

Управление образования Администрации
Муниципального образования «Баргузинский район»
Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение «Центр развития ребёнка-
Усть-Баргузинский детский сад «Золотая рыбка»

671623 Республика Бурятия, Баргузинский район, п. Усть-Баргузин,
Ул. Лермонтова, №1. тел. 91-329, факс. (301-31)91-329. эл. адрес. dsribka@mail.ru

Рассмотрено
Утверждено
На заседании педсовета
Протокол № 2
«30» 08 2021г.

Согласовано

Старший воспитатель
В.В. Воробьева Т.В.
«30» 08 2021г



Педагогический проект
«Волшебные ступеньки здоровья»
(степ – аэробика в детском саду)

Ф.И.О. Максимова Анна Васильевна,
Подменный воспитатель
Начало работы: 1.09.2021
Конец работы: 31.05.2022

пгт. Усть-Баргузин
2021-2022 г

Актуальность проекта

Главной ценностью для человека является его здоровье. 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.

Однако в последнее время отмечается ухудшение здоровья детей. Проблема снижения показателей здоровья воспитанников ставит перед специалистами учреждения задачу поиска современных подходов к решению задач по изменению сложившейся ситуации. С нашей точки зрения наиболее эффективный путь – это использование современных оздоровительных программ и новейших технологий, применение нетрадиционного оборудования.

Среди множества форм физического воспитания подрастающего поколения на сегодняшний день особое место занимает определённый вид фитнеса - степ-аэробика – эффективная физкультурно-оздоровительная методика.

Особенность степ – аэробики состоит в том, в ней используется комплекс различных средств, оказывающих влияние на детский организм. У детей формируется устойчивое равновесие, развивается ориентировка в пространстве, общая выносливость, совершенствуется точность движений. Воспитывается ловкость, быстрота, сила, выносливость, а значит, и сопротивляемость организма. Но самое главное достижение степ - аэробики – её оздоровительный эффект и положительные эмоции детей.

Использование степ - платформ позволяет сформировать у детей стойкий интерес к занятиям физической культурой, своим достижениям, что является одним из важнейших условий формирования мотивации здорового образа жизни.

Цель: укрепление здоровья и развитие физических качеств детей средствами степ – аэробики.

Задачи:

- Создать условия для укрепления здоровья и развития физических качеств детей средствами степ – аэробики.
- Развивать двигательные способности и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата).
- Укреплять дыхательную, сердечно - сосудистую систему организма, формировать навык правильной осанки через упражнения на степ – платформах;

- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности, чувство уверенности в себе.
- Способствовать распространению педагогического опыта работы с использованием степ – аэробики.
- **Участники проекта**
- Воспитанники подготовительной к школе группы(26 детей),
- воспитатель группы, подменный воспитатель,
- родители воспитанников.

Описание проекта:

Тип проекта:

По продолжительности: долгосрочный

По количеству детей: индивидуальные, подгрупповые, фронтальные.

По самостоятельности: под руководством воспитателя

Для проведения занятий были созданы материально-технические условия:

Физкультурный зал

Мячи малого размера

Маски для игр

Гантели

Степ-платформы

Музыкальное сопровождение

Наглядный материал:

Игровые атрибуты

Стихи, загадки

Модель реализации проекта

Ведущая идея программы заключается в организации комплексной деятельности оздоровительной, образовательной и воспитательной направленности, через организацию двигательной активности на занятиях по степ - аэробики.

Занятия рассчитаны на воспитанников 5-7 лет, не имеющих медицинские и иные противопоказания к двигательной активности, и проводятся 2 раза в неделю в спортивном зале дошкольного учреждения под руководством специалиста. Продолжительность одного занятия составляет 25-30 мин.

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

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

Упражнения для степ-аэробики подбираются преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба), вызывающие активную

деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям.

Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе. Прогнозируемый результат: воспитанники, прошедшие курс степ-аэробики, должны освоить все базовые шаги и применять их в самостоятельной деятельности при выполнении музыкально-ритмических комплексов.

В детском саду 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.

Рабочий план реализации проекта

Этапы реализации проекта :

Первый этап проекта: подготовительный
включает в себя:

- знакомство со степ – доской;
- знакомство с основными движениями степ – аэробики.

Второй этап проекта:

- освоение детьми основных элементов степ – аэробики;
- умение связать разные элементы между собой;
- умение связать движения с музыкой.

Третий этап проекта: заключительный.

включает в себя:

- подведение итогов;
- показ открытого занятия на итоговом родительском собрании.

Обобщение и распространение полученных результатов;

Выступление на педагогическом часе по данному вопросу.

План-график выполнения запланированных мероприятий:

Дата проведения	Место проведения мероприятия	Наименование мероприятия	Ответственный за выполнение
Сентябрь	Спортивный зал	Знакомство со степ-доской Комплекс №1	Воспитатель
Октябрь	Спортивный зал	Комплекс №2 Комплекс №3	Воспитатель
Ноябрь	Спортивный зал	Комплекс №4	Воспитатель

		Комплекс №5	
Декабрь	Спортивный зал	Комплекс №6 Комплекс №7	Воспитатель
Январь	Спортивный зал	Комплекс №8 Комплекс №9	Воспитатель
Февраль	Спортивный зал	Комплекс №11 Комплекс №12	Воспитатель
Март	Спортивный зал	Комплекс №13 Комплекс №14	Воспитатель
Апрель	Спортивный зал	Комплекс №15 Комплекс №16	Воспитатель
Май	Спортивный зал	Комплекс №17 Комплекс №18	Воспитатель

Прогнозируемые краткосрочные и долгосрочные результаты реализации проекта:

Ожидаемые результаты.

- Произойдёт развитие двигательных способностей и физических качеств детей (быстроты, силы, гибкости, подвижности в суставах, ловкости, координации движений и функции равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка);
- Улучшится здоровье детей – укрепится дыхательная, сердечно - сосудистая системы организма, сформируются навыки правильной осанки;
- У детей сформируется умение ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.
- Сформируется устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности, чувство уверенности в себе.

Итоги деятельности:

В детском саду 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.

К концу года ребенок умеет:

Ребенок правильно выполняет упражнения комплекса степ – аэробики, способен следить за своей осанкой, дыханием.

Ребенок проявляет выдержку и сосредоточенность при выполнении упражнений.

Ребенок ориентируется на поставленную педагогом задачу и стремится добиваться положительных результатов в ее реализации. В случаях затруднения обращается за помощью к взрослому.

Ребенок использует приобретенные знания в свободной деятельности.

Ребенок проявляет творчество и фантазию, готов к индивидуальному самовыражению.

Оценка эффективности реализации Проекта.

Эффективность усвоения программы оценивается по уровню сформированности умений выполнять основные элементы (базовые шаги): Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе:

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

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

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

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

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

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

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

Оценка рисков и меры ,запланированные для минимизации влияния таких факторов риска

Риски:	Пути преодоления риска:
Отсутствие интереса у детей темой проекта.	Заинтересовать детей через разные виды деятельности. Применяя различные средства, методы и приёмы.

Малая активность родителей в участии совместных мероприятий в ходе реализации проекта.	Провести с родителями беседу и попросить их принять активное участие в данных мероприятиях , вместе мы сможем получить положительный результат
Недостаточное финансовое обеспечение проекта	Провести с родителями мастер-класс по изготовлению степов. Изготовить степы своими руками.
Недостаточное количество демонстрационного материала.	Приобретение необходимого материала в специализированных магазинах и на сайтах сети Интернет.Изготовление пособий своими руками.

Дальнейшее развитие проекта:

в продолжение дальнейшей работы по данной теме; изучение, обобщение и применение на практике новых методик, ознакомление с опытом работы других педагогов – практиков.

Проанализировав свою работу по данной проблеме, наметила перспективу на будущее:

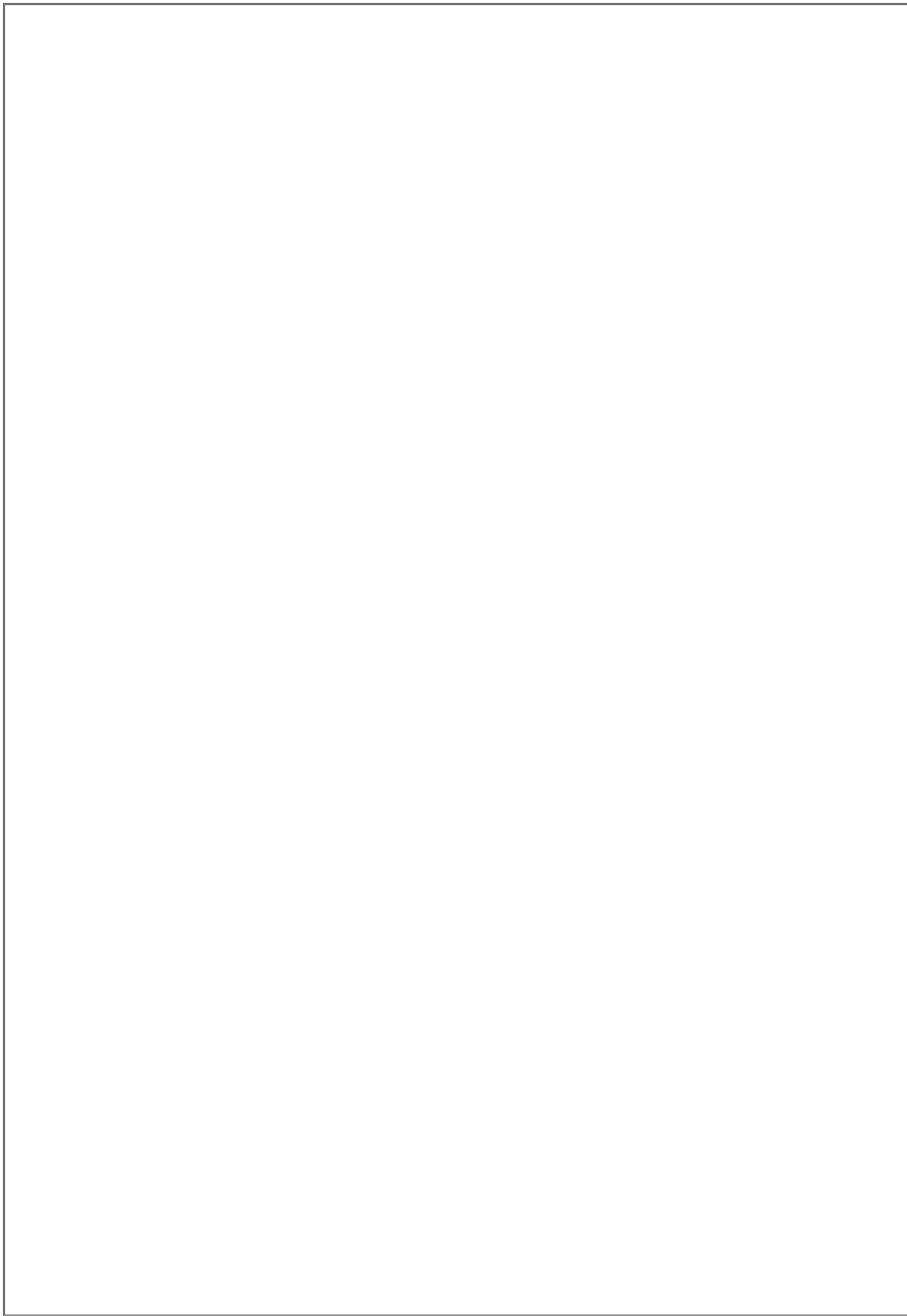
1. Для более успешной работы с детьми в степ – аэробике, необходимо создавать интерес к ритмике.

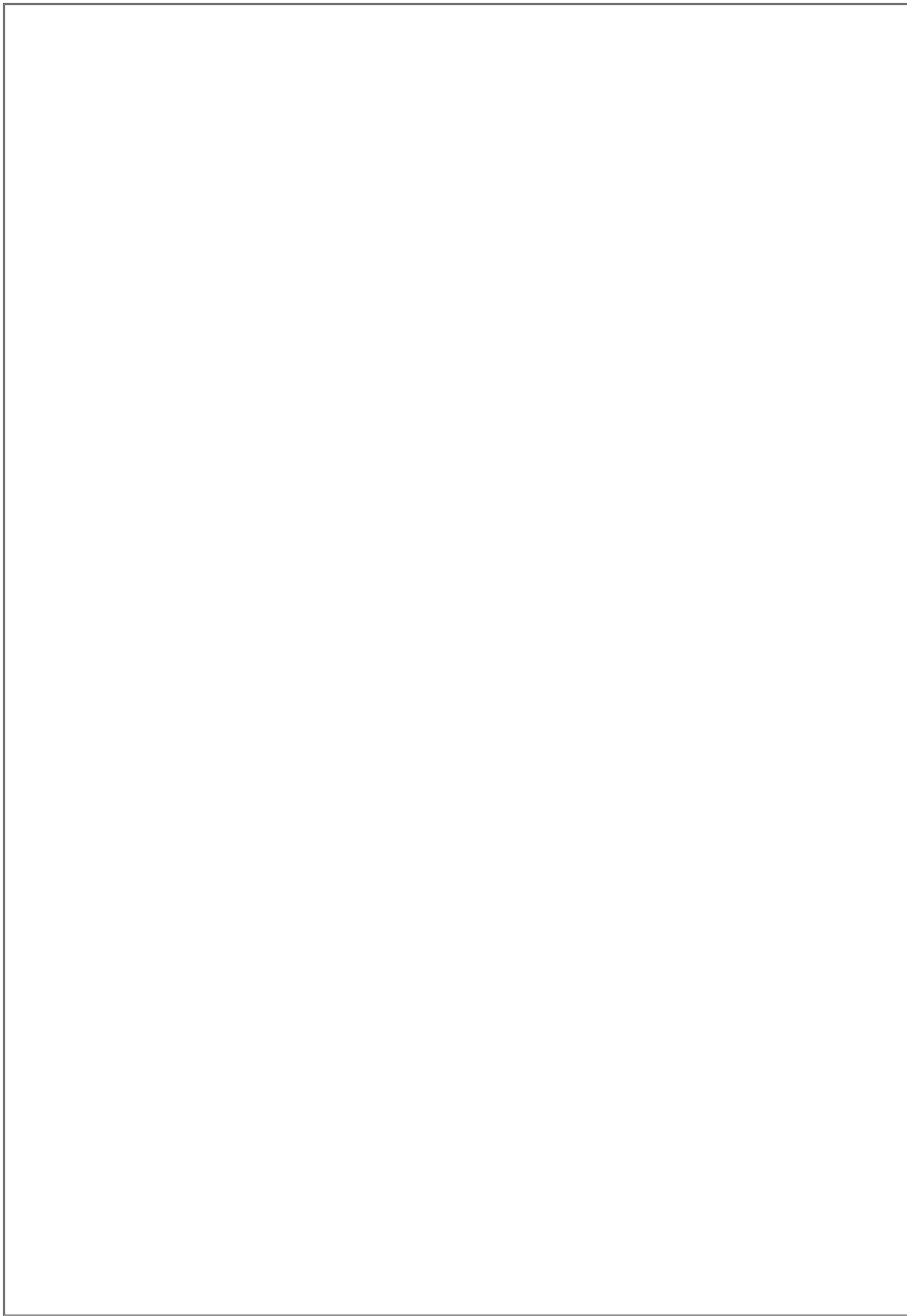
2. Продолжать изучать новую методическую литературу по данному вопросу, перенимать опыт других руководителей физического воспитания и внедрять в свою педагогическую практику.

3. Учить детей придумывать разные по форме музыкально - игровые комплексы, делая их более интересными.

4. Обогащать мимику детей, применяя визуальные команды, обозначающие направления движений, количество повторений.

В дальнейшем планируется информировать педагогическое сообщество о результатах деятельности по проекту в очном и заочном формате на разных уровнях: поселковом, районном, республиканском, всероссийском через участие в конференциях, форумах, публикаций в педагогических изданиях, на личном сайте и сайте учреждения.





Рабочий план реализации проекта

	Сроки
Знакомство со степ-доской	1-2 неделя сентября
Комплекс №1 <i>Подготовительная часть</i> 2.Ходьба на степе. <i>Основная часть</i> 7.Бег на месте на полу. 8.Легкий бег на степе. 9.Бег вокруг степа. 10 Бег врассыпную. 11.Обычная ходьба на степе. 18.Упражнение на дыхание. 19.Обычная ходьба на степе. 23.Шаг на степ со степа. 28.Бег змейкой вокруг степов. <i>Подвижная игра «Цирковые лошадки».</i>	3-4 неделя сентября
Комплекс №2 <i>Подготовительная часть</i> <i>Основная часть</i> 12.Повторить №10. 14.Шаг на степ – со степа.	1-2 неделя октября

16.Повторить №1. 19.Шаг на степ – со степа. 21.Ходьба на степе. Подвижная игра «Физкульт – ура!» . «Спорт, ребята, очень нужен. Мы со спортом крепко дружим, Спорт – помощник! Спорт – здоровье! Спорт – игра! Физкульт – ура!» (Игру повторить 3 раза).	
Комплекс №3 Подготовительная часть 5.Приставной шаг назад. Основная часть 11 «Покачивания». 12.Беговые упражнения. 14.Беговые упражнения. 15.Прыжковые упражнения. 17.Прыжковые упражнения. 20.Ходьба обычная на месте.	3-4 неделя октября
Комплекс №4	1-2 неделя ноября

(с мячами малого диаметра)

Вводная часть

Основная часть

13. Бег на месте, на степе.

16. Повторить упражнение №14.

22. Ходьба на месте, на степе.

Игра – медитация «У озера».

Комплекс №5

(с кубиками)

Вводная часть

Основная часть

5. И. п.: о. с. Выполняется то же движение вправо (влево) от степа.

6. И. п.: О. с. То же – назад от степа.

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

13. Бег на месте, на степе.

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

16. Повторить упражнение №14.

18. То же, сидя на степе, ноги в стороны.

20. Ходьба на степе.

22. Ходьба на месте, на степе.

Подвижная игра «Птичьи гнезда».

3-4 неделя
ноября

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.	
Комплекс №6 <i>(с лентами)</i> Вводная часть Основная часть 5.И. п.: о. с. Выполняется то же движение вправо (влево) от степа. 6.И. п.: О. с. То же – назад от степа. 9.И. п.: то же. Тот же поворот вправо (влево), но ногу ставить на степ поочередно. Поворот направо – правую ногу; поворот налево – левую ногу. 13. Бег на месте, на степе. 15. Бег вокруг степ – доски в правую и левую стороны. 16. Повторить упражнение №14. 18.То же, сидя на степе, ноги в стороны. 20.Ходьба на степе. 22.Ходьба на месте, на степе. Подвижная игра «Цирковые лошадки». Круг из степов – это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затем на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло», степов должно быть на 2 – 3 меньше количества детей). Игра повторяется 3 раза. Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре. 23.Упражнения на расслабление дыхания	1-2 неделя декабря
Комплекс №7	3-4 неделя декабря

Степы расположены в хаотичном порядке.

Подготовительная часть

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

Основная часть

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

10.Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении.

11.Кружение на степе, руки в стороны, в одну и другую стороны.

12.Повторить №10.

13.Кружение с закрытыми глазами.

14.Шаг на степ – со степа.

15.Бег врассыпную с выполнением заданий для рук.

16.Повторить №1.

17.Легкий бег на степе чередуется с ходьбой 2 раза.

18.Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение.

19.Шаг на степ – со степа.

20.Повторить №18 в другую сторону.

21.Ходьба на степе.

Подвижная игра «Физкульт – ура!» .

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

«Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим,

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Физкульт – ура!»

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

(Игру повторить 3 раза).

22.Игры и упражнения на релаксацию.

Комплекс №8

3-4 неделя
января

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

Подготовительная часть

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

2.Ходьба на степе.

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

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

5.Ходьба на степе; руки поочередно вперед, вверх, вперед, вниз

Основная часть

1.Ходьба на степе, руками рисуя поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.

2.Шаг на степ – со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочередно вдоль туловища (3 раза).

3.Приставной шаг на степе вправо-влево, прямые руки, поднимая одновременно вперед - вниз.

4.Приставной шаг на степе вправо-влево с полуприседанием (шаг – присесть); кисти рук, согнутые в локтях, - к плечам, вниз.

5.Ходьба на степе, высоко поднимая колено, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.

6.Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за

спиной (повторить 3 раза).

7.Бег на месте на полу.

8.Легкий бег на степе.

9.Бег вокруг степа.

10 Бег врассыпную.

11.Обычная ходьба на степе.

12.Ходьба на носках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.

13.Шаг в сторону со степа на степ.

14.Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.

15.Шаг в сторону со степа на степ.

16.«Крест». Шаг со степа - вперед; со степа – назад; со степа – вправо; со степа – влево; руки на поясе.

17.То же, выполняя танцевальные движения руками.

18.Упражнение на дыхание.

19.Обычная ходьба на степе.

20.Шаг со степа на степ, руки вверх, к плечам.

21.Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.

22.Ходьба врассыпную с хлопками над головой.

23.Шаг на степ со степа.

24.Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.

25.Мах прямой ногой вверх - вперед (по 8 раз).

26.Ходьба змейкой вокруг степов (2-3 круга).

27.Мах прямой ногой вверх - вперед, руки на поясе (по 8 раз).

28.Бег змейкой вокруг степов.

Подвижная игра «Цирковые лошадки».

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

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

29.Упражнения на расслабление дыхания.

Комплекс №9

(с мячами малого диаметра)

Вводная часть

Ходьба в колонне в чередовании с бегом; ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы; бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них; ходьба по коррекционным дорожкам (во время ходьбы дети берут правой рукой мяч малого диаметра); перестроение в три звена к степ - доскам (заранее разложенным); ходьба на месте, поворот к степам.

Основная часть

1.И. п.: стоя на степе, мяч в правой руке. Шаг со степа вперед, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и. п.

2.И. п.: то же. Шаг со степа назад, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и. п.

3.И. п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, мяч перекладывать над головой из руки в руку.

4.И. п.: о. с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с мячом; вернуться в и. п., мяч переложить в другую руку.

1-2 неделя
февраля

5.И. п.: о. с. Выполняется то же движение вправо (влево) от степа.

6.И. п.: О. с. То же – назад от степа.

7.И. п.: о. с. на степе, руки в стороны, мяч в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и. п., мяч переложить в другую руку.

8.И. п.: о. с. на степе, руки вперед, мяч в правой руке. Поворот направо (налево), поднимаясь на носки и отводя правую (левую) руку с мячом назад. Вернуться в и. п., мяч переложить в другую руку.

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

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

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

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

13. Бег на месте, на степе.

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

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

16. Повторить упражнение №14.

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

18.То же, сидя на степе, ноги в стороны.

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

20.Ходьба на степе, «растирая мяч в ладонях.

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

22.Ходьба на месте, на степе.

Игра – медитация «У озера».

Круг из степов – озеро. Дети в нем «плещутся», «охлаждаются», «брызгаются», опускают ноги и отдыхают.

Комплекс №10

(с флажками)

Вводная часть

Основная часть

5.И. п.: о. с. Выполняется то же движение вправо (влево) от степа.

6.И. п.: О. с. То же – назад от степа.

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

13. Бег на месте, на степе.

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

16. Повторить упражнение №14.

18.То же, сидя на степе, ноги в стороны.

20.Ходьба на степе.

22.Ходьба на месте, на степе.

Подвижная игра по желанию детей.

23.Упражнения на расслабление дыхания

3-4 неделя
февраля

Комплекс №11

1-2 неделя

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

марта

(Дети занимаются в физкультурной форме).

Подготовительная часть

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

Основная часть

1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и. п.
2. Правую (левую) ногу вперед перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперед. Вернуться в и. п.
3. То же вправо – влево от степ – доски. Назад от степ – доски.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперед; вправо (влево); назад и вернуться в и. п.
5. Полукруг. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и. п.
6. Приставной шаг на степе с полуприседанием.
7. Поворот вправо (влево), ногу назад за степ, руки в стороны;

вернуться в и. п.

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

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

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

11 «Покачивания».

12. Беговые упражнения.

13. Полуприседания с круговыми движениями руками.

14. Беговые упражнения.

15. Прыжковые упражнения.

16. Кружение на степе в правую и левую стороны вокруг себя, руки в стороны.

17. Прыжковые упражнения.

18. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.

19. Ногу вперед, за степ, руки резко поднять в стороны; вернуться в и. п.

20. Ходьба обычная на месте.

21. Шаги попеременно вперед и назад со степа и на степ.

22. Перестроение со степами в круг. Ходьба на степах на месте.

23. Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.

24. И. П. то же; четыре шага вперед – назад.

25. Упражнения на восстановление дыхания.

Комплекс №12

3-4 неделя
марта

(с кубиками)

Вводная часть

Ходьба в колонне в чередовании с бегом; ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы; бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них; ходьба по коррекционным дорожкам (во время ходьбы дети берут правой рукой кубик); перестроение в три звена к степ - доскам (заранее разложенным); ходьба на месте, поворот к степам.

Основная часть

1.И. п.: стоя на степе, кубик в правой руке. Шаг со степа вперед, кубик переложить над головой в другую руку; вернуться в и. п.

2.И. п.: то же. Шаг со степа назад, кубик переложить над головой в другую руку; вернуться в и. п.

3.И. п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, кубик перекладывать над головой из руки в руку.

4.И. п.: о. с. на степе, кубик в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с кубиком; вернуться в и. п., кубик переложить в другую руку.

5.И. п.: о. с. Выполняется то же движение вправо (влево) от степа.

6.И. п.: О. с. То же – назад от степа.

7.И. п.: о. с. на степе, руки в стороны, кубик в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и. п., кубик переложить в другую руку.

8.И. п.: о. с. на степе, руки вперед, кубик в правой руке. Поворот направо (налево), поднимаясь на носки и отводя правую (левую) руку с кубиком назад. Вернуться в и. п., кубик переложить в другую руку.

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

10.И. и.: о. с. на степе. Выпад правой (левой) ногой вперед за степ;

руки вперед; переложить кубик; вернуться в и. п.

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

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

13. Бег на месте, на степе.

14.И. п.: о. с. на степе, руки вверх над головой, кубик зажат между ладонями. Кружиться на носках вокруг себя.

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

16. Повторить упражнение №14.

17.И. п.: о. с. на степе. Перекладывание кубика из руки в руку над головой.

18.То же, сидя на степе, ноги в стороны.

19.И. п.: о. с. на степе, кубик в правой руке. Перекладывание кубика из руки в руку, переминаясь с ноги на ногу.

20.Ходьба на степе.

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

22.Ходьба на месте, на степе.

Подвижная игра «Птичьи гнезда».

Степы – это птичьи гнезда. Дети бегают вокруг степов - «летают», затем по сигналу занимают любое свободное «гнездо». Степов должно быть на 1-2 меньше количества детей. Игра повторяется, пока не останется 2-3 степа.

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Комплекс №13

1-2 неделя

(с лентами)

апреля

Вводная часть

Ходьба в колонне в чередовании с бегом; ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы; бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них; ходьба по коррекционным дорожкам (во время ходьбы дети берут правой рукой ленту); перестроение в три звена к степ - доскам (заранее разложенным); ходьба на месте, поворот к степам.

Основная часть

1.И. п.: стоя на степе, лента в правой руке. Шаг со степа вперед, ленту переложить над головой в другую руку; вернуться в и. п.

2.И. п.: то же. Шаг со степа назад, ленту переложить над головой в другую руку; вернуться в и. п.

3.И. п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, ленту перекладывать над головой из руки в руку.

4.И. п.: о. с. на степе, лента в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с лентой; вернуться в и. п., ленту переложить в другую руку.

5.И. п.: о. с. Выполняется то же движение вправо (влево) от степа.

6.И. п.: О. с. То же – назад от степа.

7.И. п.: о. с. на степе, руки в стороны, лента в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и. п., ленту переложить в другую руку.

8.И. п.: о. с. на степе, руки вперед, лента в правой руке. Поворот направо (налево), поднимаясь на носки и отводя правую (левую) руку с лентой назад. Вернуться в и. п., ленту переложить в другую руку.

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

10.И. и.: о. с. на степе. Выпад правой (левой) ногой вперед за степ;

руки вперед; переложить ленту; вернуться в и. п.

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

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

13. Бег на месте, на степе.

14.И. п.: о. с. на степе, руки в стороны, лента в правой руке. Кружиться на носках вокруг себя.

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

16. Повторить упражнение №14.

17.И. п.: о. с. на степе. Перекладывание ленты из руки в руку над головой.

18.То же, сидя на степе, ноги в стороны.

19.И. п.: о. с. на степе, лента в правой руке. Перекладывание ленты из руки в руку, переминаясь с ноги на ногу.

20.Ходьба на степе.

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

22.Ходьба на месте, на степе.

Подвижная игра «Цирковые лошадки».

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

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

23. Упражнения на расслабление дыхания

Комплекс №14

3-4 неделя
апреля

Степы расположены в хаотичном порядке.

Подготовительная часть

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

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

3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперед – назад с хлопками спереди и сзади.

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

5. «Крест» (Повторить 2 раза).

Основная часть

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

2. Шаг со степа в сторону, чередуя с приседанием, поднимая руки вперед.

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

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

5. Ходьба в рассыпную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения. (Повторить 2 раза).

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

7. И. П. – то же. Взмахнув руками вперед, быстро встать, вернуться в исходное положение.

8. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в

стороны, вернуться в исходное положение.

9. Ходьба на степе, бодро работая руками.

10. Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении.

11. Кружение на степе, руки в стороны, в одну и другую стороны.

12. Повторить №10.

13. Кружение с закрытыми глазами.

14. Шаг на степ – со степа.

15. Бег врассыпную с выполнением заданий для рук.

16. Повторить №1.

17. Легкий бег на степе чередуется с ходьбой 2 раза.

18. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение.

19. Шаг на степ – со степа.

20. Повторить №18 в другую сторону.

21. Ходьба на степе.

Подвижная игра «Физкульт – ура!» .

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

«Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим,

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Физкульт – ура!»

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

(Игру повторить 3 раза).

22.Игры и упражнения на релаксацию

Комплекс №15

(с флажками)

Вводная часть

Ходьба в колонне в чередовании с бегом; ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы; бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них; ходьба по коррекционным дорожкам (во время ходьбы дети берут правой рукой флажок); перестроение в три звена к степ - доскам (заранее разложенным); ходьба на месте, поворот к степам.

Основная часть

1.И. п.: стоя на степе, флажок в правой руке. Шаг со степа вперед, флажок переложить над головой в другую руку; вернуться в и. п.

2.И. п.: то же. Шаг со степа назад, флажок переложить над головой в другую руку; вернуться в и. п.

3.И. п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, флажок перекладывать над головой из руки в руку.

4.И. п.: о. с. на степе, флажок в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с флажком; вернуться в и. п., флажок переложить в другую руку.

5.И. п.: о. с. Выполняется то же движение вправо (влево) от степа.

6.И. п.: О. с. То же – назад от степа.

1-2 неделя
мая

7.И. п.: о. с. на степе, руки в стороны, флажок в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и. п., флажок переложить в другую руку.

8.И. п.: о. с. на степе, руки вперед, флажок в правой руке. Поворот направо (налево), поднимаясь на носки и отводя правую (левую) руку с флажком назад. Вернуться в и. п., флажок переложить в другую руку.

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

10.И. и.: о. с. на степе. Выпад правой (левой) ногой вперед за степ; руки вперед; переложить флажок; вернуться в и. п.

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

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

13. Бег на месте, на степе.

14.И. п.: о. с. на степе, руки в стороны, флажок в правой руке. Кружиться на носках вокруг себя.

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

16. Повторить упражнение №14.

17.И. п.: о. с. на степе. Перекладывание флажка из руки в руку над головой.

18. То же, сидя на степе, ноги в стороны.

19.И. п.: о. с. на степе, флажок в правой руке. Перекладывание флажка из руки в руку, переминаясь с ноги на ногу.

20. Ходьба на степе.

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

22. Ходьба на месте, на степе.

Подвижная игра по желанию детей.

23. Упражнения на расслабление дыхания

Комплекс №16

3-4 неделя
мая

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

(Дети занимаются в физкультурной форме).

Подготовительная часть

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

Основная часть

1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и. п.
2. Правую (левую) ногу вперед перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперед. Вернуться в и. п.
3. То же вправо – влево от степ – доски. Назад от степ – доски.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперед; вправо (влево); назад и

вернуться в и. п.

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

6.Приставной шаг на степе с полуприседанием.

7.Поворот вправо (влево), ногу назад за степ, руки в стороны; вернуться в и. п.

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

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

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

11 «Покачивания».

12.Беговые упражнения.

13.Полуприседания с круговыми движениями руками.

14.Беговые упражнения.

15.Прыжковые упражнения.

16.Кружение на степе в правую и левую стороны вокруг себя, руки в стороны.

17.Прыжковые упражнения.

18.Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.

19.Ногу вперед, за степ, руки резко поднять в стороны; вернуться в и. п.и на степ.

20.Ходьба обычная на месте.

21.Шаги попеременно вперед и назад со степа

22.Перестроение со степами в круг. Ходьба на степах на месте.

23.Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.	
24.И. П. то же; четыре шага вперед – назад.	
25.Упражнения на восстановление дыхания.	

Открытое занятие для родителей

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

Подготовительная часть

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

Основная часть

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

- 10 Бег врассыпную.
- 11.Обычная ходьба на степе.
- 12.Ходьба на носках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.
- 13.Шаг в сторону со степа на степ.
- 14.Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.
- 15.Шаг в сторону со степа на степ.
- 16.«Крест». Шаг со степа - вперед; со степа – назад; со степа – вправо; со степа – влево; руки на поясе.
- 17.То же, выполняя танцевальные движения руками.
- 18.Упражнение на дыхание.
- 19.Обычная ходьба на степе.
- 20.Шаг со степа на степ, руки вверх, к плечам.
- 21.Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.
- 22.Ходьба врассыпную с хлопками над головой.
- 23.Шаг на степ со степа.
- 24.Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.
- 25.Мах прямой ногой вверх - вперед (по 8 раз).
- 26.Ходьба змейкой вокруг степов (2-3 круга).
- 27.Мах прямой ногой вверх - вперед, руки на поясе (по 8 раз).
- 28.Бег змейкой вокруг степов.

Подвижная игра «У озера»

- 29.Упражнения на расслабление.

Комплексы для утренней гимнастики на степах можно составлять, используя вышеуказанные упражнения, как с предметами, так и без них.

Комплекс утренней гимнастики на степах для старших дошкольников.

1-я часть.

Ходьба и бег змейкой вокруг степов.

Ходьба с перешагиванием через степы.

Перестроение тройками к степам.

2-я часть.

1.И. п.: стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперед – назад с хлопками спереди и сзади.

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

3.И. п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (10-12 раз).

4.И. п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками.

5. сидя на степе скрестив ноги, наклониться к правому и левому колену, касаясь его лбом (помогать себе руками).

6.И. п.: основная стойка на степе. Взмахнуть правой ногой вперед, делать под ногой хлопок (10-12 раз).