

Комитет по образованию Управления по социальным вопросам администрации
городского округа Архангельской области «Котлас»

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 22 «Кораблик»

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МДОУ «Детский сад комбинированного вида № 22 «Кораблик»
И.В.Манина
Приказ от «15» сентября 2024 г.
№ 116

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Веселая гимнастика»
(степ-аэробика)**

для детей 5-7 лет
Срок реализации программы 1 год

Составила: Шергина Ольга Сергеевна,
воспитатель
высшей квалификационной категории

Реализует: Шергина Ольга Сергеевна
Год разработки: 2021 г.

г. Котлас
2024 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Весёлая гимнастика» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа разработана в соответствии с государственной образовательной политикой и современными нормативными документами в сфере образования:

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

- Федеральный закон Российской Федерации от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»,

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р),

- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 г. и план мероприятий по ее реализации (от 2 мая 2015 г. № 996-р; от 12.11. 2020 г. № 2945-р);

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629),

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242),

- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28)

- Устав МДОУ «Детский сад комбинированного вида № 22 «Кораблик» и с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, обучающихся и спецификой работы учреждения.

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 так же 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. Здоровье ребёнка зависит от ряда факторов – биологических, экологических, социальных, гигиенических, демографических, климатических условий, а именно:

- наследственность;
- неблагоприятная экологическая обстановка;
- электронно-лучевое и “металло-звуковое” облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов, постоянно звучащая рок-музыка);
- образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья),
- а также от характера педагогических воздействий. В многоаспектном выражении нормальное психофизическое развитие старшего дошкольника и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для дошкольника является естественной. Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма.

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.

Актуальность

программы заключается в активной совместной деятельности детей и педагога, в возможности творческого самовыражения и оздоровления дошкольников в процессе выполнения упражнений на степ-платформе, что приводит к развитию мотивации детей к систематическим занятиям физкультуры и спорта.

Новизна

Новизной и отличительной особенностью данной Программы является:

- Использование современного оборудования (степ - платформы), как средство оздоровления и развития физических качеств детей;

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

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами оздоровительно-спортивной степ – аэробики.

Задачи:

Образовательные:

- 1.Познакомить детей с техникой упражнений по степ-аэробике.

Развивающие:

- 2.Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности.
- 3.Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
- 4.Развивать творческие способности.

Воспитательные:

5. воспитывать интерес к занятиям физической культурой.
- 6.воспитывать морально – волевые качества: выдержку, внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов.

Принципы и подходы по формированию программы

Программа опирается на научные принципы ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:

- Принцип систематичности – подбор специальных упражнений и последовательность их проведения;
- Принцип индивидуальности - контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений;
- Принцип длительности – применение физических упражнений, способствующих восстановлению нарушений функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;

- Принцип умеренности – продолжительность занятий 25-30 мин. В сочетании с дробной физической нагрузкой;
- Принцип цикличности – чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Весёлая гимнастика» рассчитана на обучающихся в возрасте 5-7 лет. Учебный план предусматривает возможность обучения с учётом интересов и потребностей обучающихся, их желания и возрастных особенностей.

Форма обучения – групповая, очная.

Формы и методы занятий

При реализации программы используются следующие методы и приемы:

- демонстрация танцевальной композиции;
- использование наглядных пособий, показ упражнений и способов их выполнения руководителем и ребенком;
- словесное руководство (беседа, объяснение и показ упражнений);
- имитация, звуковые ориентиры;
- индивидуальная работа;
- метод презентационного показа;
- игровые методы, мышечная релаксация, психогимнастика, акробатика, танцевальные шаги для повышения интереса к занятиям.

*Чтобы избежать ошибок в обучении используем следующие **методы**:*

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

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

3. Метод повторений.

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

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

6. «Калифорнийский стиль». Комплексное проявление требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях.

Виды занятий

- 1. Диагностические** - на нем определяется уровень физической подготовленности воспитанников.
- 2. Обучающие** - дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога – создать представление о них.
- 3. Комбинированные** - повторение и совершенствование ранее изученных движений. А также изучение нового.
- 4. Итоговое - игровое** - проводится 1 раз в два месяца. Это занятие может обобщать материал, разученный за определенный период и быть представлено вниманию родителей занимающихся, как показательное.

Методика проведения степ - аэробики

Особенности проведения занятий степ - аэробикой.

Программа предусматривает изучение материала по степени координационной сложности:

1. Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений.
2. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела.
3. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.
4. Один комплекс степ-аэробики как полного занятия выполняется детьми в течение одного месяца, некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться, поэтому один комплекс разбиваем на обучающие и комбинированные занятия. На обучающих, мы разучиваем новые шаги, а на комбинированных повторяем разученные и изучаем новые.
5. Один раз в два месяца проходят игровые итоговые занятия, где все изученное закрепляется в игровой или соревновательной форме с привлечением родителей.

На первом занятии детям предлагаются элементарные комплексы упражнений аэробики, объясняется их сущность, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися. Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку, в медленном темпе, затем ускоряя его. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки.

Отклонения от методических норм проведения занятий степ-аэробикой ведут к нарушению восприятия упражнений, расплывчивости содержания занятий.

Структура занятия

	Части занятий	Длительность / мин	Направленность упражнений
1	Разминка -строевые упражнения; - логоритмика.	4	-на осанку; -типы ходьбы; -движения рук, хлопки в такт.
2	Основная (аэробная) -базовые и основные шаги; -подвижная игра;	24	-для мышц шеи; -для мышц плечевого пояса; -для мышц туловища; -для ног; -для развития мышц силы; -для развития гибкости; -для развития ритма и такта.
3	Заключительная -упражнения на расслабления; -релаксация; -дыхательные упражнения.	2	-на расслабление; -на дыхание.

В занятии выделяются 3 части:

разминка, основная (аэробная), заключительная.

Цель разминки - подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе.

Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. Критерием эффективности разминки является появление первых капель пота. Соответственно, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды и составлять от 3 - 5 минут.

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

После разминки следует аэробная часть, которая состоит из базовых и простейших основных «шагов» степ - аэробики. Во время аэробной части происходит разучивание «шагов», связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений - прогон. «Шаги» выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику.

Если основная часть разминки достаточно интенсивна, то в организме происходят следующие процессы:

- повышается частота сердечных сокращений;
- повышается частота дыхания
- увеличивается систолический и минутный объём крови;
- перераспределяется кровоток: кровь отливает от внутренних органов и приливает к мышцам;
- усиливается деятельность дыхательных ферментов в мышцах, т.е. повышается способность мышц потреблять кислород.

повышаются функциональные возможности организма;

- развиваются координационные способности;
- улучшается эмоциональное состояние занимающихся.

Все это способствует увеличению возможности кардиореспираторной системы переносить кислород к мышцам.

После проводится подвижная игра и заключением основной части является стретч, который призван решить следующие задачи:

- восстановить длину мышц до исходного состояния;
- умеренно развить гибкость - возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);
- создать эмоциональную разрядку после физической нагрузки.

Заключительный стретч включает в себя растягивающие упражнения для групп мышц, которые у большинства занимающихся растянуты слабо и могут спровоцировать травму при последующих занятиях.

В отличие от всего занятия, заключительный стретч создается структурно-хореографическим методом и выполняется под выбранное тренером музыкальное произведение лирического характера.

Стретч начинается из положения лежа на спине, в котором выполняются статические растяжки для мышц ног. Каждое положение фиксируется и удерживается в течение 8-10 секунд, выполняются поочередные подтягивания ног руками к корпусу, как прямых, так и согнутых с фиксацией в конечном положении, разведение ног в стороны и т.д.

Из седа следует продуманный переход в положение стоя, в котором выполняются всевозможные статические растягивания в выпадах, наклонах, а также упражнения на равновесие с опорой на одну ногу

В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

К концу года:

- владеют степ-доской;
- выполняют ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- умеют перестраиваться в колонну по трое, четверо;
- равняться, размыкаться в колонне, шеренге, выполнять повороты направо, налево, кругом;
- выполняют прыжки с высоты на мягкое покрытие, прыгает в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, прыгает через скакалку;
- ритмично двигаются в соответствии с характером и динамикой музыки;
- умеют выполнять танцевальные движения;
- умеют выполнять строевые упражнения, перестроения развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- наблюдается снижение заболеваемости детей, посещающих систематически занятия;
- сформирован стойкий интерес к занятиям физической культурой;

- сформирован интерес к собственным достижениям;
- сформирована мотивация здорового образа жизни;
- владеют умениями коллективной деятельности (планирование, согласованность действий, доброжелательность, взаимопомощь, активность, самостоятельность).

Первичная диагностика: проводится на первых занятиях с целью выявления исходного уровня подготовки детей.

В ходе мониторинга выявляются уровень физического развития и интереса детей.

Итоговая диагностика: проводится с целью определения степени достижения результатов развития, закрепления понятий, умений и навыков.

Формы итоговых видов деятельности: итоговое показательное занятие «Веселая степ-аэробика», детский спортивный праздник «Красоты и грации» (спортивные и танцевальные номера, акробатические этюды).

Диагностический инструментарий (**Приложение 1,2**)

Положение платформы

Разнообразить движения возможно за счет различных положений платформы вдоль туловища или поперек (рис.1)



Продольное положение платформы



Поперечное положение платформы

Основные шаги и элементы упражнений

В степ - аэробике нет шагов на два счета — минимум на четыре. Ведь нам нужно не просто двигаться по полу, а еще и подниматься на платформу.

Движения степ аэробики выполняются с постановкой на степ-платформу всей стопы полностью. Будьте внимательны, не допускайте свисания пятки или постановки стопы только на носок.

В степ - аэробике есть определенные термины, обозначающие шаги при выполнении упражнений на степе. Шаги в степ аэробике очень разнообразны.

В степ - аэробике существует два вида шагов:

- Шаги без смены лидирующей ноги. Лидирующая нога, это нога с которой вы начинаете выполнять шаг на новый музыкальный такт. Вы можете сколь угодно долго выполнять любые шаги этого вида, и все равно каждый такт будете начинать с одной и той же ноги.
- Шаги со сменой лидирующей ноги. При следующем шаге вы будете начинать движение уже с другой ноги.

Основные элементы упражнений в степ – аэробике.

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

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

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

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

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

Требования к технике выполнения упражнений в степ аэробике

1. Во время подъема на степ сохраняйте естественный наклон вперед.
2. Не сгибайте спину в поясничном отделе.
3. Основная стойка: Стопы параллельны или находятся в свободной позиции, не касаются друг друга.
4. Начинаящим следует контролировать свои движения. Для этого смотрите себе под ноги. По мере развития это пройдет и Вам не будет нужно контролировать зрительно технику выполнения.
5. Ставьте ногу на платформу таким образом, чтобы вся ступня была на ней. Спускайтесь с платформы своеобразным перекатом с носка на пятку, это снизит нагрузку на позвоночник.
6. Руки включаются в работу лишь после того, как освоена техника работы ногами.
7. При выполнении выпадов и поворотов пятка не опускается на пол.
8. В целом степ аэробика является отличным средством физического самосовершенствования.

Техника безопасности

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

- держат плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;
- избегать перенапряжения в коленных суставах;
- избегать излишнего прогиба спины;
- не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом;
- при подъеме или опускании со степ - платформы всегда использовать безопасный метод подъема;
- стоя лицом к степ - платформе, подниматься, работая ногами, но не спиной;

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

Основные этапы обучения степ – аэробики:

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

Материально-техническая база:

Помещение для занятий – музыкальный зал.

Оборудование:

1. Степ-платформа на каждого ребенка, гимнастическая скамейка, мешочки-утяжелители (с песком), обручи, гимнастические ленты.
2. Учебно-наглядный материал: картинки с изображением акробатических упражнений, танцевальных композиций, построений и перестроений.
3. Информационное обеспечение: аудио и видеозаписи, видео - презентации, мультимедиа проектор, ноутбук.

Дидактический материал:

Карточки с изображением основных видов движений, элементов танцевальных и акробатических упражнений.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование разделов	Количество часов	Всего
1	Введение в программу	1	1
2	Основной этап	26	26
3	Закрепление	1	1
	Итого	28	28

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Ме- сяц	Виды занятий	Цель	№ ком- плекса
Октябрь	Вводное 1- неделя	<p>1.Познакомить детей с термином «Степ - аэробика». Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой.</p> <p>2.Дать детям представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ - аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка.</p> <p>3. Вызвать желание заниматься степ - аэробикой посредством просмотра фотографий, журналов, показа комплекса степ – аэробики инструктором по физической культуре.</p> <p>3. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.</p> <p>4. Развивать равновесие, выносливость, ориентировку в пространстве.</p>	№1
	Комбинированное 2,3,4 недели	<p>1.Учить правильному выполнению степ - шагов на степенях (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка)</p> <p>2.Разучивать аэробные шаги.</p> <p>3.Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе.</p> <p>4. Развивать мышечную силу ног.</p> <p>5. Разучить комплекс №3 на степ - платформах</p>	№1
Ноябрь	Комбинированное 1,2,3,4 неделя	<p>1. Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела.</p> <p>2. Закреплять основные подходы в степ - аэробике, продолжать учить сочетать движения с музыкой.</p> <p>3. Разучивать новые шаги.</p> <p>4. Развивать выносливость, равновесие, гибкость.</p> <p>5. Укреплять дыхательную систему.</p> <p>6. Развивать уверенность в себе.</p>	№1
Декабрь	Обучающее 1 неделя	<p>1. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук.</p> <p>2. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - мелкими мячами.</p> <p>3. Разучивать шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.</p> <p>4. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке.</p> <p>5. Развивать умения твердо стоять на степе.</p>	№2
	Комбинированное 2,3,4 недели		

Январь	Комбинированное 2,3,4 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять ранее изученные шаги, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. 2. Разучить новый шаг (тап даун). 3. Развивать выносливость, гибкость. 4. Развитие правильной осанки. 5. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - кубиками. 	№2
Февраль	Комбинированное 1,2,3,4 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать закреплять степ шаги. 2. Учить реагировать на визуальные контакты 3. Совершенствовать точность движений 4. Развивать быстроту. 5. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - лентами. 	№2
Март	Обучающее 1 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. 2. Совершенствовать разученные шаги. 3. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. 4. Воспитывать любовь к физкультуре. 5. Развивать ориентировку в пространстве. 	№3
	Комбинированное 2-3, 4 неделя		
Апрель	Комбинированное 1,2,3,4 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в сочетании элементов. 2. Продолжать развивать мышечную силу ног. 3. Продолжать развивать выносливость, равновесие, гибкость, быстроту. 4. Развивать умение действовать в общем темпе 5. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. 	№3
Май	Комбинированное 1-2 неделя	Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги).	№3
	Диагностическое 3-4 неделя		№1

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Продолжительность учебного года

Начало – 1 октября

Окончание – 30 апреля

октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	итого
4	4	4	4	4	4	4	28

Общее количество учебных часов: один год обучения – 28 часов.

Образовательная деятельность по решению задач дополнительного образования детей «Весёлая гимнастика» проводится во вторую половину дня 1 раз в неделю, 4 раза – в месяц.

Продолжительность занятий по реализации дополнительного образования детей – 30 мин в соответствии с СанПин 2.4.3648-20.

**Паспорт дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Весёлая гимнастика»**

Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Весёлая гимнастика»
Руководитель	Шергина Ольга Сергеевна, воспитатель, высшая квалификационная категория
Организация	МДОУ «Детский сад комбинированного вида № 22 «Кораблик»
Адрес	165300, Архангельская область, г. Котлас, ул. Спортивная, д.36
География (территория на которой реализуется программа)	ГО Архангельской области «Котлас»
Целевые группы	возраст 5-7 лет, наполняемость групп до 14 человек
Цель программы	содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами оздоровительно-спортивной степ – аэробики.

Задачи программы	<u>Образовательные:</u> 1.Познакомить детей с техникой упражнений по степ-аэробике. <u>Развивающие:</u> 2.Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности. 3.Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой. 4.Развивать творческие способности. <u>Воспитательные:</u> 5. воспитывать интерес к занятиям физической культурой. 6.воспитывать морально – волевые качества: выдержку, внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов.
Направленность	Физкультурно-спортивная
Срок реализации программы	1 год
Вид	модифицированная
Уровень реализации	стартовый, базовый

Литература, используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса

1. Бардышева Т. Рассказываем стихи руками // Обруч. 1998. №5
2. Вераксы Н. Е., Васильева М.А., Комарова Т.С. Программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы»// МозайкаСинтез, М., 2010г.
3. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. М.: Владос,1999
4. Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005 №
5. Журнал «Инструктор по физкультуре», №4 2009 год.
6. Журнал «Обруч», №1 2005 год.
7. Журнал «Обруч», №5 2007 год.
8. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения. Павлова М.А, Лысогорская М.В. Волгоград 2009
9. Картушина М.Ю Логоритмические занятия в детском саду. М., 2004
10. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005г.
11. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008г.
12. Кулик , Н.Н.Сергиенко «Школа здорового человека» программа для ДОУ //Москва 2006г.
13. Лечебно профилактический танец «Фитнес - данс» . СПб.: Детство - Пресс, 2007
14. Лисицкая Татьяна Газета «Спорт и школа» №13/2009
15. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научнопрактический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г.
16. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-7 лет. – М., 2012г.

17. Погадаев Г.И., “ Настольная книга учителя физической культуры” -М.: Физкультура и спорт, 2000-496с.
18. Приложение к журналу «Дошкольная педагогика», январь, февраль / 2005
19. Прищепа «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Москва 2009г.
20. Программа развития и воспитания детей в детском саду «Детство» / В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н. А. Ноткина. СПб.: Детство - Пресс, 2005
21. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду», издательство МОЗАИКА - Синтез, Москва 2000 г.
22. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.
23. «Степ-танс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
24. Сулим Е.В. «Детский фитнес» физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014.
25. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СП . Детство-пресс., 2000.

Список информационных ресурсов для детей и родителей

1. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. // Бесплатная Интернет Библиотека <http://book.lib-i.ru/25pedagogika/902142-1-ld-glazirina-fizicheskaya-kultura-doshkolnikam-programma-programmnie-trebovaniya-posobie-dlya-pedag.php>
2. Картушина М.Ю Логоритмические занятия в детском саду. <https://gigabaza.ru/doc/103937-pall.html>
3. «Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения», №7 2009. <https://e.stvosпитatel.ru/search.aspx?st=0&sst=0&ipnpd=True&tx=0&xpid=316&sq=2009%20%u2116%207>
4. Кузина И. Степ – аэробика не просто мода // Электронный журнал «Обруч» <http://www.obruch.ru/index.php?id=8&n=12&r=12>
5. Погонцева Л. Скамейка – степ // Электронный журнал «Обруч» <http://www.obruch.ru/index.php?id=8&n=27&r=12&s=691>

Диагностика физического развития старших дошкольников
(по В.И. Усачеву)

Диагностика проводится в начале и в конце года. Детям предлагается выполнить определенные задания, позволяющие выявить уровень физического развития а также степень владения детьми необходимыми умениями и навыками. Предметом обследования является оценка умений и навыков в области физического развития ребенка.

Объектом исследования являются дети старшего дошкольного возраста.

Для выявления уровней физического развития детей составляется диагностическая карта. Дети выполняют диагностические задания, оцениваемые по трехбалльной системе:

- Высокий уровень – 3 балла;
- Средний уровень – 2 балла;
- Низкий уровень – 1 балл.

Результаты заносятся в сводную таблицу, суммируются и выводится уровень развития.

Исходя из результатов диагностики в начале года корректируется план ведения совместной деятельности.

Таким образом, в конце учебного года, по показаниям таблиц составляются графики уровня развития. В конце года результаты диагностического исследования представляются на педсовете.

**Диагностическая карта по оценке умений и навыков
физического развития детей старшего дошкольного возраста**

Уровни усвоения двигательных умений и навыков движений.

№	Список детей	Ходьба бег		Пере-строения		Прыжки		Равнове-сие		Ритмиче-ские дви-жения		Итоговая сумма		Итоговый балл	
		сен	май	сен	май	сен	май	сен	май	сен	май	сен	май	сен	май
1.															
2.															
3.															

• **Ходьба, бег**

3-выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

2-иногда требуется напоминание взрослого.

1-требуется постоянное напоминание педагога.

0-не выполняет.

• **Перестроения**

3-умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

2-иногда требуется напоминание взрослого.

1-требуется постоянное напоминание педагога.

0-не выполняет.

• **Прыжки**

3-выполняет прыжки с высоты на мягкое покрытие (высота 30 см), прыгает в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгает через скакалку.

2-иногда требуется напоминание взрослого.

1-требуется постоянное напоминание педагога.

0-не выполняет.

• **Равновесие**

3-выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.

2-иногда требуется напоминание взрослого.

1-требуется постоянное напоминание педагога.

0-не выполняет.

- **Ритмические движения**

3-ритмично двигается в соответствии с характером и динамикой музыки; умеет выполнять танцевальные движения.

2-выполняет частично, без эмоций, с желанием по образцу сверстников.

1-задания выполняются частично, не активно, с опозданием.

0-не выполняет.

Комплексная оценка:

1 балл - низкий уровень развития - итоговая сумма **5 – 9**

2 балла - средний уровень развития - итоговая сумма **10 – 13**

3 балла - высокий уровень развития – итоговая сумма **14 – 15**

Комплекс №1

Дети входят в зал под бодрую, ритмичную музыку и становятся позади степов.

1 беседа. Инструктор: Ребята, сегодня мы с вами будем заниматься, используя новое для нас оборудование. Кто из вас знает, что это такое? (Показывает на степ платформы). Это степ платформы. «Step» по-английски значит шаг, ступенька. А на что ещё похожа степ платформа? Правильно, на скамеечку. Зачем нам нужны скамейки? Инструктор: А зачем нужны ступеньки? Инструктор: Вот сегодня мы и будем с вами учиться подниматься на степ и спускаться с него, а, когда устанем, сможем присесть на него и отдохнуть. А ещё между степами можно ходить и бегать.

Вводная часть.

Ходьба по залу в рассыпную между степами.

Ходьба в рассыпную между степами. Затем, по команде инструктора, бег между степами, ходьба и восстановление дыхания после бега, перестроение к степам.

Инструктор: Ребята, степ, как и любая ступенька, требует осторожности и правильного обращения. Есть несколько правил, которые мы должны выполнять. Прежде всего, правильная стойка: ноги должны быть слегка расставлены и обращены носками вперёд. Ставить ногу надо ближе к центру степа, иначе она соскользнёт. На степ платформу надо вставать на всю ступню (показывает, как ставить ногу правильно), пятка не должна свисать (показывает неправильную постановку ноги). Если нога соскользнёт, то вы можете повредить её.

2. Логоритмическое упражнение «Осенью».

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.

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

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

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

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

3 – правую руку вниз, левой ногой встать на степ;

4 – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой;

5 – 8 – то же, что на счёт 1 – 4, но в другую сторону.

5. 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.

6. 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.

7. И.п.: сидя, руками держаться за края степа.

1 – 2 – поднять тело и прогнуться;

3 – 4 – вернуться в и.п.

Разучивание основных и базовых шагов с начало без степов, а затем со степами:

Давайте все вместе отставим правую ногу, приставляем левую ногу на носок. (Повторяем 4 раза правой ногой, затем 4 раза левой). Мы с вами разучили шаг – тачь или приставной шаг. Затем делаем основной шаг Ви - шаг или «галочку» основной « базовый» шаг с правой и левой ноги. Переходим на шаг – лайв или два приставных шага и завершаем шагом опен – шаг или открытый шаг.

Стретчинг: «Лягушонок», «Самолет».

Подвижная игра «Разноцветный мячик». Игра повторяется 2 раза.

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «На полянке»

И упражнение на дыхания «Воздушный шар».

Комплекс № 2

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

Вводная часть

Логоритмическое упражнение «Листья».

1. Ходьба на месте (дети должны почувствовать музыку, уловить её темп, настроиться на занятие).

2. Ходьба на степе.

3. Приставные шаги со степа назад на пол и обратно на шаг (с правой ноги, бодро работая руками).

4. Приставные шаги назад со степа, вперед со степа.

5. Ходьба на шаг. Руки вперед, вверх, вперед, вниз.

Основная часть

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

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

3. Ходьба на степе, руки вниз вдоль туловища. Плечи верх, назад, вниз.

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

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

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

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

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

Повторить в другую сторону.

Подвижная игра «Паук». Игра повторяется 2-3 раза. 1-2 неделя

Подвижная игра «Баба Яга». Игра повторяется 2 -3раза. 3-4 неделя

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Облака»

2. Упражнение на дыхания «Шарик лопнул».

Комплекс № 3

В хорошо проветренном зале на полу в три ряда разложены степ – доски.

Вводная часть

1. Логоритмическое упражнение «Снежная баба».
2. Наклон головы вправо – влево.
3. Поднимание плеч вверх – вниз.
4. Ходьба обычная на месте на степе.
5. Приставной шаг вперед со степа на пол и обратно на степ.
6. Приставной шаг назад.
7. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в исходное положение.
8. Приставной шаг вперед – назад; вправо – влево.
9. Ногу назад, за степ – руки вверх, вернуться в и.п.
10. Выпад ногой вперед, руки в стороны.

Основная часть

Комплекс ору без предметов

1 «разминка стопы» 4 раза

1-2 – встать на носочки, 3-4 – вернуться в и.п.

2 «Покажи носочек»

И.п – то же. 1-2 –поставить носок одной ноги на степ- платформу, 3-4 вернуться в и.п. Тоже с другой ноги .

3 «Покажи пяточки»

И.п – то же. 1-2 –поставить пятку одной ноги на степ- платформу, 3-4 вернуться в и.п. Тоже с другой ноги .

4 «Полукруг»

Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п.

5 «Приставной шаг» на степе с полуприседанием.

6. «Выпады на степ» Стоя на полу перед степом, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко поднять вверх; вернуться в и.п.

7. И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п.

8. Выпады ногой вправо; влево; назад стоя на степе.

Разучивание основных и базовых шагов с начало без степа, а затем со степами

Степ «кёрл»

И.П.- ноги врозь. 1-полуприсед; 2-выпрямляя ноги слегка наклон вправо, левую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлест»; 3- разогнуть левую ногу поставить на пол, полуприсед;

4-выпрямляя ноги слегка наклон влево, правую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлест»; 1-разогнуть правую ногу поставить на пол, полуприсед; 2-3-4- то же

Касание.

И.П. – о.с.

1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;

2-левой ногой носком коснуться степа;

3-на пол поставить левую ногу;

4-опустить на пол правую ногу;

5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;

6-правой ногой носком коснуться степа;

7- на пол поставить правую ногу;

8-опустить на пол левую ногу.

Угол с касанием.

И.П.- о.с. Угол с касанием степа.

1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;

2- левой ногой носком коснуться степа;

3- с боку от степа на пол поставить левую ногу;

4-опустить на пол правую ногу на носок (точка);

5-встать на степ правой ногой;

6-левой ногой носком коснуться степа;

7-на пол поставить левую ногу, в и.п.

8-опустить на пол правую ногу, в и.п.

То же начинать с левой ноги, на правый край степа.

Повторить и соединить разученные шаги 3 шага

Подвижная игра «Пингвины на льдине».

Игра повторяется 2-3 раза. 1-2 неделя

Подвижная игра «Мышка продай уголок».

Игра повторяется 2 -3раза. 3-4 неделя

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Лентяи»

2. Упражнение на дыхания «Подуй на снежинку».

ЛОГОРИТМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Задачи:

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

Осенью

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

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

Долго дождик будет плакать,

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

Грязь и лужи на дороге,

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

Осень

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

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

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

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

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

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

Листья

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

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

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

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

Листья

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

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

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

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

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

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

Снежная баба

Сегодня из снежного мокрого кома .

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

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

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

Знакома она уже всей детворе,

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

Ёлочная игрушка

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

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

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

И похож на сливу. *(Приседают.)*

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

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

Он из леса мимоходом

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

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

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

Самым ярким жарким светом

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

Снеговик

Давай, дружок, смелей, дружок,

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

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

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

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

Два глаза, шляпа, нос, метла. *(Показывают глаза, прикрывают голову ладошкой, дотрагиваются до носа, встают прямо, как бы держа воображаемую метлу.)*

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

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

Художник - невидимка

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

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

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

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

Пришел с волшебной кистью

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

Сверкающие листья.

Снегири

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

В красных майках снегири.

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

Греются на солнышке.

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

Улететь хотят. – Кыш! Кыш! Улетели!

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

Зима прошла

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

Больше нет мороза, чик-чирик!

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

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

Высохнут овражки! Прыг, прыг, прыг!

Вылезут букашки, Чик-чирик!

Веснянка

Солнышко, солнышко,.

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

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

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

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

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

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

Весна, весна красная

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

Приди, весна, с радостью,

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

С великой милостью:

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

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

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

Радуга - дуга

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

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

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

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

Мы по радуге бегом (

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

Через радугу-дугу

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

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

Летом

Луг совсем как ситцевый

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

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

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

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

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

Белые, пушистые.

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

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Задачи:

Способствовать укреплению морфофункциональных систем организма; формировать психологические свойства организма (логическое мышление, воображение, память и т.д.) и положительные эмоции; совершенствовать двигательные действия и физические качества (быстрота, выносливость, ловкость, ориентировка в пространстве, координация, сила); воспитывать согласованность, чувства коллективизма, нравственные качества (организованность, самостоятельность).

«Разноцветный мячик»

По залу расставлены степы. Выбирается водящий. Дети передают мяч по кругу, произнося слова игры:

«Разноцветный мячик

По дорожке скачет.

По дорожке, по тропинке,

По тропинке, до осинки,

От осинки поворот,

Прямо к ... (имя ребёнка, у кого в руках оказался мяч) в огород».

После слов «Раз, два, три – лови!» игроки перебегают с пенька на пенек, а водящий бросает мячом в них. Если он попадает мячом в игрока, находившегося на полу, то тот становится водящим. Долго стоять на степе нельзя.

«Паук»

В одном из углов зала обозначается обручем место, где живет «паук» (водящий). В другой стороне зала расположены степы. Остальные дети изображают мошек, степы – домики мошек. Мошки стоят напротив паука и читают стихотворение:

«Раз, два, три, четыре,

Жили мошки на квартире,

К ним повадился сам друг,

Крестовик - большой паук,

Пять, шесть, семь, восемь,

Паука мы все попросим,

Ты, паук, к нам не ходи,

Лучше всех нас догони».(По сигналу мошки бегут к степам, стараясь занять домик, паук догоняет.)

Баба-Яга

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

«Баба-Яга костяная нога

Печку топила, кашу варила,

Села на ведро

И поехала в кино.

А в кино-то не пускают

Только за уши таскают!»

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

«Пингвины на льдине»

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

«Физкульт - ура!»

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

«Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим,

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Физкульт – ура!»

С окончанием слов дети бегут наперегонки к финишу. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занял степ.

«Быстро в домик»

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

«Маланья»

Дети стоят по кругу на степ - платформах. В центре круга водящий тоже на степе. Дети поют слова игры, выполняя движения в соответствии с текстом.

У Маланьи, у старушки (разводят руки в стороны)

Жили в маленькой избушке (изображают руками крышу над головой)

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

Вот с такими ушами, (рисуют большие уши)

Вот с такими глазами, (рисуют большие глаза)

Вот с такой бородой, (показывают длинную бороду, наклоняясь до земли)

Ой-ой-ой, ой-ой-ой. (качают головой)
Они не пили, не ели
На Маланью всё смотрели, (показывают на водящего)
И все делали вот так. Как?
Водящий показывает движение на степе, все повторяют.

«Бездомный заяц»

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

«Космонавты»

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

«Ждут нас быстрые ракеты

Для полётов на планеты,

На какую захотим,

На такую полетим.

Но в игре один секрет:

Опоздавшим места нет».

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

«Пчелка»

В этой игре со степами участвуют 8-9 детей («пчелки»). Количество степов – домиков на один меньше. Степы ставят по кругу. Играющие идут по внешнему кругу, проговаривая: Только солнышко проснется – Пчелка кружит, пчелка вьется Над цветами, над рекой На травую луговой. Собирает свежий мед И домой его несет. Во время произнесения текста дети имитируют движение пчелки по своему представлению. С последним словом играющие стараются занять любой домик, в котором принимают заранее оговоренную позу. Пчелка, оставшаяся без домика, обходит круг, осматривая игроков. Заметив игрока, принявшего неправильную позу, пчелка обращается к нему со словами: «Не в свой дом влетел, дружок. Это мой теремок». После этих слов хозяин сходит со степа и бежит по внешнему кругу в одну сторону, пчелка - в противоположную, тот, кто первым обежит круг занимает домик и остается в нем.

«Я люблю степ»

Дети делятся в две шеренги и распределяются друг против друга.

Придумал друг мой озорной веселую игру (шаг на степ и со степа правой ногой) Теперь игра его со мной и в холод и в жару! (шаг на степ и со степа левой ногой) Себя он стукнул по лбу: «Хей!» (стоя на степе, имитируя удар по лбу произнести «Хей»- притоп правой ногой на степ, руки поднять вверх);

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

Когда пришли к нему друзья (встают на степ)

Он крикнул им: «Привет! » (стоя на степе - дети произносят слово «привет»)
Эх, как безумно рад вам я, не виделись сто лет (дети хлопают друг друга по плечам)

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

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

«Цирковые лошадки»

Правила игры: Круг из степов — это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затем на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло», степов должно быть на 2—3 меньше количества детей). Дети убирают степы в определенное место и берут по коврику, которые раскладывают по кругу и садятся на них.

«Дед Мазай»

Степы расположены на одной стороне зала, за степами находится водящий — «Дед Мазай». Остальные дети — «зайцы». Зайцы договариваются, какое упражнение они будут показывать на степе и идут к водящему со словами:

- Здравствуй, Дедушка Мазай! Ты из лодки вылезай!

- Зайцы, зайцы, заходите, обо всём мне расскажите!

- Где мы были, мы не скажем, а что делали, покажем.

Дед Мазай должен сказать название упражнения, которое выполняют зайцы (например, «галочка», «петушок», «шаг принцессы» и т.д.). Если он угадал, по сигналу начинает ловить зайцев. Пойманные зайцы встают на степ.

«Скворечники»

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

«Перелёт птиц»

Три степа ставят друг на друга. В одном конце зала находятся дети - они изображают «птиц». На другом конце — пособие — это «деревья». По сигналу «птицы улетают» - дети разбегаются по залу, махая руками, как крыльями. По сигналу «буря» - бегут к степам и прячутся.

«Лиса и тушканчик»

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

«Перемены предмет»

За линией 5-6 детей, в руках у каждого предмет (мяч). На другом конце зала на степах лежат по одному кубику. По сигналу «Бегом!» дети быстро бегут к

степам кладут мяч, берут кубик и быстро возвращаются на свое место. Сигнал может быть (прыжками «Змейкой»).

«Палочка – стукалочка»

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

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

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

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

«Салки-выручалки»

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

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

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

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

В этой игре следует соблюдать следующие правила:

- убегать от салки можно только с последним словом стиха;
- тот, кого осалили, должен остановиться и громко сказать: "Выручайте!", пока этого малыша не выручат, ему бегать не разрешается;
- чтобы выручить осаленного малыша нужно слегка дотронуться до его плеча;
- чтобы спастись от салки, можно вовремя встать на степ - платформу, но долго стоять нельзя.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЯ И РЕЛАКСАЦИЮ

Задачи:

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

«Снежная баба»

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

«Птички»

Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому лесу, вдыхают его ароматы и любят его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

«Бубенчик»

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

«Летний денек»

Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

Я на солнышке лежу,
 Но на солнце не гляжу.
 Глазки закрываем, глазки отдыхают.
 Солнце гладит наши лица,
 Пусть нам сон хороший снится.
 Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!
 Прогуляться вышел гром.
 Гремит гром, как барабан.

«Медузы»

Выполнение соответственно тексту:

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

«Шалтай-болтай»

И. П.— стоя, руки расслабленно вниз.

Шалтай-болтай Свободные повороты туловища

Сидел на стене, с расслабленными руками вниз.

Шалтай-болтай Свободные махи руками.

«Загораем»

Представьте себе, что ваши руки и ноги загорают. Сидя на стуле, ноги поднимаем, держим. Ноги и руки устали. Опускаем. Руки и ноги свободно отдыхают, расслабились. Слушаем и делаем.

Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем,

Выше руки поднимаем,

Держим, держим, напрягаем...

Загорели! Опускаем!

«Водопад» (фонограмма водопада)

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

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

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

«Отдых на море» (фонограмма шум моря)

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

«Воздушные шарики»

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

«Облака»

Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие. Все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако ... (пауза – поглаживание детей). Гладит ..., поглаживает ... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

«Лентяи»

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

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

УПРАЖНЕНИЯ НА ВОСТАНОВЛЕНИЯ ДЫХАНИЯ

Задачи:

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

«Воздушный шар»

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

«Филин»

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

«Рубим дрова»

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

«Пароход»

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

Ту-ту-у-у-у-у...

«Запах цветка»

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

«Задуй свечу»

Сделайте один большой вдох и сразу выдохните весь воздух

«Задуй большую свечу»;

Сделайте один большой вдох и выдохните тремя небольшими выдохами

«Подуй на снежинку»

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

«Сдуем снежок»

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

«Шарик лопнул»

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

Надуваем быстро шарик,
Он становится большой.
Вдруг шар лопнул,
Воздух вышел,
Стал он тонкий и худой.
При выдохе произносим звук: С-с-с-с-с...

«Мяч»

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

«Бегемотики»

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

«Дерево на ветру»

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

«Потягушечки»

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