



Утверждено:
Заведующая МБДОУ
«Детский сад № 178»

 Новоселова О. В.

Приказ № 125
от 28.08.2015 г.

Согласовано:
Педсовет, протокол № 1
от 28.08.2015г.

ПРОГРАММА
дополнительного образования
«Веселые шаги»
по степ - аэробике
для детей старшего дошкольного
возраста
муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
«Детский сад №178»

Составитель:
Ульянова О. А., старший воспитатель

Новокузнецк

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка.....	3
Содержание реализации программы.....	9
Мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения программы.....	19
Приложение	

Пояснительная записка

Данная программа является нормативно - управленческим документом образовательного учреждения. Программа показывает как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста создается индивидуальная педагогическая модель образования в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

Программа разработана с учетом методических рекомендаций по физическому воспитанию дошкольников:

- программа развития и воспитания детей в детском саду «От рождения до школы» / Веракса Н. Е., Комарова Т.С., Васильева М.А. и др., изд. «Мозайка-Синтез», М., 2014г.;

- Федеральные государственные образовательные стандарты к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования Приказ от 17 октября 2013г. N 1155;

- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.05. 2013 г, регистрационный номер 28564);

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом Программа опирается на научные принципы ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:

- принципы гуманизации, дифференциации и индивидуализации, непрерывности и системности образования. Отражение принципа гуманизации в образовательной программе означает: признание уникальности и неповторимости личности каждого ребенка, признание неограниченных возможностей развития личного потенциала каждого ребенка. Дифференциация и индивидуализация воспитания и обучения обеспечивает развитие ребенка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями. Осуществляется этот принцип, учитывая индивидуальные особенности развития ребенка.

- принцип последовательности и систематичности. Последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего года. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей. При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального подхода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребенка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание года в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребенка. Очень важно соблюдать баланс: так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными.

- принцип оздоровительной направленности, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

- принцип - развивающий эффект. Этот принцип требует соблюдения повторяемости и постепенности педагогических воздействий (многократное выполнение нагрузки как в рамках одного года, так и системы года; постепенное наращивание тренирующих воздействий – планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма).

Актуальность разработки программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды в детском дошкольном учреждении (далее ДОО).

В настоящее время проблема оздоровления детей дошкольного возраста занимает центральное место в современном обществе. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. 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.

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Научные исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», а двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. В результате снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

Как же нужно воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость здоровья и его составляющих? Доступным средством увеличения потенциала здоровья является физическое развитие.

В образовательной области «Физическое развитие» Федеральный государственный образовательный стандарт предусматривает главной задачей гармоничное развития у воспитанников физического и психического здоровья и включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, овладение подвижными играми с правилами, становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, становление ценностей здорового образа жизни. Конкретное содержание образовательной области «Физическое развитие» зависит от возраста детей и должно реализовываться в

определённых видах деятельности: для детей дошкольного возраста это игровая и двигательная (овладение основными движениями) формы активности ребенка, а также музыкально-ритмические движения. Поэтому учитывая интерес детей к физкультурным нод с музыкальным сопровождением и то обстоятельство, что с каждым годом все больше детей имеют проблемы со здоровьем, мы решили ввести в систему физкультурно-оздоровительной работы ДОО кружок по степ – аэробики «Веселые шаги» для детей старшего дошкольного возраста, так как именно этот возраст является наиболее важным периодом для формирования двигательной активности. Дети этого возраста обладают большим творческим воображением и стремятся удовлетворить свою биологическую потребность в движениях.

На кружке по степ - аэробике дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремленности.

Новизна данной физкультурно-образовательной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

Чтобы у детей появилось чувство радости, улучшилось настроение - необходимы новые технологии, методы, формы способствующие укреплению здоровья дошкольников. Особое внимание следует уделять подбору физкультурного оборудования. Одним из таких является степ-платформа.

Степ - аэробика популярна во всем мире. «Step» в переводе с английского языка буквально означает «шаг». Он в качестве аэробики был изобретен в США известным фитнес - инструктором Джинной Миллер. Степ-аэробика - это ритмичные подъемы и спуски со специальной платформы (степ - платформы). Уникальность нод по степ - аэробике заключается в том, что базируясь на огромном арсенале движений, они вовлекают в работу все мышцы и суставы организма и эффективно развивают их.

Использование степ - платформы позволяет сформировать у детей стойкий интерес к нод физической культуры, что является одним из важнейших условий формирования мотиваций здорового образа жизни. Воспитываются физические качества: ловкость, быстрота, сила. Повышается выносливость, а вслед за этим сопротивляемость организма к заболеваниям. Но самое главное достоинство степ - платформы - это ее оздоровительный эффект. Степ - аэробика используется для профилактики заболеваний, которые вызваны гиподинамией, т. е. недостатком движений. Она развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы. Нод со степ – платформой способствуют формированию осанки, костно-мышечного корсета, развитию координации движений, укреплению и развитию сердечно - сосудистой и дыхательной систем, формированию умения ритмически согласованно выполнять простые движения.

Основной *целью* программы является развитие двигательной активности детей старшего дошкольного возраста посредством степ - аэробики, что обуславливает решение следующих *задач*:

- развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- формировать навыки правильной осанки, развивать мышечную систему через упражнения на степ – платформах;
- формировать умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку;
- развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление;
- тренировать подвижность и гибкость нервных процессов;
- воспитывать чувство уверенности в себе, активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость, способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержки.

Деятельность кружка «Веселые шаги» рассчитана на 2 года. Непосредственная образовательная деятельность проводятся в старшей и подготовительной группе - 1 раза в неделю по 25 (старшая группа) и 30 (подготовительная к школе группа) во

второй половине дня в спортивном зале дошкольного учреждения под руководством специалиста. Форма проведения нод – групповая. Курс кружка рассчитан на 8 месяцев (с октября по май). В группу зачисляются дети по социальному заказу родителей.

Деятельность кружковой работы осуществляется на платной основе в соответствии с Федеральным законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ ст. 101 «Осуществление образовательной деятельности за счет средств физических лиц и юридических лиц», постановлением правительства РФ от 15.08.2013 г. № 706 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг», постановлением Новокузнецкого городского совета народных депутатов от 23.12.2009 № 14/152 «О дополнительных платных образовательных и других услугах, оказываемых муниципальными образовательными учреждениями города Новокузнецка» с изменениями решения совета народных депутатов города Новокузнецка № 13/180 от 23.11.2010 г.

Содержание реализации программы

Программа кружковой работы по физическому развитию старших дошкольников «Веселые шаги» представляет собой систему комплексных нод на основе методик детской степ - аэробики с использованием современных оздоровительных технологий.

Основной формой организации деятельности является групповая непосредственная образовательная деятельность. Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата, на под используется различная работа с воспитанниками:

- индивидуальная. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

- поточный способ. Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

- подвижные игры. Активная двигательная деятельность при положительном эмоциональном состоянии детей в ходе игр способствует развитию костно-мышечной, сердечнососудистой, дыхательной систем, что важно в работе с детьми.

- логоритмика. Она является составным звеном ритмики и помогает детям сформировать правильные двигательные навыки. Связь движений и речи нормализует состояние мышечного тонуса, помогает освободиться от эмоциональной и двигательной зажатости, способствует координации процессов дыхания, голосообразования, артикуляции, регулированию ритма речи.

- сюрпризные моменты помогают усилить интерес к деятельности, это способ вызвать эмоциональный настрой у детей, одно из условий успешного проведения под.

Формой проведения итогов реализации программы являются:

- выступление на спортивных праздниках в детском саду;
- участие в методических объединениях и мероприятиях различного уровня;
- фотоотчет на образовательном сайте дошкольного учреждения;
- выступление перед родителями на собраниях.

Материально-техническое оснащение непосредственной образовательной деятельности кружка по степ - аэробике «Веселые шаги» предполагает:

- светлый просторный спортивный зал, оснащенный зеркалами;

- оборудование и инвентарь (степ - платформы, мячи малого размера, флажки, ленты, кубики, гимнастические палки, гантели, бубны, колокольчики на ручках);
- фонотека: аудиокассеты, компакт CD - диски с записями ритмической музыки;
- технические средства (музыкальный центр), видео проектор для просмотра и обсуждения нод, конкурсов, фестивалей, соревнований;
- наглядный, демонстрационный материал (иллюстрации видов спорта и степ - шагов, игровые атрибуты);
- методическая копилка: картотека подвижных игр с использованием степ - платформ, картотека логоритмических упражнений, картотека упражнений на дыхание и расслабление.

**Перспективное планирование непосредственной образовательной деятельности по степ - аэробике
в старшей группе**

<i>Месяц</i>	<i>Цель непосредственной образовательной деятельности</i>
<i>октябрь</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить детей с термином «Степ - аэробика». Дать детям сведения о пользе нод степ - аэробикой. 2. Вызвать желание заниматься степ - аэробикой посредством просмотра фотографий, журналов, показа комплекса степ – аэробики инструктором по физической культуре. 3. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 4. Разучивание аэробных шагов. 5. Развивать равновесие, выносливость, ориентировку в пространстве. 6. Разучить комплекс №1 на степ - платформах.
<i>ноябрь</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дать детям представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ - аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка. 2. Учить правильному выполнению степ - шагов на степах .(подъем, спуск; подьм с оттягиванием носка) 3. Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. 4. Развивать мышечную силу ног. 5. Разучить комплекс № 2 на степ - платформах.

<p><i>декабрь</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела. 2. Закрепление основных подходов в степ - аэробике, продолжать учить сочетать движения с музыкой. 3. Разучивание новых шагов. 4. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 5. Укреплять дыхательную систему. 6. Развивать уверенность в себе. 7. Разучить комплекс № 3 на степ - платформах.
<p><i>январь</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 2. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - мелкими мячами. 3. Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. 4. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. 5. Развивать умения твердо стоять на степе. 6. Разучить комплекс № 4 на степ - платформах.
<p><i>февраль</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять ранее изученные шаги, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. 2. Разучить новый шаг (тап даун). 3. Развивать выносливость, гибкость. 4. Развитие правильной осанки.

	<ol style="list-style-type: none"> 5. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - кубиками. 6. Разучить комплекс № 5 на степ - платформах.
<i>март</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать закреплять степ шаги. 2. Учить реагировать на визуальные контакты 3. Совершенствовать точность движений 4. Развивать быстроту. 5. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - лентами. 6. Разучить комплекс № 6 на степ - платформах.
<i>апрель</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. 2. Совершенствовать разученные шаги. 3. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. 4. Воспитывать любовь к физкультуре. 5. Развивать ориентировку в пространстве. 6. Разучить комплекс № 7 на степ - платформах.
<i>май</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в сочетании элементов. 2. Продолжать развивать мышечную силу ног. 3. Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. 4. Развивать умение действовать в общем темпе . 5. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. 6. Разучить комплекс № 8 на степ - платформах.

**Перспективное планирование непосредственной образовательной деятельности по степ - аэробике
в подготовительной группе**

<i>Месяц</i>	<i>Задачи</i>
<i>октябрь</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 2. Разучить комплекс № 9 на степ - платформах. 3. Развивать равновесие, выносливость. 4. Развивать ориентировку в пространстве.
<i>ноябрь</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить комплекс № 10 на степ - платформах. 2. Закреплять правильное выполнение степ шагов на степах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка) 3. Закреплять упражнения с различным подходом к платформе. 4. Развивать мышечную силу ног. 5. Закреплять умение работать в общем темпе с предметами - мелкими мячами.
<i>декабрь</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить комплекс № 11 на степ - платформах 2. Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. 3. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 4. Укреплять дыхательную систему. 5. Развивать уверенность в себе.

	6. Закреплять умение работать в общем темпе с предметами - кубиками.
<i>январь</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучивать комплекс №12 на степ – платформах 2. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 3. Закрепление шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. 4. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. 5. Развивать умения твердо стоять на степе. 6. Закреплять умение работать в общем темпе с предметами - флажками.
<i>февраль</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучивать комплекс №13 на степ – платформах. 2. Продолжать закреплять степ шаги. 3. Учить реагировать на визуальные контакты. 4. Совершенствовать точность движений. 5. Развивать быстроту. 6. Закреплять умение работать в общем темпе с предметами - лентами.
<i>март</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. 2. Совершенствовать разученные шаги. 3. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. 4. Воспитывать любовь к физкультуре. 5. Развивать ориентировку в пространстве. 6. Разучивание связок из нескольких шагов.

	7. Разучивать комплекс №14 на степ – платформах.
<i>апрель</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучивать комплекс №15 на степ – платформах. 2. Упражнять в сочетании элементов. 3. Продолжать развивать мышечную силу ног. 4. Укреплять дыхательную систему. 5. Развивать уверенность в себе. 6. Закреплять умение работать в общем темпе с предметами - флажками.
<i>май</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в сочетании элементов. 2. Продолжать развивать мышечную силу ног. 3. Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. 4. Развивать умение действовать в общем темпе. 5. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. 6. Разучить комплекс № 16 на степ - платформах.

Продумывая содержание нод степ - аэробикой, учитываются морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития.

Один комплекс степ - аэробики выполняется детьми в течение одного месяца; некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться.

Каждый комплекс упражнений состоит из вводной, основной (аэробной) и заключительной части. Цель вводной части - подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе. Соответственно, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды и составлять от 3 - 4 минут. Заканчивается комплекс аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе.

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

После проводится подвижная игра. Это необходимо для создания у занимающихся ощущения законченности нод. Продолжительность основной части 20 - 24 минуты в зависимости от возраста детей.

В заключительной части нод выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. Раздел «Дыхательная гимнастика» в программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. Раздел «Упражнения на релаксацию, расслабления» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

После этого следует поблагодарить детей за нод.

<i>Части нод</i>	<i>Длительность, в минутах</i>		<i>Преимущественная направленность упражнений</i>
	<i>старшая</i>	<i>подготовительная</i>	
<u>1. Вводная:</u> - строевые упражнения - логоритмика	3	4	- на осанку; - типы ходьбы; - движения рук, хлопki в такт.
<u>2. Основная (аэробная) часть:</u> - танцевальные шаги - акробатические упражнения - гимнастический этюд - подвижная игра	20	24	- для мышц шеи; - для мышц плечевого пояса; - для мышц туловища; - для ног; - для развития мышц силы; - для развития гибкости; - для развития ритма, такта.
3. Заключительная часть: - упражнение на расслабление, релаксацию - дыхательные упражнения	2	2	- расслаблении; - на дыхание.

Мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения программы

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

- сформированность навыков правильной осанки;
- сформированность правильного речевого дыхания.
- развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- сформированность умений ритмически согласованно выполнять степ - шаги под музыку.
- выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.
- воспитание эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к физической культуре и самостоятельной двигательной деятельности.
- воспитание чувства уверенности в себе.

Мониторинг детского развития проводится 1 раз в год (май). Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком программы дополнительного образования и влияние образовательного процесса в рамках кружковой деятельности на развитие ребенка.

Объект мониторинга: личностные характеристики и компетенции детей в результате освоения программы по степ – аэробики «Веселые шаги».

Мониторинг детского развития осуществляется через отслеживание результатов освоения программы дополнительного образования.

Форма проведения мониторинга преимущественно представляет собой наблюдение за активностью ребенка в ходе непосредственной образовательной деятельности, анализ продуктов детской деятельности и специальные педагогические пробы, организуемые педагогом.

Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, критериальных диагностических методик и тестовых методов.

Способы фиксации данных обследования:

- протоколы наблюдений;
- данные тестирования.

Способы обработки результатов:

- обобщение результатов в таблицы;
- качественный анализ данных обследования.

Карта диагностического обследования по программе кружковой деятельности по степ - аэробики «Веселые шаги»
на конец 20__/20__ учебного года

№	Фамилия, имя ребёнка	правильно выполняет все виды основных движений	Умеет выполнять комплексы упражнений в определённом порядке и в точном соответствии с музыкальным сопровождением	Знает основные базовые шаги	Выполняет упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции	Сохраняет правильную осанку	Активно участвует в играх	Проявляет дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрирует красоту, грациозность, выразительность движений	Итоговый показатель	
									Количество баллов	Уровень
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
ИТОГО										

Критерии оценки:

3 балла – проявляет осознанность, активность, самостоятельность, систематичность, целенаправленность.

2 балла – проявляет ситуативный интерес, частично делает с помощью взрослого.

1 балл – проявляет слабый интерес, не обходиться без помощи взрослого.

Средний уровень детей	Всего детей	Общий балл	Высокий		Средний		Низкий	
			—	__%	—	__%	—	__%
Конец учебного года	— (100%)		—	__%		__%		__%

Техника безопасности

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

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

Основные правила техники выполнения степ - тренировки:

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

Классификация элементов степ-аэробики

– Базовый шаг. Шагом правой на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы. Выполняется на 4 счета. Аналогично с другой ноги.

– Шаг ноги врозь, ноги вместе – выполняется так же, как в классической аэробике.

– Приставной шаг с касанием на платформе и на полу (вверху, внизу). Шагом правой на платформу, выпрямляя колено, приставить левую на полупальцы, не перенося тяжесть тела, левой сойти с платформы, приставить правую на полупальцы к опорной ноге. Выполняется на 4 счета. Тоже с др. ноги. Варианты:

а) приставной шаг с касанием на платформе на 8 счетов. Выполняется со сменой ноги. Шагом правой встать на платформу, приставить левую к правой, не перенося тяжесть тела, шаг левой назад, приставить правую к левой, тоже с другой ноги. Это упражнение выполняется аналогично, начиная движение с левой ноги.

б) приставной шаг со сменой ноги с касанием внизу на 8 счетов. Шагом правой встать на платформу, левую приставить к правой, тяжесть тела на двух ногах. Шагом правой сойти с платформы назад, приставить левую к правой на полупальцы, не перенося тяжесть тела. Шагом левой встать на платформу, приставить правую к левой, шагом левой назад сойти с платформы.

– Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед. Упражнение выполняется так же, как в классической аэробике. Варианты:

а) повторное выполнение с одной ноги; со сменой ноги;

б) с прямой ногой; с согнутой ногой вперед;

в) с согнутой ногой назад;

г) подъем на платформу с «киком» свободной ноги.

- Касание платформы носком свободной ноги. Сгибая левую, коснуться носком платформы, приставить к правой, то же другой ногой. Выполняется на 2 счета.

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

- Шаг с поворотом. И.п. – стойка боком к платформе. Шагом правой на платформу, шагом левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе) стойка ноги врозь. Шагом правой назад в диагональном направлении (разворачиваясь по диагонали), шаг правой назад с платформы, приставить левую к правой.

- Шаги в диагональном направлении, из угла в угол платформы.

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

- Шаги через платформу в продольном направлении.

- Выпады в сторону и назад. Выполняются в продольной или поперечной к платформе стойке. Технические требования те же, что в классической аэробике – пятка задней ноги не опускается на пол.

- Приставные шаги – ноги вместе, ноги врозь. Из и.п. – стойка ноги вместе в поперечной стойке с конца платформы. Шаг правой вперед, приставить левую к правой (выполняются на платформе), шагом правой, затем левой в сторону (сойти с платформы – стойка ноги врозь). Шаг правой с платформы, приставить левую к правой. Выполняется на 8 счетов. Тоже с другой ноги.

- Шаги углом. Исходное положение. в стойке у конца платформы в продольном направлении, шаг правой, затем левой на платформу. Шаг правой в сторону (сойти с платформы, приставить левую к правой). Выполняется на 8 счетов.

- Шаг с поворотом на 90 градусов со сгибанием ноги вперед и подскоком на опорной. Из и.п. – стойка на двух ногах у третьей части платформы (продольно) Шагом правой на платформу, сгибая левую вперед, поворот направо. Шагом левой назад сойти с платформы, приставить правую к левой. Выполнять на 4 счета.

- А - шаг – из и.п. – лицом к платформе у края в продольном направлении. Шагом правой в центр платформы, приставить левую к правой. Шаг правой назад по диагонали – сойти с платформы, приставить левую к правой. Выполняется на 4 счета.

- В – шаг – основной и переменный. Подход – спереди. Выполнение: П – вверх врозь, Л – вверх врозь, П – вниз вместе, Л – вниз вместе. Цикл – 4-8 счетов.

- Тройной подъем колена – основной и переменный. Подходы – спереди, сверху, с конца, сбоку, с угла. Выполнение: П – вверх, Л – вверх колено, Л – вниз, Л – вверх колено, Л – вниз, Л – вверх колено, Л – вниз, П – вниз. Цикл – 8-16 счетов.

Комплексы упражнений

Комплекс № 1

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

Вводная часть

1. Ходьба обычная на месте (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, настроиться).
2. Логоритмическое упражнение «Осенью».
3. Ходьба на степе.
4. Приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, правой ноги, бодро работая руками.
5. Приставной шаг назад со степа, вперед со степа.
6. 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 в рассыпную.
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 в рассыпную 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.
29. Подвижная игра «Разноцветный мячик». Игра повторяется 2 раза. Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «На полянке» и дыхания «Воздушный шар».

Комплекс № 2

Степы расположены в хаотичном порядке.

Вводная часть

1. Логоритмическое упражнение «Листья».
2. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.
3. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками.
4. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперед – назад с хлопками спереди и сзади.
5. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук (В одну и другую сторону).
6. «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.

22. Подвижная игра «Физкульт – ура!». Игра повторяется 2 раза.

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Облака» и дыхания «Шарик лопнул».

Комплекс № 3

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

Вводная часть

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

Основная часть

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. Подвижная игра «Белый медведь и моржи». Игра повторяется 2 раза.

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Лентяи» и дыхания «Подуй на снежинку».

Комплекс № 4

(с мячами малого диаметра)

Вводная часть

1. Ходьба в колонне в чередовании с бегом;
2. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы;
3. Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них;
4. Ходьба по коррекционным дорожкам (во время ходьбы дети берут правой рукой мяч малого диаметра);
5. Перестроение в три звена к степ - платформам (заранее разложенным);
6. Ходьба на месте, поворот к степам.
7. Логоритмическое упражнение «Елочная игрушка».

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.

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 сверху 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.

23. Подвижная игра «*Встань на степ*». Игра повторяется 2 раза.

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Снежная баба» и дыхания «Подуй на снежинку».

Комплекс № 5

(с кубиками)

Вводная часть

1. Ходьба в колонне в чередовании с бегом;
2. ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы;
3. Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них;
4. Логоритмическое упражнение «Снеговик».
5. Ходьба по коррекционным дорожкам (во время ходьбы дети берут правой рукой кубик);
6. перестроение в три звена к степ - платформам (заранее разложенным);
7. 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.п.: 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 вверху 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.

23. Подвижная игра *«Быстро в домик»*.

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление *«Бубенчик»* и дыхания *«Сдуем снежок»*.

Комплекс № 6

(с лентами)

Вводная часть

1. Ходьба в колонне в чередовании с бегом;
2. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы;
3. Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них;
4. Логоритмическое упражнение «Зима прошла».
5. Ходьба по коррекционным дорожкам (во время ходьбы дети берут правой рукой ленту);
6. Перестроение в три звена к степ - платформам (заранее разложенным);
7. 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.

23. Подвижная игра «Баба Яга». Игра повторяется 2 раза.

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «*Воздушные шары*» и дыхания «*задуй свечу*».

Комплекс № 7

Степы расположены в хаотичном порядке.

Вводная часть

1. Логоритмическое упражнение «*Веснянка*».

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

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

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

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

6. «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.
 22. Подвижная игра «Космонавты». Игра проводится 2 раза.
- Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Птички» и дыхания «Филин».

Комплекс № 8

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

Вводная часть

1. Ходьба обычная на месте (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, настроиться).
2. Логоритмическое упражнение «Радуга - дуга».
3. Ходьба на степе.
4. Приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, правой ноги, бодро работая руками.
5. Приставной шаг назад со степа, вперед со степа.
6. 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 в рассыпную.

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 в рассыпную 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.

29. Подвижная игра «Я люблю степ». Игра повторяется 2 раза.

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Медузы» и дыхания «Запах цветка».

Комплекс № 9

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

Вводная часть

1. Логоритмическое упражнение «Осень».

2. Ходьба обычная на месте на степе.

3. Приставной шаг вперед со степа на пол и обратно на степ.

4. Приставной шаг назад.

5. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в исходное положение.

6. Приставной шаг вперед – назад; вправо – влево.

7. Ногу назад, за степ – руки вверх, вернуться в и. п.

8. 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. Подвижная игра «Цирковые лошадки». Игра проводится 2 раза.

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Отдых на море» и дыхания «Рубим дрова».

Комплекс № 10

(с мячами малого диаметра)

Вводная часть

1. Ходьба в колонне в чередовании с бегом;

2. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы;

3. Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них;

4. Логоритмическое упражнение «Листья».

5. Ходьба по коррекционным дорожкам (во время ходьбы дети берут правой рукой мяч малого диаметра);

6. Перестроение в три звена к степ - платформам (заранее разложенным);

7. 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 переключать 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.

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.п.: 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.

23. Подвижная игра «Маланья». Игра проводится 2 раза.

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «*Водопад*» и дыхания «*Пароход*».

Комплекс № 11

(с кубиком)

Вводная часть

1. Ходьба в колонне в чередовании с бегом;

2. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы;

3. Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них;

4. Логоритмическое упражнение «*С Новым годом!*».

5. Ходьба по коррекционным дорожкам (во время ходьбы дети берут правой рукой кубик); перестроение в три звена к степ - платформам (заранее разложенным);

6. 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.п.: 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 вверху 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.

23. Подвижная игра «Паук». Игра проводится 2 раза.

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Снежная баба» и дыхания «Подуй на снежинку».

Комплекс № 12

(с флажками)

Вводная часть

- 1.Ходьба в колонне в чередовании с бегом;
2. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы;
3. Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них;
4. Логоритмическое упражнение «Снеговики».
5. Ходьба по коррекционным дорожкам (во время ходьбы дети берут правой рукой флажок);
6. Перестроение в три звена к степ - платформам (заранее разложенным);
7. 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 ступа 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 ступе, флажок в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед ступом, 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 ступа.

6.И.п.: О.с. То же – назад от ступа.

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

8.И.п.: о.с. на ступе, 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 ступ поочередно. Поворот направо – правую ногу; поворот налево – левую ногу.

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

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

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

13. Бег на месте, на ступе.

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

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

16. Повторить упражнение №14.

17.И.п.: о.с. на ступе. 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.

23. Подвижная игра «Дед Мазай». Игра проводится 2 раза.

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Шалтай - Балтай» и дыхания «Сдуем снежок».

Комплекс № 13

(с лентами)

Вводная часть

1. Ходьба в колонне в чередовании с бегом;
2. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы;
3. Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них;
4. Логоритмическое упражнение «Художник - Неведимка».
5. Ходьба по коррекционным дорожкам (во время ходьбы дети берут правой рукой флажок);
6. Перестроение в три звена к степ - платформам (заранее разложенным);
7. 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.п.: 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.

23. Подвижная игра «Скворечники». Игра повторяется 2 раза.

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Лентяи» и дыхания «Мяч».

Комплекс № 14

Степы расположены в хаотичном порядке.

Вводная часть

1. Логоритмическое упражнение «Снегири».

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

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

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

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

6. «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 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 «*Перелет птиц*». Игра проводится 2 раза.

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «*Облака*» и дыхания «*Потягушечки*».

Комплекс № 15

(с флажком)

Вводная часть

1. Ходьба в колонне в чередовании с бегом;
2. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы;
3. Бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них;
4. Логоритмическое упражнение «Весна - весна красна».
5. Ходьба по коррекционным дорожкам (во время ходьбы дети берут правой рукой флажок);
6. Перестроение в три звена к степ - платформам (заранее разложенным);
7. 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.
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.

23.Подвижная игра «Космонавты». Игра проводится 2 раза.

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковры.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Загораем» и дыхания «Дерево на ветру».

Комплекс № 16

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

Вводная часть

1. Логоритмическое упражнение «*Летом*».
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 колени; 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. Подвижная игра «*Я люблю степ*». Игра повторяется 2 раза.
- Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «*Летний денек*» и дыхания «*Бегемотики*».

Логоритмические упражнения

Осенью

Вдруг закрыли небо тучи, вверх перекрещенные руки.	Дети встают на носочки, поднимают
Начал капать дождь колючий.	Прыгают на носочках, держа руки на поясе.
Долго дождик будет плакать, Разведет повсюду слякоть.	Приседают, держа руки на поясе.
Грязь и лужи на дороге, Поднимай повыше ноги.	Идут по кругу, высоко поднимая колени.

Осень

Осень. По утрам морозы.	Дети встают на носочки и поднимают руки вверх, а потом приседают.
В рощах желтый листопад.	Кружатся на носочках. Руки на поясе.
Листья около березы Золотым ковром лежат.	Приседают, делают плавные движения руками перед собой влево-вправо.
В лужах лед прозрачно-синий	Бегут по кругу на носочках.
На листочках белый иней.	Останавливаются, приседают.

Листья

Листья осенние тихо кружатся, Листья нам под ноги тихо ложатся.	<i>Дети кружатся, расставив руки в стороны Приседают.</i>
И под ногами шуршат, шелестят, Будто опять закружиться хотят.	<i>Движения руками влево-вправо. Снова кружатся на носочках.</i>

Листья

В Летнем саду листопад.	Дети кружатся на месте.
Листья в саду шелестят.	Приседают, водят руками по полу
В канавке Лебязьей купаются листья.	Снова кружатся.
Газоны от листьев дворники чистят.	Машут воображаемой метлой.
Грустные статуи в тихих аллеях.	Встают на носочки и замирают.
В тихих аллеях осенью веет.	Снова кружатся.

Снежная баба

Сегодня из снежного мокрого кома	Идут по кругу, катят перед собой воображаемый ком
Мы снежную бабу слепили у дома.	.
Стоит наша баба у самых ворот.	«Рисуют» руками три круга, начиная с маленького.
Никто не проедет, никто не пройдет.	Грозят указательным пальцем сначала правой руки, потом — левой.
Знакома она уже всей детворе,	Идут по кругу, взявшись за руки, последние слова произносит один ребенок, сидящий в центре круга.
А Жучка все лает: «Чужой во дворе!»	

Ёлочная игрушка

Синий шар купили Светке.	Показывают руками круг.
Ах, какой красивый!	Качают головой, изображая восторг.
Он теперь висит на ветке	Запрокидывают голову, смотрят наверх,
И похож на сливу.	Приседают.

С новым годом!

С Новым годом! С Новым годом!	Дети стоят лицом в круг, кланяются.
Здравствуй, Дедушка Мороз!	
Он из леса мимоходом	Идут по кругу, изображают, что несут
Елку нам уже принес,	на плече елку.
На верхушке выше веток	Встают лицом в круг, поднимают руки
вверх.	
Загорелась, как всегда,	Поднимаются на носочки.
Самым ярким жарким светом	Бегут по кругу, поставив руки на пояс.
Пятикрылая звезда.	

Снеговик

Давай, дружок, смелей, дружок,	Идут по кругу, изображая, что катят
Кати по снегу свой снежок.	перед собой снежный ком.
Он превратится в толстый ком,	«Рисуют» обеими руками большой круг.
И станет ком снеговиком.	«Рисуют» снеговика из трех комков.
Его улыбка так светла!	Широко улыбаются.
Два глаза, шляпа, нос, метла.	Показывают глаза, прикрывают голову
	ладошкой, дотрагиваются до носа, встают
	прямо, как бы держа воображаемую метлу.
Но солнце припечет слегка —	Медленно приседают.
Увы! — и нет снеговика.	Разводят руками,жимают пленами.

Художник - невидимка

Художник-невидимка	Маршируют по кругу друг за другом с
По городу идет:	высоким подниманием колена.
Всем щеки нарумянит,	Останавливаются, встают лицом в круг,

	трут щеки ладонями.
Всех за нос ущипнет.	Щиплют себя за нос.
А ночью он, пока я спал,	Идут на цыпочках друг за другом.
Пришел с волшебной кистью	
И на окне нарисовал	Останавливаются лицом в круг, «рисуют
Сверкающие листья.	листья» воображаемой кистью.

Снегири

Вот на ветках, посмотри,	4 хлопка руками по бокам и 4 наклона
В красных майках снегири.	головы.
Распушили перышки,	Частые потряхивания руками, опущенными
Греются на солнышке.	вниз .
Головой вертят,	2 поворота головы на каждую строку.
Улететь хотят.	
- Кыш! Кыш! Улетели!	Разбегаются по комнате, взмахивая руками
За метелью, за метелью!	как крыльями.

Зима прошла

Воробей с березы	Ритмично прыгают, хлопают руками по
На дорогу — прыг!	бокам.
Больше нет мороза,	
Чик-чирик!	
Вот журчит в канавке	Бегут по кругу, взявшись за руки.
Быстрый ручеек,	
И не зябнут лапки —	Ритмично прыгают по кругу сначала по
Скок, скок, скок!	часовой стрелке, потом — против.
Высохнут овражки!	
Прыг, прыг, прыг!	
Вылезут букашки,	
Чик-чирик!	

Веснянка

Солнышко, солнышко, Золотое донышко, Гори, гори ясно, Чтобы не погасло. Побежал в саду ручей, Прилетели сто грачей, А сугробы тают, тают, А цветочки подрастают.	Дети идут по кругу, взявшись за руки. Бегут по кругу друг за другом на носочках. Бегут, взмахивая руками, как крыльями. Медленно приседают. Тянутся вверх, встав на носочки и подняв руки.
---	--

Весна, весна красная

Весна, весна красная! Приди, весна, с радостью, С радостью, с радостью, С великой милостью: Со льном высоким, С корнем глубоким, С хлебами обильными.	Дети идут по кругу, взявшись за руки. Поворачивают в противоположную сторону. Останавливаются, поднимаются на носочки, тянут руки вверх, делают вдох. Опускают руки, приседают, делают выдох. Взявшись за руки, бегут по кругу.
---	--

Радуга - дуга

Здравствуй, радуга-дуга, Разноцветный мостик! «рисуя» в воздухе дугу. Здравствуй, радуга-дуга! Принимай нас в гости. Мы по радуге бегом Пробежимся босиком.	Дети выполняют поклон. Широко разводят руки в стороны, Вновь выполняют поклон. Идут по кругу, взявшись за руки. Бегут по кругу друг за другом, высоко поднимая колени.
---	---

Через радугу-дугу
прыжка на носках.
Перепрыгнем на бегу.
И опять бегом, бегом
Пробежимся босиком.

Встают в круг, делают четыре
прыжка на носках.
Делают еще четыре прыжка на носках.
Бегут по кругу друг за другом, высоко
поднимая колени.

Летом

Луг совсем как ситцевый
Всех цветов платок -
Не поймешь, где бабочка,
Где живой цветок.

Дети бегут по кругу на носочках. Руки на поясе.
Бегут, взмахивая руками, как крыльями.
Приседают, поднимают и смыкают руки над головой.

Лес и поле в зелени,
Синяя река,
Белые, пушистые
В небе облака.

Встают, разводят руки в стороны.
Покачивают руками, изображая волны.
Вновь бегут по кругу на носочках.

Подвижные игры с использованием степ - платформ

«Разноцветный мячик»

По залу расставлены степы. Выбирается водящий.

Дети передают мяч по кругу, произнося слова игры:

«Разноцветный мячик

По дорожке скачет.

По дорожке, по тропинке,

По тропинке, до осинки,

От осинки поворот,

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

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

«Физкульт - ура!»

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

«Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим,

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Физкульт – ура!»

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

«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.

«Встань на степ»

По сигналу педагога дети разбегаются по залу. При следующем сигнале все играющие становятся на степы и принимают какую-либо позу.

«Быстро в домик»

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

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.

«Космонавты»

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

«Ждут нас быстрые ракеты
Для полётов на планеты,
На какую захотим,
На такую полетим.
Но в игре один секрет:
Опоздавшим места нет».

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

«Я люблю степ»

Дети делятся в две шеренги и распределяются друг против друга.

Придумал друг мой озорной веселую игру (шаг на степ и со степа правой ногой)

Теперь игра его со мной и в холод и в жару! (шаг на степ и со степа левой ногой)

Себя он стукнул по лбу: «Хей! » (стоя на степе, имитируя удар по лбу произнести «Хей»- притоп правой ногой на степ, руки поднять вверх);

Пора позвать сюда друзей (дети подходят друг к другу и выполняют 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!

«Цирковые лошадки»

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

«Маланья»

Дети стоят по кругу на степ - платформах. В центре круга водящий тоже на степе.

Дети поют слова игры, выполняя движения в соответствии с текстом.

У Маланьи, у старушки (разводят руки в стороны)

Жили в маленькой избушке (изображают руками крышу над головой)

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

Вот с такими ушами, (рисуют большие уши)

Вот с такими глазами, (рисуют большие глаза)

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

Ой-ой-ой, ой-ой-ой. (качают головой)

Они не пили, не ели

На Маланью всё смотрели, (показывают на водящего)

И все делали вот так. Как?

Водящий показывает движение на степе, все повторяют.

«Паук»

В одном из углов зала обозначается обручем место, где живет «паук» (водящий). В другой стороне зала расположены степы. Остальные дети изображают мошек, степы – домики мошек.

Мошки стоят напротив паука и читают стихотворение:

*«Раз, два, три, четыре,
Жили мошки на квартире,
К ним повадился сам друг,
Крестовик - большой паук,
Пять, шесть, семь, восемь,
Паука мы все попросим,
Ты, паук, к нам не ходи,
Лучше всех нас догони».*

По сигналу мошки бегут к степам, стараясь занять домик, паук догоняет.

«Дед Мазай»

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

- Здравствуй, Дедушка Мазай! Ты из лодки вылезай!
- Зайцы, зайцы, заходите, обо всём мне расскажите!
- Где мы были, мы не скажем, а что делали, покажем.

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

«Скворечники»

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

«Перелёт птиц»

Три степа ставят друг на друга. В одном конце зала находятся дети - они изображают «птиц». На другом конце – пособие – это «деревья». По сигналу

«птицы улетают» - дети разбегаются по залу, махая руками, как крыльями. По сигналу «буря» - бегут к степам и прячутся.

Упражнения на расслабление и релаксацию

«Снежная баба»

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

«Птички»

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

«Бубенчик»

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

«Летний денек»

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

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

«Медузы»

выполнение соответственно тексту

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

«Шалтай-болтай»

И. П.— стоя, руки расслабленно вниз.

Шалтай-болтай	<i>Свободные повороты туловища</i>
Сидел на стене,	<i>с расслабленными руками вниз.</i>
Шалтай-болтай	<i>Свободные махи руками.</i>

«Загораем»

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

Мы прекрасно загораем!
Выше ноги поднимаем,
Выше руки поднимаем,
Держим, держим, напрягаем...
Загорели! Опускаем!

«Водопад»

(фонограмма водопада)

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

«На полянке»

(Фонограмма стрекота насекомых, пение птиц)

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

чувствуете себя хорошо. Дружно потянемся и на счет «три» откроем глазки. Вы отлично отдохнули.

«Отдых на море»

(фонограмма шум моря)

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

«Воздушные шарики»

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

«Облака»

Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше,

к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие. все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако ... (пауза – поглаживание детей). Гладит ..., поглаживает ... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

«Лентяи»

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

Упражнения на восстановления дыхания

«Воздушный шар»

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

«Филин»

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

«Рубим дрова»

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

«Пароход»

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

«Запах цветка»

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

«Задуй свечу»

Сделайте один большой вдох и сразу выдохните весь воздух «Задуй большую свечу»;

Сделайте один большой вдох и выдохните тремя небольшими выдохами «Задуйте три свечи»;

Сделайте один большой вдох и медленно задуйте много свечей на вашем именинном торте.

«Подуй на снежинку»

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

«Сдуем снежок»

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

«Шарик лопнул»

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

Надуваем быстро шарик,

Он становится большой.

Вдруг шар лопнул,

Воздух вышел,

Стал он тонкий и худой.

При выдохе произносим звук: С-с-с-с-с-с...

«Мяч»

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

«Бегемотики»

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

«Дерево на ветру»

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

«Потягушечки»

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