-cha (ча-ча-ча) — шаги с переступанием с ноги на ногу, для смены ноги.

«Цыганский этюд»

Цыганский этюд – построен в цыганском характере. Используется цыганская музыка в умеренном темпе. Применяются основные шаги при работе на степ – платформе:

Поочередное вхождение на степ правой и левой ногами;

Полное вхождение на степ обеими ногами;

Повороты на месте вокруг себя на степе влево и право;

Приставной шаг со степа по сторонам, одна нога выносится на каблук или с небольшим ударом остается на степе. Исполняется в обе стороны;

Поворот на степе вокруг себя в обе стороны с быстрым выбросом ног вперед;

Схождение со степа одной ногой назад, в сторону, вперед. Исполняется с обеих ног;

Хожение вокруг степа, поднятие на степ с боку в медленном темпе, схождение со степа в бок в медленном темпе, прыжок с разворотом корпуса;

Подбивочка из стороны в сторону на степе, схождение со степа одной ногой, другая остается на степе.

В движение ног добавляются руки, цыганская манера исполнения. Работа рук, тряска кистей по сторонам, с медленным подъемом вверх. Движение плечами отрабатывается отдельно от всех и более тщательно – включается в этюд по желанию педагога.

Упражнение «Цветок»

Дети становятся на колени на степ и закрываются, спина смотрит вверх, растягивая мышцы спины, голова касается степа, руки обхватывают голову.

Педагог рассказывает, что они цветы, которые на ночь закрываются, а когда наступает утро, цветы раскрываются и тянут к солнышку свои лепестки.

При словах: «наступает утро», дети должны лечь на спину на пол, раскрыть в стороны руки и ноги. На словах «тянут к солнышку лепестки», поднимают поочередно ноги и руки вверх – при этом должны ими немного потрясти.

Идет снятие напряжение с конечностей ребенка после «Цыганского этюда».

Этюд «Ритм»

Педагог отбивает ритм бубном. При проучивании педагог должен устный счет и ритм бубна совмещать, при дальнейшем исполнении дети сами считают.

Дети исполняют различные упражнения на координацию, четкость исполнения, технику, быстроту реагирования, умение считать, слушать ритм бубна.

Переложить мяч или кубик небольшого размера из руки в руку через верх;

Разворот корпуса, ноги остаются на месте, руки раскрыты по сторонам, переложить предмет впереди себя;

Сделать поворот на месте на степе, переложить предмет и раскрыть руки в сторону;

Сделать шаг со степа в сторону, руки раскрыть в стороны, шаг на степ, предмет переложить в другую руку перед собой;

Сделать шаг со степа назад, руки раскрыты в стороны, шаг на степ, предмет переложить перед собой;

Сделать поворот на степе вокруг себя, предмет переложить над головой;

Переложить предмет под коленом поднятой и согнутой ноги в колене, руки раскрыть в стороны;

Подкинуть на небольшую высоту предмет и поймать.

Этюд выполняется на степе, что дает усложненность для выполнения: сохранение равновесия, координации, устойчивости.

Подвижные игры с использованием степ платформы

Традиционные и всем знакомые подвижные игры, так же можно разнообразить используя степы. Вот, например, некоторые игры, которые я использую в заключительной части занятия степ- аэробикой.

«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.

«Бездомный заяц»

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

В каждой последующей игре количество степов сокращается на один.

«Лиса и тушканчик»

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

«Паук и мухи»

В одном из углов зала обозначается обручем место, где живет «паук» (водящий).

Остальные дети изображают мух, степы – 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.

«Не оставайся на земле»

Выбирается ловишка. Дети бегают по залу. По сигналу «лови» все должны быстро подняться на степы. 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 степах лежат по одному кубику. По сигналу «Бегом!» дети быстро бегут к степам кладут мяч, берут кубик и быстро возвращаются на свое место.

«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.

«Рыбки»

Задачи: учить бегать врассыпную, запрыгивать и спрыгивать с возвышенности. По залу в произвольном порядке расставляют скамейки. Звучит музыка, дети стоят на скамейках, затем

спрыгивают на пол и, изображая рыбок, бегают вокруг скамеек. Музыка останавливается, дети запрыгивают на любую скамейку. Варианты игры.

Педагог может убирать по одной скамейке;

Педагог может назначить водящую «щучку», которая после остановки музыки будет ловить «рыбок».

«Встань на скамейку»

Задачи: учить бегать по залу от ловащего, спрыгивать, запрыгивать. Дети убегают от ловащего. Если ребенок встал на скамейку, его нельзя осаливать.

«Сделай фигуру»

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

«Быстро в домик»

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

«Перелет птиц»

Задачи: учить бегу врассыпную, спрыгивать со скамейки. Три скамейки ставят друг на друга. В одном конце зала находятся дети — они изображают «птиц». На другом конце — пособие — это «деревья». По сигналу «птицы улетают» - —дети разбегаются по залу, махая руками, как крыльями. По сигналу «буря» — бегут к скамейкам и прячутся. (Малыши не спрыгивают, а старшим можно увеличить высоту скамейки и разрешить с нее спрыгнуть.)

«Медведи и пчелы»

Задачи: способствовать развитию равновесия, учить бегу врассыпную. Играющие делятся на две команды: «пчелы» и «медведи». На одной стороне зала находится «улей», на другой — «луг». В стороне располагается «берлога медведей». По сигналу «пчелы» вылетают из улья (слезают со скамеек, стенки и т. д.), жужжат и летят на «луг» за медом. Как только пчелы улетают, «медведи» выбегают из берлоги и забираются в улей (едят мед). Воспитатель подает сигнал «Медведи!», и пчелы летят к ульям, стараясь ужалить (дотронуться). Медведи убегают в берлогу (слезают с возвышения).

«Цирковые лошадки»

Правила игры: круг из степов – это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени, затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и после остановки музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2-3 меньше, чем участников игры. Дети убирают степы, берут коврики.

«Скворечники».

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

Логоритмические упражнения

Дереvence

Дует ветер нам в лицо, (махать руками ладошками к себе)
 Закачалось деревцо (руки подняты, покачивания туловищем из стороны в сторону)
 Ветерок всё тише-тише, (плавно опустить руки)
 Деревцо всё выше-выше. (поднять руки и тянуться вверх)

Физкульт-привет!

На болоте две подружки,
 Две зеленые лягушки
 Утром рано умывались, (имитировать умывание)
 Полотенцем растирались. (имитировать растирание спины полотенцем)
 Ножками топали,
 Ручками хлопали.
 Вправо-влево наклонялись
 И обратно возвращались. (имитировать движения, указанные в тексте)
 Вот здоровья в чем секрет:
 Всем друзьям – физкульт-привет! (резко поднять руки вверх)

Бабочка

Спал цветок (исходное положение: присесть, спрятав голову в колени, и обхватив колени руками)
 И вдруг проснулся (поднять голову, выпрямить руки; затем опустить руки вдоль тела)
 Больше спать не захотел.
 Шевельнулся, потянулся.
 Взвился вверх и полетел. (выпрямить спину, подняться; слегка покачаться вправо-влево; отвести руки назад - «вырастают крылья»)
 Солнце утром лишь проснется - Бабочка кружит и вьется. («летать», имитируя движения бабочки)

Водичка

Водичка, водичка,
 (двумя руками по очереди показывать, как сверху льется водичка)
 Умой мое личико. (ладошками имитировать умывание)
 Чтобы глазки блестели, (дотрагиваться до глазок по очереди)
 Чтобы щечки покраснели, (тереть щечки)
 Улыбался роток (улыбаться, гладить руками ротик)
 И кусался зубок. (стучать зубками, показывать руками, как закрывается ротик)

Кулачок

Как сожму я кулачок, (сжать руки в кулачки)
 Да поставлю на бочок. (поставить кулачки большими пальцами вверх)
 Разожму ладошку, (распрямить кисть)
 Положу на ножку. (положить руку на колено ладонью вверх)

Тук-тук

- Тук-тук-тук. (три удара кулаками друг о друга)
 - Да-да-да. (три хлопка в ладоши)
 - Можно к вам? (три удара кулаками друг о друга)
 - Рад всегда!(три хлопка в ладоши)

Зайчики

Жили-были зайчики(показывать на голове заячьи ушки)
 На лесной опушке.(разводить руками перед собой, описывая окружность)
 Жили-были зайчики(показывать на голове заячьи ушки)
 В серенькой избушке.(сложить руки над головой в форме домика)
 Мыли свои ушки,(проводить руками по воображаемому ушкам)
 Мыли свои лапочки.(имитировать мытье рук)
 Наряжались зайчики,(руки на бока, слегка поворачиваться в обе стороны, в полуприседе)
 Одевали тапочки.(руки на бока, поочередно выставляя вперед правую и левую ноги)

Снег

Как на горке снег, снег, (показывать руками «горку»)

Снег, снег, снег, снег. (двигать руками, перебирая пальцами)

И под горкой снег, снег, (показывать руками «под горкой»)

Снег, снег, снег, снег. (двигать руками, перебирая пальцами)

А под снегом спит медведь. (сначала ладошки под щечку, а потом изобразить ушки медведя)

Тише, тише, не шуметь! (пальчик ко рту, грозить пальчиком)

Приложение 6

Правила выполнения упражнений на степ платформе

Организуя степ — тренировку, нельзя забывать о технике безопасности и физической нагрузке для детей определенного возраста, ее распределении с учетом состояния их здоровья, уровня физической подготовленности.

Перед началом занятий обязательно проверяется состояние спортивного оборудования;

Запрещается заниматься на платформе босиком;

Перед началом занятий необходимо снять все украшения, часы и другие аксессуары;

Более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными.

Выполнять упражнения необходимо плавно без рывков;

Следует сохранять правильную осанку, не прогибаться в поясничном отделе, допускается лишь лёгкий естественный наклон вперёд;

Угол сгибания ноги в коленном суставе при постановке на платформу не должен быть меньше 90 градусов;

Нога ставится в центр платформы без удара;

Пятка не «зависает» на краю платформы, равно как и носок;

При выполнении скачков, подскоков пятка не касается пола или платформы;

Не рекомендуется спрыгивать с платформы.

При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150 – 160 уд./мин.

Во время занятий степ-аэробикой следует постоянно напоминать детям правильном дыхании, поддерживать их положительные эмоции.

Занятия степ аэробикой обязательно сопровождаются бодрой ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение.

Одежда и обувь

Для занятий степ аэробикой необходимо иметь соответствующую одежду и обувь, отвечающую гигиеническим требованиям.

Одежда должна быть легкой, удобной, из эластичного материала. Предпочтение отдаётся современным синтетическим тканям, сохраняющим свойства натуральных волокон и не сковывающим движения. Обычно занимаются в брюках разной длины или шортах и майке или топике.

Обувь должна быть лёгкой, с амортизирующей, гибкой подошвой – это позволяет выполнить различные танцевальные движения стопой.

Для занятий степ аэробикой подойдут устойчивые кроссовки, которые крепко держатся на ноге и не натирают кожу.

Немаловажным условием считается правильный подбор носков из хлопчатобумажных материалов, они помогают избежать микротравм связок, поддерживают необходимую температуру тела.

Примеры упражнений:

Поддерживать здоровье, развивать гибкость и выносливость, умение концентрировать внимание необходимо с ранних лет, именно поэтому был разработан детский вариант йоги с учетом физических, физиологических и психологических особенностей ребенка. Детская йога представляет собой комплекс занятий на основе хатха-йоги, которая создает все условия для гармоничного и грамотного роста.

1. «Просыпаемся»

Движение выполняется на основе потягиваний. Сесть на корточки, пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед, опустив голову, медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пяток от пола, вытянуться вверх, развернув ладони, руки через стороны опустить вниз.

2. «Зернышко».

Сидя на корточках, пятки на полу, ноги вместе. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед - вниз, опустив голову, чуть наклонив туловище. Раз! – медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пятки от пола, вытянуться вверх, развернув ладони. Два! – руки через стороны опустить вниз.

3. Поза «Индец», в которой дети находятся между выполнением упражнений. Сесть на пятки, руки положить на бедра, локти развести в стороны. Представить себя вождем индейцев с гордой осанкой и все время за ней следить (азы хореографии).

4. «Ходьба»

Предупреждает развитие плоскостопия, способствует развитию подвижности суставов ног, улучшению осанки. И. п. – сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты, руки в упоре сзади – высокий упор. Попеременно тянуть носки на себя, придерживаясь ритма музыки. Дыхание произвольное.

5. «Птица».

Растягивает мышцы спины и ног, воздействует на поясничные нервы. Предупреждает функциональные расстройства желудка, печени, кишечника, селезенки. Улучшает гибкость позвоночника благодаря максимальной продольной нагрузке на него. Способствует увеличению роста. И. п. – сесть в позу прямого угла, ноги развести как можно шире, носки оттянуть, руки соединить за спиной «полочкой», спина прямая. Раз! – взмах руками, наклон к правой ноге, стараемся дотянуться до носка, задерживаемся. Два! – возвращаемся в и. п. Три! – тот же наклон к левой ноге. Четыре! – и. п. Вдох при взмахе, выдох при наклоне.

6. «Грустный медвежонок»

Сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разведя их, пятки приблизить к ягодицам, руки провести под внешнюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны. Поднять правой рукой правую ногу, стараясь выпрямить колено.

Задержаться нужное время, то же движение левой ногой.

7. «Бабочка».

Усиливает внутриполостное давление, что оказывает сильное воздействие на органы брюшной полости. Создавая общее напряжение в ногах и бедрах, стимулирует действие подкожных нервов. И. п. – сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы. Колени развести. Руками обхватить стопы ног, спина прямая. Опустить развернутые колени до пола.

Задержаться нужное время. Поднять колени с пола. Дыхание произвольное, движения динамичные.

8. «Веточка»

Улучшает гибкость позвоночника, способствует увеличению роста.

И. п. – лечь на спину, ноги вместе, носки оттянуты. Руки в упоре сзади на предплечьях. Не сгибая колени, медленно поднять ноги в вертикальное положение, стараясь сохранять носки оттянутыми.

Задержать нужное время. Вернуться в и. п. Вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.

9. «Носорог»

Лечь на спину, руки положить за голову, ноги выпрямить, носки оттянуть. Поднимать голову, плечи и руки, одновременно поднимая одну ногу и сгибая её, стараться коленом коснуться лба, носок остается оттянут. Задержаться. То же движение другой ногой.

10. «Шлагбаум»

Лечь на спину, ноги выпрямить, носки оттянуть, руки в стороны, ладонями вниз. Поднять прямую правую ногу в вертикальное положение, наклонить влево до касания пола, сохраняя угол в 90 градусов. Вернуться в вертикальное положение. То же проделать другой ногой.

11. «Велосипед»

Оказывает большое воздействие на поджелудочную железу, что предохраняет от диабета.

Восстанавливает и очищает органы пищеварения.

И.п. – лечь на спину, руки положить за голову. Поднять ноги, носки оттянуты. Попеременно выпрямлять и сгибать ноги, не опуская их на пол. Движение динамичное, дыхание произвольное.

12. «Кошка»

Избавляет от скованности позвоночника и его деформации. Помогает детям разработать мимические мышцы и выражение эмоций.

И. п. – стать на четвереньки, спина прямая.

Раз! – поднять голову, максимально прогнуть спину. Два! – опустить голову, максимально выгнуть спину. Вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.

13. «Зайчик»

Встать на четвереньки, пальцы ног упираются в пол. Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки, руки от пола не отрывать.

14. «Слоненок»

Встать на колени, руки сзади сцеплены в замок, медленно наклониться назад, как можно дальше. Задержаться.

15. «Удав»

Лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре около груди ладонями вниз. Медленно поднимаясь на руках, одновременно прогнуться, насколько возможно, и, поворачивая голову вправо, посмотреть на пятки, медленно вернуться. Сделать то же самое, но в другую сторону.

16. «Страус»

Встать прямо, ноги слегка расставлены, руки свободно опущены вниз. Не сгибая колени, наклониться вперёд стараясь лбом коснуться колен. Постараться наклониться до тех пор, пока голова не окажется между ногами. Руками обхватить ноги сзади, задержаться.

17. «Кобра»

Польза: Кобра выпрямляет верхнюю часть спины и позвоночника. Она развивает грудную клетку, увеличивая тем самым жизненную ёмкость лёгких. Подготовка тела: лягте на живот и расслабьтесь. Положите кисти рук на пол на уровне плеч ладонями вниз, руки прижмите к грудной клетке так, чтобы локти были направлены вверх. Ноги вместе, носки вытянуты. Лоб упирается в коврик.

Теперь начнём: Медленно поднимайте голову (задержитесь на 5 секунд). Затем, не опираясь на руки, немного оторвите грудь от пола (задержитесь на 5 секунд). Теперь, мягко опираясь на руки, прогнитесь назад (задержитесь на 5 секунд).

Отдых: Медленно опустите грудь и голову, касаясь лбом пола. Поверните голову набок и положите щекой на пол. Опустите руки вдоль туловища, расслабьте ноги (при этом пятки разойдутся в стороны). Закройте глаза, чтобы отдохнуть.

Время: Повторите один - два раза. Удерживайте позу каждый раз от 15 до 30 секунд. Как только вы достигнете мастерства и лёгкости выполнения упражнения, можете полностью прогибаться назад, не делая пауз.

Примечания: Не совершайте движения вверх рывками. Старайтесь, чтобы основная нагрузка приходилась на мышцы спины, а руки служили главным образом лишь для поддержки.

Варианты: Более сложный вариант заключается в том, что вы выпрямляете руки и сгибаете ноги в коленях, чтобы носки ног были направлены прямо к голове.

18. «Кузнечик»

Подготовка Тела: Лягте на живот, ноги вытянуты вместе. Поместите кисти рук под бедра ладонями вверх. Теперь продвиньте локти под живот и прижмите подбородок к полу.

Теперь начнем: Вытяните правую ногу, оттягивая носок. Медленно отрывайте правую ногу от пола, не сгибая колена. Удерживайте тело, чтобы оно не кренилось на одну сторону. Медленно опустите правую ногу. Сделайте то же самое левой ногой. Отдых: Поверните голову на бок, положив щеку на коврик. Вытащите руки из-под туловища, расслабьте ноги, чтобы пятки разошлись в стороны. Закройте глаза и спокойно отдохните в течение некоторого времени.

Время: Удерживайте каждую ногу от 10 до 20 секунд. Повторите 2 раза.

Примечания: Не поднимайте ноги слишком высоко, иначе ваше тело будет заваливаться на один бок.

Варианты: Дети более старшего возраста могут попытаться поднять обе ноги одновременно и удерживать их от 5 до 15 секунд. При первом подъёме обеих ног поднимайте их лишь чуть-чуть. Когда ваши мышцы спины станут крепче, можете поднимать их выше и удерживать позу дольше. Польза: Кузнечик укрепляет поясницу и нижнюю часть позвоночника. Он укрепляет и тонизирует также нижнюю часть живота.

19. «Лук»

Подготовка Тела: Согните ноги в коленях и ухватитесь за лодыжки. Лбом упритесь в коврик.

Руки держите выпрямленными и не сгибайте их в локтях. Расслабьте тело.

Теперь начнём: Медленно и непринуждённо отрывайте бёдра от пола. Плечи держите расслабленными. Теперь начните поднимать голову и грудь, отрывая их от пола. Лишь живот должен касаться пола. Удерживайте позу от 10 до 30 секунд. Затем медленно опуститесь в исходное положение.

Отдых: Отпустите лодыжки ног, чтобы они легли на пол. Голову положите на бок, щекой на коврик. Руки положите вдоль туловища, ноги врозь. Закройте глаза и спокойно отдохните некоторое время. Время: Повторите один два раза. Каждый раз удерживайте позу от 10 до 30 секунд. Она соединяет в себе пользу от поз Кобры и Кузнечика.

20. «Свернутый лист»

Подготовка Тела: Лягте на спину, ноги держите вместе. Вытяните руки вверх так, чтобы голова оказалась между рук. Садитесь, вытягивая руки вверх к небу. Удерживайте это положение от 5 до 10 секунд.

Теперь начнём: Очень медленно наклоняйтесь вперёд, пока не коснётесь коленей. Старайтесь выполнять наклон за счёт сгибания в тазобедренных суставах, а не за счёт сгибания в пояснице. Если не трудно, ухватитесь за лодыжки или даже за пальцы ног. Локти слегка согните, ноги в коленях не сгибайте.

Отдых: Вернитесь в сидячее положение, а затем опустите спину на пол. Руки положите вдоль туловища ладонями вверх. Ноги слегка разведены. Закройте глаза и некоторое время отдохните.

Время: Удерживайте эту позу от 20 секунд до одной минуты.

Примечания: Следите за тем, чтобы ноги в коленях не сгибались, а пальцы ног были обращены вверх, чтобы вызвать дополнительное растяжение задних мышц ног. Не перенапрягайтесь.

Просто позвольте телу спокойно сложиться пополам.

21. «Свеча»

Подготовка Тела: Лягте на спину, ноги держите вместе, руки положите вдоль туловища ладонями вниз.

Теперь начнём: Опираясь на ладони, подтяните колени к груди. Выпрямляйте ноги и поднимайте туловище до тех пор, пока вытянутые ноги не будут параллельны полу. Положите ладони рук на поясницу, чтобы удерживать равновесие, затем медленно поднимайте ноги, чтобы они стали перпендикулярными полу.

Отдых: Для того чтобы выйти из позы Свечи, согните ноги, чтобы колени приблизились к груди. Положите руки на пол ладонями вниз и опустите на пол поясницу, а затем и ноги.

После того, как ноги будут на полу, расслабьте их так, чтобы носки разошлись в стороны. Один-два раза поверните голову из стороны в сторону.

Поверните кисти ладонями вверх. Закройте глаза и некоторое время отдохните. Время: Выполняйте Свечу только один раз около 30 секунд и постепенно доведите до 3-х минут.

Варианты: Дети старшего возраста при входе в позу и при выходе из неё могут держать ноги полностью выпрямленными. Через некоторое время, когда вы сможете легко выполнять Свечу, в течение предписанного времени, можно осторожно убрать сначала одну руку с поясницы, а затем другую и поместить вытянутые руки с боков или спереди вдоль туловища и бёдер.

Получится Стойка на плечах без поддержки. Польза: Свеча помогает тонизировать щитовидные железы, расположенные на шее. Они отвечают за общее здоровье всего тела.

Перевернутое положение улучшает кровообращение в головном мозге и в верхней части лёгких. Оно противодействует также влиянию гравитационных сил на ноги и внутренние органы тела.

22. «Рыба»

Подготовка Тела: Лягте на спину, ноги держите вместе, руки прижмите к бокам.

Теперь начнём: Опираясь на локти, поднимите голову и верхнюю часть туловища. Плавно прогнитесь назад, разворачивая грудь, и поместите макушку головы на пол. Придвиньте голову как можно ближе к ягодицам, чтобы хорошо прогнуться назад. Расслабьте плечи и мышцы рта, сохранив улыбку на губах. Медленно и глубоко дышите через нос.

Отдых: Для выхода из позы Рыбы захватите руками боковую часть бёдер и, опираясь на локти, на вдохе снимите давление головы на коврик и садитесь, а на выдохе опустите туловище на пол. Несколько раз поверните голову из стороны в сторону, слегка подвигайте плечами вверх вниз и положите голову так, чтобы центр затылка касался пола. Руки положите вдоль туловища ладонями вверх. Слегка разведите ноги. Закройте глаза и некоторое время отдохните. Время: Повторите один-два раза от 15 до 25 секунд.

Примечания: Всегда сопровождайте Стойку на плечах позой Рыбы, поскольку они дополняют друг друга влиянием на тело. Для того чтобы помочь ребёнку прогнуться назад и не перенапрягаться, выходя из позы, дети старшего возраста или родители могут поддерживать спину упражняющегося в межлопаточной области.

Польза: Поза Рыбы увеличивает способность лёгких поглощать свежий воздух. Она способствует также укреплению мышц спины и позвоночника.

23. «Дерево»

Подготовка Тела: Это поза равновесия, поэтому станьте прямо, поставив ноги вместе, руки прижмите к туловищу.

Теперь начнём: Захватите обеими руками ступню правой ноги и медленно поднимите её, сгибая колено. Прижмите подошву правой стопы к внутренней стороне левого бедра или поместите её на верхнюю часть бедра (если вы можете выполнять позу Лотоса). Затем поднимите руки, приняв одно из следующих трёх положений, показанных на рисунке.

Завершите упражнение, вернувшись в исходное положение. Повторите то же самое с другой ногой.

Отдых: Медленно опустите руки и ноги и примите удобное положение.

Время: Удерживайте позу на каждой ноге от 15 до 60 секунд.

Примечания: Старайтесь удерживать позу и не прыгать. Сосредоточьте взгляд на одной точке.

Это поможет вам сохранить неподвижное состояние. Если вы достаточно уверены в своей устойчивости, попробуйте закрыть глаза, и посмотрите, сохранится равновесие или нет.

Польза: Эта поза помогает развить чувство равновесия и координацию движений тела.

24. «Лодочка»

Подготовка Тела: Лягте на живот. Ноги держите вместе. Руки положите за спину, захватив запястья или локти - то, что вам удобнее. Подбородок упирается в коврик. Теперь начнём:

Медленно поднимайте подбородок, грудь и ноги, удерживая вес тела на животе. Дышите произвольно через нос.

Отдых: Медленно выходите из позы. Разъедините руки. Поверните голову на бок, щекой касаясь коврика. Пятки ног разведите в стороны. Закройте глаза и немного отдохните.

Время: Выполните Лодочку 2 раза, каждый раз удерживая от 10 до 30 секунд. Примечания: Не выполняйте упражнение рывком и не выходите из него слишком быстро. Прогибайтесь назад настолько, насколько это удобно, чтобы не было перенапряжения мышц тела во время удержания позы.

Варианты: Вытяните руки над головой (голова находится почти между рук), сцепив большие пальцы рук, друг с другом и смотрите на них.

Польза: Лодочка укрепляет мышцы живота, улучшает работу органов пищеварения.

25. «Морская ракушка»

Подготовка Тела: Сядьте прямо в любой удобной для медитации позе со скрещенными ногами.

Теперь начнём: Заведите руки за спину и захватите запястья рук. Медленно наклоняйтесь вперёд над скрещенными ногами как можно ниже, но чтобы не ощущать неудобства и не отрывать ягодиц от пола. Закройте глаза и расслабьте голову, шею и плечи.

Время: Выполняйте Морскую ракушку от 30 до 60 секунд.

Примечания: Обращайте внимание на то, чтобы ягодицы не отрывались от пола. Не пытайтесь резко, рывком наклониться вперёд как можно больше. Позвольте, чтобы лишь один ваш собственный вес помогал со временем расслабить мышцы тела, и вы могли бы приблизить голову к полу.

Польза: Морская ракушка растягивает мышцы спины и позвоночника, увеличивая гибкость тела. Эта поза улучшает также пищеварение и выделительные функции организма.

Русские народные игры

«Ручеек»

Ребята обхватывают друг друга за пояс и становятся гуськом вдоль «весеннего ручья».

Все поют:

Разливался родник ключевой,

Белый, снеговой:

По чистым полям,

По синим морям,

По мхам, по болотам,

По зелёным колодам.

Царь едет жениться,

Царевна велит воротиться:

Сама к тебе буду,

Летом – в карете,

Зимою – в возочке,

Весной – в челночочке!

Затем боком стараются перепрыгнуть «ручей», не коснувшись «воды». Но при этом каждый мешает своему соседу. Тот, кто коснулся «воды», из игры выбывает.

«Золотые ворота»

В бесчисленных разновидностях и вариантах эта игра существует едва ли не у всех народов. У русских наиболее распространены приведенные ниже разновидности. Играют от 6-ти человек, чаще дошкольники, младшие школьники, а иногда и подростки, юноши, молодежь.

Выбирают двух игроков посильнее. Те отходят немного в сторону и договариваются, кто из них будет «солнцем», а кто «луной» («месяцем»). Выбравшие себе роли луны и солнца становятся лицом друг к другу, берутся за руки и поднимают их, как бы образуя ворота.

Остальные играющие берутся за руки и вереницей идут через «ворота». Часто при этом поют любимые участниками песни. Когда через «ворота» проходит последний из идущих, они «закрываются»: опускаются поднятые руки, и последний оказывается между ними.

Задержанного спрашивают тихонько, на чью сторону он хотел бы стать: позади «луны» или «солнца». Он выбирает и встает позади соответствующего игрока. Остальные снова идут через «ворота», и снова последний попадает в группу «луны» или «солнца». Когда все распределены, группы устраивают перетягивание, взявшись за руки или с помощью веревки, палки и т. д.

Разновидность этой игры (ставшая в последние десятилетия более распространенной, чем описанная выше) заключается в том, что идущие через «ворота» не поют, зато игроки, изображающие «ворота», говорят речитативом:

Золотые ворота

Пропускают не всегда:

Первый раз прощается,

Второй – запрещается,

А на третий раз

Не пропустим вас!

«Ворота» закрываются при последнем слове и ловят того, кто оказался в них. Чтобы не быть пойманными, идущие невольно ускоряют шаг, иногда переходят на бег, а ловящие, в свою очередь, меняют скорость речитатива. Игра становится более подвижной и веселой.

Заканчивается также перетягиванием.

Другая разновидность состоит в том, что «ворот» – двое. Игроки, изображающие их, произносят стишок одновременно (в лад). Пойманные не выбирают, куда встать, а сразу включаются в команду поймавших их «ворот». Изображающие ворота соревнуются в том, кто больше поймает игроков. Соревнование завершается перетягиванием. Игроку, который должен пройти через «ворота», нельзя останавливаться перед ними (из-за боязни, что они закроются).

Остановившегося считают пойманным. Идущим или бегущим нельзя расцеплять руки, надо держаться за руку хотя бы с одним игроком. Кто бежит, ни с кем, не держась за руки, считается пойманным. Опускать руки («закрывать ворота») можно только на последнее слово речитатива.

Музыкальная игра «Лавата»

Танцующие становятся в круг лицом к центру. В середину круга выходит ведущий, который показывает различные движения: например, указывает стоящим в кругу, что нужно двигаться простым шагом или галопом, положить руки на плечи впереди стоящего или взяться за руки, вертеться, держась за уши, голову, одежду и т.п.

Показ новых движений должен совпадать с началом песни.

«Чиж»

Участников игры в кругу должно быть четное количество. Все заранее делятся на пары.

Еще один участник стоит в центре круга. Он – «чиж». Участники идут по кругу, один в затылок другому. По ходу песни участники и «чиж» показывают, какой у чирика хохолочек (ладонь над головой), как он летает (руками показывают порхание крылышками), как он кивал ножкой (прыгаем на одной ножке, вторую держа перед собой, согнутой в колене).

По дубочку постучишь -

Вылетает сизый чиж

У чижа, у чирика

Хохолочек рыженький

Чирик по полю летал,

Правой ножкой все кивал

Чиж, чиж, не зевай,

Себе пару выбирай!

На последних словах все должны поменяться парами, а «чиж» - найти себе пару. Не нашедший пару становится новым чижом.

Приложение 9

Стретчинг-упражнения

Выполнение упражнений для растяжки икроножных мышц после упражнения на степе.

Стойка прямая, руки опущены вдоль туловища, ступни ног параллельно друг к другу.

1. Сделать правой ногой один шаг назад, носок обращен вперед, а пятка не отрывается от пола. Наклонить туловище, при этом сгибаем в колене левую ногу.

2. Встать носочками на край степ-платформы. Опустить медленно пятки, они должны оказаться ниже, чем верх платформы. Фиксировать это положение, а потом снова встать на носочки. Это стретчинг упражнение очень полезно для растяжки икроножных мышц.

Выполнение стретчинг упражнений для растяжки подколенных сухожилий:

1. Встать возле степ-платформы, поставить на платформу выпрямленную правую ногу.

Делать наклоны корпуса вперед в направлении к правому бедру. Несколько секунд продержаться в этом положении, а потом сделать обратное движение, сгибая правую ногу.

Задержаться немного в этом положении и вернуться в начальное положение. То же самое стретчинг упражнение выполнить для другой ноги.

2. Упражнение лежа на спине. Согнуть в колене одну ногу и поставить ее на пол. Другую ногу поднять вверх. Охватить руками икру на вытянутой ноге и подтянуть эту ногу, чем ближе к груди. Смотреть, чтобы ягодицы не отрывались от пола.

Выполнение упражнений для растяжки мышц бедра.

1. Начинаем выполнение этого стретчинг упражнения, сидя на коленях. Ступни ног расположены параллельно к ширине плеч, руки опущены вниз. Медленно опуститься верхней частью туловища назад, при этом положение ног, не менять. Лечь на пол и фиксировать позу на 30 – 60 с. Вернуться в исходное положение.

2. Для этого стретчинг упражнения, лечь на пол, упор на согнутую в локте правую руку.

Медленно отвести ногу назад, не наклоняя спины. Задержаться в положении, в котором почувствуете напряжение передней тазобедренной части.

3. Лечь на спину. Согнуть левую ногу в колене и поставить ее сверху на правую. Правой рукой тянуть колено левой ноги вверх до напряжения мышц. Фиксировать эту растяжку приблизительно 30 секунд и возвращаемся в начальное положение. То же сделать с другой ноги.

4. Это развести в стороны, руками держим голени. Наклонить корпус вперед. Надавить предплечьями в колени и фиксировать на 30 секунд. Вернуться в исходное положение.

5. Встать на левое колено, правая нога опирается на ступню, руки на поясе. Медленно выполнить перенос бедер вперед. Задержать положение, когда почувствуете напряжение в левом бедре. То же самое стретчинг упражнение сделать с другой ногой.

Несколько простых упражнений, часто использующихся после любой тренировки и физической нагрузки.

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, немного согните колени. Сначала поднимите вверх правую руку и потянитесь вверх 30-40 секунд. Затем, руку «бросьте» вниз, расслабьтесь.

То же упражнение и для другой руки. Повторить 6-8 раз. И следите за дыханием.

2. Лежа на спине согнуть ноги в коленных и слегка в тазобедренных суставах. Руки развести в стороны под углом 90 градусов. Медленно опускайте ноги вправо, не отрывая пяток то пола. Продержитесь в таком положении 40-50 секунд. Отдохните. Повторите для другой стороны. Всего 6-8 подходов.

3. Вы сидите на полу, ноги скрещены пред собой. Кому тяжело, ноги можно выпрямить в коленных и тазобедренных суставах. Правую руку приводите к груди и левой ладонью осторожно давите на середину плечевой кости. Таким образом Вы растягиваете плечевую мышцу и сам сустав. Зафиксируйтесь в таком положении 40-50 секунд. Затем расслабьте руки.

Повторите для левой руки. Повторений здесь немного, всего 5-6.

4. Положение сидя, ноги скрещены перед собой. Сцепите руки в замок и потянитесь вверх за воображаемым предметом. Великолепно работают мышцы позвоночника и плечевого пояса.

Зафиксируйтесь на 50-60 секунд. Расслабьтесь. Повторений не много 5-6. И не забывайте о дыхании: вдох- выдох.