

Степ-аэробика

«Ступеньки здоровья»

(Программа по внеурочной деятельности для детей 6-10лет)

Автор: Касимцева Г.Г
Педагог дополнительного образования

г.Симферополь2018

**«ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ШКОЛЕ ДОЛЖНО БЫТЬ
ТАКЖЕ ХОРОШО ОРГАНИЗОВАНО,
КАК И УМСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ»**

Ф.Ф. ЭРИСМАН.

Введение

За последние годы резко ухудшилось физическое развитие детей. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов приводит к ухудшению состояния здоровья.

Причин много, но можно выделить три основных:

- Экология
- Гиподинамия
- Питание.

Физические упражнения не только совершенствуют двигательную сферу ребенка, но и стимулируют его умственное развитие, способствуют накоплению эмоционального и волевого опыта. Развивают чувство коллективизма.

Не для кого не секрет, что для всестороннего развития ребенка важную роль играет – физическое развитие. Задача каждого неравнодушного педагога и родителя сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений и движения в целом, ведь это-залог здоровья. И главную роль в решении этой проблемы ложится на плечи не родителей, а на медиков и педагогов. Обучая ребят необходимо хорошо знать состояние здоровья и уровень физической подготовки, что бы предлагаемые движения соответствовали возможностям каждого ребенка и учитывались его индивидуальные особенности.

В настоящее время в дошкольных и школьных учреждениях вводятся дополнительные занятия, развивающего и оздоровительного характера, что бы удовлетворить потребность детей в движении.

Физические качества и психические процессы взаимосвязаны и развиваются в процессе двигательной нагрузки. Основные цели их - охрана и укрепление здоровья детей, понимание важности физической нагрузки и спорта.

Не случайно древнегреческие мудрецы говорили:

*«Хочешь быть здоровым - бегай!
Хочешь быть красивым – бегай!
Хочешь быть умным – бегай!»*

Степ-аэробика как одна из здоровьесберегающих технологий.

Став педагогом дополнительного образования мне предложили вести кружок, изучив и познакомившись с различными методами и способами по здоровьесбережению в образовательных учреждениях, я решила остановить свой выбор на «Степ-аэробике»-это именно та здоровьесберегающая технология, где дети не просто могут двигаться и физически развиваться, а могут проявлять творчество в движении, воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность.

Музыкальное сопровождение на занятиях аэробикой способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой. Нагрузка регулируется характером упражнений, изменением исходных положений, темпа, длительности и интенсивности выполнения. Для сбалансированной работы всех функциональных систем организма гимнастические упражнения сочетаются с дыхательными.

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

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

Слух позволяет выполнять движения в определенном ритме и темпе.

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

Упражнения, комплексы степ - аэробики направлены на развитие координации движений и формирование пространственных и временных ориентировок, силовых дифференцировок:

а) пространственные ориентировки – вправо, влево, вперед, назад, скрестно, одновременно, попеременно, поочередно в движениях туловища и конечностей (у детей дошкольного возраста лучше получается выполнять отдельные движения и одновременные);

б) временные – различаются по темпу (быстро, медленно), ритму, продолжительности удерживания позы и др. Темп и ритм возможно задавать счетом (раз-два; раз-пауза-два), музыкальной композицией. Старшие дошкольники с особым интересом выполняют упражнения со сменой ритма, при этом стараются передать в движениях не только ритмический рисунок, но и плавность, и красоту движений;

в) силовые - прыжки на степе, со степа, через степ.

Занимается степ-аэробикой в основном взрослый контингент (с целью сбросить лишние килограммы), мало кто решается применить эту технологию на детях. Не подозревая какую пользу могут принести занятия на степах.

Что же такое степ-аэробика?

Степ-аэробика - это целый комплекс упражнений различных по темпу и интенсивности, во время выполнения которых идёт работа всех групп мышц и суставов. Каждое занятие - «оздоровительная процедура»

Особенностью степ-аэробики является использование специальной степ-платформы, которая позволяет выполнять различные шаги (степ от англ. step-шаг). Степ — это ступенька или, скамейка, высотой не более 10-15 см, шириной — 30 см, длиной — 40 см, легкий и обтянутый мягким дерматином.

Актуальность степ – аэробики обуславливается:

- *Простотой движений и вполне доступны для детей без специальной двигательной и танцевальной подготовки.
- *Рациональное сочетание разных видов и форм двигательной деятельности.
- * Вариативность движений высока, что позволяет пробудить большой интерес детей.
- * Ритмичная музыка и согласованные с ней движения позитивно влияют на психоэмоциональное состояние детей.
- * Регулярные занятия степ – аэробикой развивают и укрепляют мышечный аппарат двигательные качества и умения

Цель программы:

Разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни, увеличение функциональных резервов организма. Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета.

Данная программа может быть использована учителями физической культуры, педагогами дополнительного образования, инструкторами по физической культуре.

Планируемые результаты освоения программы.

Результатом освоения программы «Ступеньки здоровья» будет являться формирование таких качеств личности, как организованность, толерантность, любознательность, коммуникабельность, артистичность, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

Степ-аэробика решает многие задачи:

- Развивает двигательные качества и умения.
- Развивает точность и координацию движений.
- Развивает гибкость и пластичность.
- Воспитывает выносливость.
- Развивает умение ориентироваться в пространстве.
- Обогащает двигательный опыт ребенка.
- Повышает эмоциональный уровень.
- Развивает чувство ритма.

Степ-аэробика проста и доступна к занятиям допускаются практически все взрослые и дети начиная с 5 лет.

Абсолютными противопоказаниями для использования степов являются: хронические и острые заболевания почек, хронические заболевания органов дыхания и вестибулярного аппарата большинство пороков сердца.

Занятия могут быть многоуровневыми: от традиционной степ-аэробики до использования платформы в качестве опоры.

Для проведения занятий не требуется больших залов, степ-платформы легко устанавливаются благодаря легкости транспортировки.

Воздействие занятий выражается в следующем:

- Профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата.
- Развитии двигательной памяти, улучшение двигательных качеств.
- Выработке привычки заниматься физическими упражнениями.
- Развитии чувство ритм и музыкальной памяти.
- Степ-аэробика позволяет в короткий срок добиться хороших результатов, а именно скорости выполнения движений.

Структура занятий степ-аэробики

Один комплекс степ-аэробики, как полного занятия, выполняется детьми в возрасте 6-10 лет в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться меняя амплитуду и вариативность движения.

Продолжительность одного занятия составляет 30-40 мин.

Каждый комплекс упражнений как и любое занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной части

-подготовительная часть (разминка)

-основная часть

-заключительная

Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. Основная часть –тренировка, которая включает упражнения на степе как с предметами так и без, или разучивание

танцевально-ритмических композиций. Заканчивается комплекс аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе.

Продумывая содержание занятий, учитываются морфофункциональные особенности детей, 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.

Во время занятия степ-аэробикой следует постоянно напоминать детям об осанке и правильном дыхании, поддерживать их положительные эмоции. Преподаватель должен обучить группу правильной технике и созданию безопасных условий работы. При разучивании базовых шагов необходимо обращать внимание на исходное положение. Спина прямая, грудь расправлена, взгляд смотри вперед, напряжены мышцы живота и ягодиц. Плечи находятся четко над бедрами. При переносе веса тела на ступню, стоящую на платформе, колено находится четко над ступней. Шаг на платформу мягкий, при шагах вниз нога ставится ближе к платформе, приземление сначала на носок, затем опускается на пятку (за исключением прыжков и выпадов). Обучающиеся должны всегда держать платформу в поле зрения, особенно это касается новичков, а также случаев, когда разучивается новый шаг или движение. Большинство движений в степ-аэробике выполняется на счет 4 или 8.

Характеристика разделов программы по степ – аэробике.

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

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

Раздел «Танцевальные шаги» направлен на формирование у занимающихся танцевальных движений. В раздел входят танцевальные шаги,

ритмические движения, музыкально – ритмические композиции, образно – подражательные движения, танцевальные этюды.

Раздел «Акробатические упражнения» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются упражнения, элементы гимнастических упражнений, стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений дают ребенку возможность вволю покричать, погримасничать, свободно выразить свои эмоции.

Раздел «Дыхательная гимнастика» в программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики

Перед разучиванием комплекса необходима предварительная работа.

Педагогу необходимо:

- определить задачу комплекса;
- подобрать упражнения, способствующие возрасту детей и их физической подготовке;
- определить количество упражнений в каждой части комплекса, их дозировку;
- распределить количество занятий для составления, разучивания и отработки упражнений комплекса;
- подобрать музыкальное сопровождение к комплексу степ -аэробики, соответствующее темпу выполнения упражнений.

Есть несколько правил для проведения степ - аэробики:

- За полчаса до занятия выпить 1 – 2 стакана воды
- Подъем на платформу надо осуществлять за счет работы ног, а не спины.
- Ступня ставится полностью.
- Спину всегда держать прямо.
- Не делать резких движений.
- Не делать движений одной рукой (ногой) больше 1 мин.
- При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку (частота сердечных сокращений не должна превышать 150 – 160 ударов в минуту)

Степ аэробика: классификация упражнений.

В зависимости от направления вертикального перемещения (вверх или вниз) выделяются несколько групп движений:

- Шаги вверх (upstep) – движения, которые начинаются на полу и выполняются на платформу;
- Шаги вниз (downstep) – движения, которые начинаются с платформы на пол

В зависимости от «ведущей» ноги:

- С одной и той же ноги (singlelead) – движения на 4 счета, в которых происходит смена ноги.

Наличие или отсутствие вращательного момента вокруг продольной оси позволяет разделять элементы на следующие виды:

- Без поворота – переместительные;
- С поворотом – вращательные.

Наличие или отсутствие опорной базы позволяет классифицировать движения на:

- Шаги;
- Подскоки и скачки.

Сначала все движения разучиваются и выполняются без музыкального сопровождения в медленном темпе. По мере освоения, предлагаемых элементов, добавляем новые упражнения, усложняем, повышаем темп, увеличиваем амплитуду движений, элементы соединяются в простейший ритмический рисунок.

После танцевальных движений проводятся упражнения на расслабление и дыхание, релаксационные упражнения.

Мы все, знаем как порой трудно заставить ребенка заниматься физическими упражнениями. Ребенку должно быть не просто интересно это делать или «надо», а должно нравиться и доставлять удовольствие. Только в этом случае будет успех у педагога и психофизически развитый ребенок у родителей.

Учебный план

Месяц

Комплекс упражнений

Октябрь

Комплекс №1

Ноябрь

Комплекс № 2

Декабрь

Комплекс №3

Январь

Комплекс № 4

Февраль

Комплекс № 5

Март

Комплекс № 6

Апрель

Комплекс № 7

Май

Комплекс № 8

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Стэп-аэробика - это хорошее самочувствие, отличное настроение. Привлекает своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменить содержание уроков в зависимости от интересов, возраста, физического состояния, подготовленности занимающихся. Движения в степ-аэробике относятся к таким видам физической нагрузки, когда необходимо наличие кислорода в течение продолжительного времени. Они предъявляют организму требования, заставляющие его увеличивать потребление кислорода. В результате происходят благоприятные изменения в легких, сердце и сосудистой системе. Можно сказать, что регулярные занятия повышают способность организма пропускать воздух через легкие, увеличивают общий кровоток, причем кровь эффективнее осуществляет одну из своих основных функций - транспорт кислорода.

В наше время гиподинамии люди ходят пешком от автостоянки или автобусной остановки до своего учреждения, от рабочего стола до буфета или кафетерия. Даже молодежь не очень балует себя физическими нагрузками. А недостаток движений плохо сказывается и на состоянии здоровья, и на возможностях человека во всех сферах жизни. Медицинские исследования показывают, что физические упражнения помогают улучшить психическое состояние, кровообращение и защитить организм от сердечных заболеваний. Двигательная активность - вот в чем нуждаются дети для нормального функционирования, для укрепления здоровья и хорошего самочувствия.

***Физические упражнения могут заменить множество лекарств,
но ни одно лекарство в мире
не может заменить физические упражнения.
Мюссе А.***

ПРИЛОЖЕНИЕ

Октябрь – Комплекс № 1.

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

Подготовительная часть.

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

Основная часть.

1. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.
2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад.
3. Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи вверх, плечи назад, плечи вниз.
4. И.п.: 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. Ходьба на степ и со степа с хлопками в разные стороны

6. Подвижная игра на развитие коммуникабельности «Друзья»

(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 дружелюбное 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!

7. После игры, дети садятся на степ и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Ноябрь – Комплекс № 2.

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

Подготовительная часть.

1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).
2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).
3. Встать на степ. Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.
4. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).
(Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия).

Основная часть.

1. И.п.: шаг со степа правой ногой, левая на степе.
1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху;
2 – вернуться в и.п.;
3 – 4 – тоже в другую сторону.
2. Стоя на коленях на степе, руки в стороны.
1 – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пяток;
2 – и.п.;
3 – 4 – то же в другую сторону.
3. И.п.: сидя, руками держаться за края степа.
1 – 2 – поднять тело и прогнуться;
3 – 4 – вернуться в и.п.
4. И.п.: сидя на степе, ноги врозь, руки согнуты и сплетены перед грудью (пальцами левой руки обхватить правый локоть, а пальцами правой руки – левый локоть).
1 – 3 – три пружинистых наклона вперёд, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать;
4 – вернуться в и.п.
5. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»)
6. После игры, дети садятся на степ и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Декабрь – Комплекс № 3.

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

Подготовительная часть.

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.

2. Ходьба с перешагиванием через степы.

Основная часть.

1. И.п.: упор присев на степе.

1 – 2 – ноги поочередно (правую, затем левую) отставить назад, упор лежа;

3 – 4 – поочередно сгибая ноги, вернуться в и.п. Руки должны быть прямыми, плечи не опускать.

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

1 – 4 – пружинить на ноге;

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

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

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

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

Вылез миша из берлоги,

Разминает миша ноги.

На носочках он пошёл

И на пяточках потом.

На качелях покачался,

И к лисичке он подкрался:

«Ты куда бежишь, лисица?

Солнце село, спать пора,

Хорошо, что есть нора!» (*каждый ребёнок бежит в свою норку – на свой степ*).

6. После игры, дети садятся на степ и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Январь – Комплекс № 4.

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 поочередно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

Основная часть.

1. Ходьба на степе. Руки рисуют поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа. Кисти рук поочередно рисуют маленькие круги вдоль туловища. (№ 1-2 - повторить 3 раза).
3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперёд – опускаются вниз.

4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.
5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3,4,5,6 – повторить 3 раза).
7. Подвижная игра **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.
9. После игры, дети садятся на степ и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Февраль – Комплекс № 5.

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

Подготовительная часть.

2. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).
3. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).
4. Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.
5. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).
(Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия).

Основная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой – правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи (5 – 6 раз).
2. Шаг на степ со степа; одновременно энергично разгибать вперёд согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки). Отводить руки назад и выпрямлять в стороны из положения – руки перед грудью.
3. Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками круговые движения вперёд и назад попеременно и вместе (5 раз).
4. Шаг со степа на степ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, руки на поясе (5 – 6 раз). (№ 1,2,3,4 повторить 2 раза).
5. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (5 – 6 раз).

6. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (можно помогать себе руками).
 7. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками.
 8. Шаг со стеча вправо, влево. (№5,6,7,8 повторить 2 раза).
 9. Подвижная игра «Физкульт-ура!». Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны зала. На одной стороне на один степ меньше. Самостоятельно становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне – финиш. Дети говорят:
Спорт, ребята, очень нужен.
Мы со спортом крепко дружим,
Спорт – помощник!
Спорт – здоровье!
Спорт – игра!
Физкульт-ура!
С окончанием слов участники игры бегут на перегонки на противоположную сторону. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занимает степ.
- 10.** После игры, дети садятся на степ и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Март – Комплекс № 6.

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

Подготовительная часть.

3. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.
4. 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 стеча, 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 стеча чередуются с ходьбой.
8. Подвижная игра **«Белый медведь и моржи»**

Дети – «моржи», степы – «льдины» в произвольном порядке стоят на полу.

Водящий ребенок – «белый медведь» с обручем в руках. Моржи находятся на льдинах. По сигналу «Белый медведь!» водящий делает два шага вперёд и показывает любое

движение. По второму сигналу «Моржи!» дети спускаются со степов и повторяют движение водящего. По сигналу «Ловля» водящий пытается поймать «моржей» и надеть на них обруч. Если «морж» забрался на льдину, то есть встал на степ, ловить его не разрешается. Долго задерживаться на «льдине» нельзя.

9. После игры, дети садятся на степы и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Апрель – Комплекс № 7.

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

Подготовительная часть.

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 степы и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Май– Комплекс № 8.

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

Подготовительная часть.

1. Наклон головы вправо-влево.
2. Поднимание плеч вверх-вниз.
3. Ходьба обычная на месте, на степе.
4. Приставной шаг вперёд со степа на пол и обратно на степ.
5. Приставной шаг назад.
6. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в и.п.

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 вперёд перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперёд. Вернуться в и.п.
3. То же вправо-влево от степа. Назад от степа.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.
5. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на степе в полуприседе
7. Ходьба обычная на месте, на степе.
8. Подвижная игра **«Атомы»**
Под музыку дети бегают по залу, с окончанием музыки по сигналу «Атомы по три (два, одному)!»), дети забегают на степ по три (два, одному) человека, стараясь не упасть и удержать равновесие
9. После игры, дети садятся на степы и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.