

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ « СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
№7» ДОШКОЛЬНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ № 3**

Рассмотрено на заседании
педагогического совета

Протокол №/от «30» 08 2019 г.

Утверждаю:

Директор МАОУ СОШ №7

Н.В. Лепетина

«30» августа 2019 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СТЕП - АЭРОБИКА»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: ознакомительный

Возраст: 6-7 лет

Срок реализации: 1 год (36 часов)

Автор: Осипова Инга Александровна,
педагог дополнительного
образования

Боровичи
2019

Содержание

Пояснительная записка	3
Учебный (тематический) план	8
Содержание программы	9
Формы аттестации и оценочные материалы	11
Организационно-педагогические условия реализации программы	16
Календарный учебный график	17
Приложения	19

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Степ-аэробика» реализуется в Муниципальном автономном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа № 7» дошкольное подразделение № 3, имеет физкультурно-спортивную направленность, ознакомительный уровень.

Данная программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ

- Концепцией развития дополнительного образования детей от 4.09.2014 г. №1726-р

- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательной организации дополнительного образования СанПин 2.4.43172-14, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41.

С учетом Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

Новизна дополнительной общеразвивающей программы «Степ-аэробика»

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

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы «Степ-аэробика»

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

Педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы «Степ-аэробика»

Разработанная программа позволит добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, а так же несет профилактический характер. Под воздействием упражнений на степ – платформе улучшается функция сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно – двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов, таких как, профилактики плоскостопия и нарушений осанки.

Возрастные и индивидуальные особенности детей:

Это «период первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной к школе группы. По средним данным рост ребенка пяти лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела — 17,0—18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 см.

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

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

Позвоночный столб ребенка пяти—семи лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа.

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

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы

тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия.

Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92 — 95 ударов в минуту.

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем — 1100—1200 см³, но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту — в среднем 25.

У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности»

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

Степ – платформа является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение обще развивающих и профилактических задач. В соответствии с вышеизложенным, мы, разработали программу работы физкультурно-оздоровительного кружка «Степ – аэробика».

Цель программы

Развитие физических качеств средствами степ – аэробики.

Задачи программы

- Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- Совершенствовать навыки правильной осанки развивать мышечную систему через упражнений на степ – платформах;
- Развивать умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.
- Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.
- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

- Воспитывать чувство уверенности в себе.

Срок реализации программы, продолжительность образовательного процесса.

- Дополнительная общеразвивающая программа «Степ-аэробика» рассчитана на 9 месяцев обучения.
- Общая продолжительность обучения составляет 36 часов.

Режим занятий.

- Занятия проводятся 1 раз в неделю по 30 мин.
- Во время занятий предусмотрены 10-минутные перерывы для снятия напряжения и отдыха.

Возраст обучающихся: от 6 до 7 лет.

Количество обучающихся в группе устанавливается в соответствии с Положением о количестве учащихся в объединении, их возрастной категории, а также продолжительности учебных занятий в объединении Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 7» дошкольное подразделение № 3.

Способ организации детей на занятии в физкультурно-оздоровительной группе зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. На занятиях используются три основных способа организации детей: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Ожидаемые результаты

Целенаправленная работа с использованием степ – платформ позволит достичь следующих результатов:

1. сформированность навыков правильной осанки;
2. сформированность правильного речевого дыхания;
3. развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка);
4. сформированность умений ритмически согласованно выполнять степ-шаги под музыку;
5. выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью;
6. воспитание эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
7. воспитание чувства уверенности в себе.

Формы подведения итогов реализации программы:

- Для отслеживания динамики освоения дополнительной общеразвивающей программы «Степ-аэробика» осуществляется диагностика на начало (сентябрь) и конец (май) учебного года.
- Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.
- Итоговая диагностика проводится в конце обучения при предъявлении ребенком (в доступной ему форме) результата обучения, предусмотренного программой.

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Степ-аэробика и её виды	1	0,5	0,5	Беседа, игра, игровая ситуация, анализ деятельности, наблюдение за ребенком, итоговое занятие, мониторинг по методикам тестирования
2	Базовые и альтернативные шаги аэробики в среднем темпе	2		2	
3	Базовые упражнения «Степ-ап», на шагивание на платформу, «Бейсик-степ», «Шаг-колени».	1		1	
4	Базовые упражнения «Шаг-кик», «Ви-степ», «Выпад на степ», «Выпад со степа».	1		1	
5	Техника упражнений аэробики на степ-платформе	2		2	
6	Составление комплекса упражнений № 1	1		1	
7	Комплекс № 1	3		3	
8	Комплекс № 2	6		6	
9	Комплекс № 3	6		6	
10	Комплекс № 4	6		6	
11	Комплекс № 5	6		6	
12	Итоговое занятие	1		1	
ИТОГО		36	0,5	35,5	

Содержание программы

- 1. Степ-аэробика и её виды (1 час)**
Техника безопасности на занятиях кружка. Музыкальная грамота.
- 2. Базовые и альтернативные шаги аэробики в среднем темпе (2 часа)**
Ознакомление с базовыми и альтернативными шагами аэробики в среднем темпе.
- 3. Базовое упражнение «Степ-ап», нашагивание на платформу, «Бейсик-степ», «Шаг-колени» (1 час)**
Обучение базовому упражнению «Степ-ап», «Бейсик-степ», «Шаг-колени», нашагиванию на платформу.
- 4. Базовые упражнения «Шаг-кик», «Ви-степ», «Выпад на степ», «Выпад со степа» (1 час)**
Обучение базовым упражнениям «Шаг-кик», «Ви-степ», «Выпад на степ», «Выпад со степа».
- 5. Техника упражнений аэробики на степ-платформе (2 часа)**
Обучение базовому упражнению «. Совершенствование техники упражнений аэробики на степ-платформе.
- 6. Составление комплекса упражнений № 1 (1 час)**
Самостоятельное составление комплекса из разученных ранее базовых упражнений.
- 7. Комплекс № 1 (1 час)**
Отработка выполнения упражнений комплекса № 1 без музыкального сопровождения.
- 8. Комплекс № 1 (1 час)**
Отработка выполнения упражнений комплекса № 1 с музыкальным сопровождением.
- 9. Комплекс № 1 (1 час)**
Совершенствование ранее изученного комплекса № 1.
- 10. Комплекс № 2 (2 часа)**
Разучивание комплекса № 2.
- 11. Комплекс № 2 (1 час)**
Отработка выполнения упражнений комплекса № 2 без музыкального сопровождения.
- 12. Комплекс № 2 (1 час)**
Отработка выполнения упражнений комплекса № 2 с музыкальным сопровождением.
- 13. Комплекс № 2 (2 часа)**
Совершенствование ранее изученного комплекса № 2.

14. Комплекс № 3 (2 часа)

Разучивание комплекса № 3.

15. Комплекс № 3 (1 час)

Отработка выполнения упражнений комплекса № 3 без музыкального сопровождения.

16. Комплекс № 3 (1 час)

Отработка выполнения упражнений комплекса № 3 с музыкальным сопровождением.

17. Комплекс № 3 (2 часа)

Совершенствование ранее изученного комплекса № 3.

18. Комплекс № 4 (2 часа)

Разучивание комплекса № 4.

19. Комплекс № 4 (1 час)

Отработка выполнения упражнений комплекса № 4 без музыкального сопровождения.

20. Комплекс № 4 (1 час)

Отработка выполнения упражнений комплекса № 4 с музыкальным сопровождением.

21. Комплекс № 4 (2 часа)

Совершенствование ранее изученного комплекса № 4.

22. Комплекс № 5 (2 часа)

Разучивание комплекса № 5.

23. Комплекс № 5 (1 час)

Отработка выполнения упражнений комплекса № 5 без музыкального сопровождения.

24. Комплекс № 5 (1 час)

Отработка выполнения упражнений комплекса № 5 с музыкальным сопровождением.

25. Комплекс № 5 (2 часа)

Совершенствование ранее изученного комплекса № 5.

26. Итоговое занятие (1 час)

Показательное занятие для родителей.

Формы аттестации и оценочные материалы

Для отслеживания динамики освоения дополнительной общеразвивающей программы «Степ-аэробика» осуществляется диагностика на начало (сентябрь) и конец (май) учебного года.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

Итоговая диагностика проводится в конце обучения при предъявлении ребенком (в доступной ему форме) результата обучения, предусмотренного программой.

Диагностические методики

I. Равновесие

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

2. Упражнение «Ровная дорожка»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.

пол

5

6

7

мальчики

8,7 - 12

12,1 – 25,0

25,1 – 30,2

девочки

7,3 – 10,6

10,7 – 23,7

23,8 - 30

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

II. Гибкость и силовая выносливость.

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

Уровни

5-6 лет

6 -7лет

мальчики

высокий

7 см

6см

средний

2 – 4 см

3 – 5 см

низкий

Менее 2 см

Менее 3 см

девочки

высокий

8 см

8 см

средний

4 – 7 см

4 – 7 см

низкий

Менее 4 см

Менее 4 см

2.Лежа на спине поднимание туловища за 30 сек

Уровни

5-6 лет

6-7 лет

Мальчики

высокий

10-12

12-14

средний

8-10

10-12

низкий

6-8

8-10

Девочки

высокий

8-10

9-12

средний

5-8

6-9

низкий

Менее 5 раз

Менее 6 раз

III. Чувство ритма.

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

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

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

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

IV. Знание базовых шагов.

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов

V. Быстрота

пол

5

6

7

10 м/с хода (сек)

мальчики

2,5 – 2,1

2,4 – 1,9

2,2 – 1,8

девочки

2,7 – 2,2

2,5 – 2,0

2,4 – 1,8

30 м/с со старта

мальчики

9,2 – 7,9

8,4 – 7,6

8,0 – 7,4

девочки

9,8 – 7,3

8,9 – 7,7

8,7 – 7,3

VI. Координационные способности

пол

5

6

7

Челночный бег

мальчики

12,7

11,5

10,5

девочки

13,0

12,1

11,0

Тест по определению прироста показателей психофизических качеств

Для оценки темпов прироста показателей психофизических качеств предлагаю пользоваться формулой, предложенной В.И. Усачевым:

$$W = \frac{100(V_2 - V_1)}{\frac{1}{2}(V_1 + V_2)}$$

где W - прирост показателей темпов в %

V1 - исходный уровень

V2 - конечный уровень.

Например: Саша Д. прыгнул в длину с места вначале года на 42 см., а в конце – на 46см. подставляя эти значения формулу, получаем:

$$W = \frac{100(46-42)}{\frac{1}{2}(42+46)} = 9\%$$

Хорошо это или плохо? Ответ на этот вопрос можно найти в шкале оценки темпов прироста физических качеств.

Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

Темпы прироста (%)

Оценка

За счет чего достигнут прирост

До 8

Неудовлетворительно

За счет естественного роста

8-10

Удовлетворительно

За счет естественного роста и естественной двигательной активности

10-15

Хорошо

За счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания

Свыше 15

Отлично

За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

Таким образом, представленные тесты и диагностические методики позволяют:

1. оценить различные стороны психомоторного развития детей;
2. видеть динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и процессов их управления;
3. широко использовать данные задания в практической деятельности дошкольных учреждений.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Основным условием для занятий по дополнительной общеразвивающей программе «Степ-аэробика» является творческая, эмоциональная атмосфера, раскрепощающая детей. Ее созданию способствует музыка, искусство, любование природой. Для эффективных занятий нужна гармоничная, хорошо организованная среда.

Оборудование и материалы:

1. Ковер или индивидуальные коврики
2. Степ-платформа
3. Султанчики
4. Ленты
5. Обручи

Необходимые технические средства обучения:

- Музыкальный центр;
- фотоаппарат.

Литература:

- Бардышева Т. Рассказываем стихи руками // Обруч. 1998. №5
- Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. М.: Владос, 1999
- Журнал «Обруч», №1 2005 год.
- Журнал «Обруч», №5 2007 год.
- Картушина М.Ю. Логоритмические занятия в детском саду. М., 2004
- Лечебно профилактический танец «Фитнес - данс» . СПб.: Детство - Пресс, 2007
- Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду», издательство МОЗАИКА - Синтез, Москва 2000 г.

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	5	15.45-16.15	Групповая	1	Степ-аэробика и её виды	Физкультурный зал	Беседа, игра, игровая ситуация, анализ деятельности, наблюдение за ребенком, итоговое занятие
2		12		Групповая	1	Базовые и альтернативные шаги аэробики в среднем темпе		
3		19		Групповая	1	Базовые и альтернативные шаги аэробики в среднем темпе		
4		26		Групповая	1	Базовые упражнения «Степ-ап», нашагивание на платформу, «Бейсик-степ», «Шаг-колени»		
5	октябрь	3	15.45-16.15	Групповая	1	Базовые упражнения «Шаг-кик», «Ви-степ», «Выпад на степ», «Выпад со степа»		
6		10		Групповая	1	Техника упражнений аэробики на степ-платформе		
7		17		Групповая	1	Техника упражнений аэробики на степ-платформе		
8		24		Групповая	1	Составление комплекса упражнений № 1		
9		31		Групповая	1	Комплекс № 1		
10	ноябрь	7	15.45-16.15	Групповая	1	Комплекс № 1		
11		14		Групповая	1	Комплекс № 1		
12		21		Групповая	1	Комплекс № 2		
13		28		Групповая	1	Комплекс № 2		
14		5		Групповая	1	Комплекс № 2		

15	декабрь	12	15.45-16.15	Групповая	1	Комплекс № 2	Физкультурный зал	Беседа, игра, игровая ситуация, анализ деятельности, наблюдение за ребенком, итоговое занятие
16		19		Групповая	1	Комплекс № 2		
17	январь	9	15.45-16.15	Групповая	1	Комплекс № 2		
18		16		Групповая	1	Комплекс № 3		
19		23		Групповая	1	Комплекс № 3		
20		30		Групповая	1	Комплекс № 3		
21	Февраль	6	15.45-16.15	Групповая	1	Комплекс № 3		
22		13		Групповая	1	Комплекс № 3		
23		20		Групповая	1	Комплекс № 3		
24		27		Групповая	1	Комплекс № 4		
25	март	6	15.45-16.15	Групповая	1	Комплекс № 4		
26		13		Групповая	1	Комплекс № 4		
27		20		Групповая	1	Комплекс № 4		
28		27		Групповая	1	Комплекс № 4		
29	апрель	3	15.45-16.15	Групповая	1	Комплекс № 4		
30		10		Групповая	1	Комплекс № 5		
31		17		Групповая	1	Комплекс № 5		
32		24		Групповая	1	Комплекс № 5		
33	май	8	15.45-16.15	Групповая	1	Комплекс № 5		
34		15		Групповая	1	Комплекс № 5		
35		22		Групповая	1	Комплекс № 5		
36		29		Групповая	1	Итоговое занятие		

Приложение

Комплекс № 2

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

Подготовительная часть.

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

Основная часть.

1. Ходьба на степе. Руки рисуют поочерёдно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа. Кисти рук поочерёдно рисуют маленькие круги вдоль туловища. (№ 1-2 - повторить 3 раза).
3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперёд – опускаются вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.
5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3,4,5,6 – повторить 3 раза).
7. Подвижная игра «Цирковые лошади». Круг из степов – это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошади в цирке»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2 – 3 меньше, чем участников игры.
8. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 3

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

Подготовительная часть.

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.
2. Ходьба с перешагиванием через степы.

Основная часть.

1. И.п.: Стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади (5 раз).
2. И.п.: основная стойка на степе. Шаг вправо со степы, 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 (5 – 6 раз).
4. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (5 – 6 раз).
5. Сидя на степе скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом.
6. И.п.: основная стойка на степе. Взмахивать прямой ногой вперёд, делать под ногой хлопок. (5 – 6 раз).
7. Прыжки на степ и со степы чередуются с ходьбой.
8. Подвижная игра «Скворечники». *Занимать место (только в своём) скворечнике (степе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займёт степ последним, считается проигравшим.*
9. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 4

В хорошо проветренном зале степы расположены в хаотичном порядке. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

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 вперёд-назад с хлопками спереди и сзади.
4. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону).

Основная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – по левому плечу.
2. Шаг со степа в сторону, чередуются с приседанием, поднимая руки вперёд.
3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.
5. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.
6. И.п.: то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п.
7. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.
8. Ходьба на степе, бодро работая руками.
9. Подвижная игра «Бубен» (*у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен*):
«Бубен, бубен, долгий нос,
Почём в городе овёс?»
Две копейки с пятаком,
Овса Ваня не купил,
Только лошадь утопил
Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!
10. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 5

Степы расположены в хаотичном порядке

Подготовительная часть

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

Основная часть

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой - по левому плечу.
2. Шаг со степа в сторону, чередуется с приседанием, поднимая руки вперед.
3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.
5. Ходьба в рассыпную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения. (Повторить 2 раза.)
6. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.
7. И.п.- то же. Взмахнув руками вперед, быстро встать, вернуться в исходное положение.
8. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в исходное положение.
9. Ходьба на степе, бодро работая руками.
10. Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении.
11. Кружение на степе, руки в стороны, в одну и другую стороны.
12. Повторить № 10.
13. Кружение с закрытыми глазами.
14. Шаг на степ - со степа.
15. Бег в рассыпную с выполнением заданий для рук.
16. Повторить № 1.
17. Легкий бег на степе чередуется с ходьбой 2 раза.

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

19. Шаг на степ - со степа.

20. Повторить № 18 в другую сторону.

21. Ходьба на степе.

22. Подвижная игра «Физкульт-ура!».

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

«Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим,

Спорт - помощник!

Спорт - здоровье!

Спорт - игра!

Физкульт-ура!»

С окончанием слов дети бегут наперегонки к финишу. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занял степ. (Игру повторить 3 раза.)

23. Игры и упражнения на релаксацию [25].

Комплекс №2 (с мячами малого диаметра для детей подготовительной к школе группы):

1-й музыкальный отрезок. Вводная часть.

Упражнения у стены для формирования правильной осанки (3--4 упр.). Ходьба в колонне в чередовании с бегом; ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы; бег змейкой между степ-досками 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 степ-доскам.

Основная часть делится на четыре музыкальных отрезка. Упражнения на степ-досках с малым мячом:

2-й музыкальный отрезок.

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.

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.

3-й музыкальный отрезок.

1. 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.

2. И.п.: то же. Тот же поворот вправо (влево), но ногу ставить за степ-доску поочередно. Поворот направо - правую ногу: поворот налево - левую ногу.

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

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

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

4-й музыкальный отрезок.

1. Бег на месте, на степ-доске.

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

3. Бег вокруг степ-доски в правую и левую стороны.

4. Повторить упр. № 2.

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

6. То же, сидя на степ-доске, ноги в стороны.

7. И.п.: о.с. на степ-доске, мяч в правой руке. Бросание мяча о пол и ловля одной рукой, поочередно правой и левой рукой.

8. То же, сидя на степ-доске, ноги в стороны.

9. И.п.: о.с. на степ-доске, мяч в правой руке. Перебрасывать мяч из руки в руку, переминаясь с ноги на ногу.

5-й музыкальный отрезок.

1. И.п.: о.с. на степ-доске, мяч в правой руке. Прыжком -- ноги врозь, за степ в разные стороны; мяч переложить в другую руку; прыжком вернуться в и.п.

2. Ходьба на степе, «растирая» мяч в ладонях.

3. 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.

4. Повторить № 2.

5. Ходьба на месте, на степ-доске.

6. Перестроение в колонну по одному, мяч положить на место.

7. Перестроение в три звена к степ-доскам. Взять степы.

8. Перестроение в круг. Положить степ-доски по кругу.

9. Ходьба на месте на степ-доске.

10. Шаг назад-вперед.

11. Приставной шаг вправо по кругу, до возвращения на место.

Заключительная часть.

6-й музыкальный отрезок (музыка для релаксации).

Игра-медитация «У озера». Круг из степов - озеро. Дети в нем «плещутся», «охлаждаются», «брызгаются», опускают ноги и отдыхают.