РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по оказанию платной дополнительной образовательной услуги для детей среднего и старшего дошкольного возраста по «Физическому развитию» степ-аэробика «Веселые шаги»

Выполнила:
Катышова И.А.

Рязань, 2022 - 2024 уч.год

Содержание

1. Пояснительная записка……3

1.1 Актуальность программы…….4

1.2 Цель и задачи программы…….5

1.3 Принципы и подходы по формированию программы……...6

1.4 Новизна и отличительные особенности программы……..7

2. Учебный план на первый, второй годы обучения……..8

3. Методика проведения степ –аэробики……..9

3.1 Особенности проведения занятий степ – аэробики……...9

3.2 Виды занятий……...10

3.3 Структура занятия……...11

3.4 Расположение платформ на занятиях……12

3.5 Основные шаги и элементы упражнений в степ аэробике……..13

3.6 Требования к технике выполнения упражнений степ- аэробике……15

3.7 Техника безопасности……15

4. Рабочая программа перспективно-календарный план на первый год обучения перспективно - календарный план на второй год обучения…16

5. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов программы……20

6. Список литературы……23

7. Приложение

1 Пояснительная записка

Детский сад – первая ступень общей системы образования, главной целью которой является разностороннее развитие ребенка. Одна из задач дошкольного образования на современном этапе – создание максимально благоприятных условий для укрепления здоровья, гармоничного физического развития ребенка.

В настоящее время детские сады посещает много детей с ослабленным здоровьем, часто болеющие. В основном это заболевания органов дыхания, сердечно – сосудистые, нарушение осанки и плоскостопие. Все это заставляет педагогов быть в постоянном поиске новых современных технологий по сохранению и укреплению здоровья дошкольников. Этому способствуют занятия со степ доской, т.к. упражнения на ней формируют у дошкольников осанку, укрепляют и развивают сердечно – сосудистую, дыхательную и мышечную системы.

Степ–аэробика - это оздоровительная аэробика с использованием специальной степ – платформы с регулируемой высотой. Платформа изготовлена из плотного полиэтиленового или деревянного каркаса, который выдерживает нагрузку и позволяет выполнять шаги, подскоки на и через нее в различных направлениях. В основе движений лежат базовые шаги аэробики, танцевальная стилизация упражнений. Такие движения доступны практически всем. Таким образом, в одной группе могут одновременно заниматься дети с разным уровнем подготовки, и физическая нагрузка для каждого будет индивидуальна. Это практически единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы.

Данная программа была составлена на основе программ и технологий:

- 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., 2010г.

- Типовое положение о дошкольном образовательном учреждении от 27 октября 2011 г. N 2562 г. Москва (Постановление Правительства РФ)

-СанПиН от 29.12.12 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» (Зарегистрировано в Минюсте России, регистрационный номер 2.4.1.3049-13.

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

«Степ-аэробика для дошкольников» И. Кузиной, «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г., «Детский фитнес» Сулим Е.В..

1.1 Актуальность программы

Вид детского фитнеса – степ-аэробика, это современный и достаточно эффективный инструмент в пропаганде здорового образа жизни. Но самое главное достоинство степ - аэробики — ее оздоровительный эффект.

В программе применена комбинация методики детского фитнеса - степ-аэробика в сочетании с оздоровительными технологиями: логоритмика; игровая гимнастика, дыхательная гимнастика; подвижная игра; релаксация.

Программа Детский фитнес «Степ - аэробика» предназначена для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет) и направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма. В 5 - 7 лет дети могут выполнять простые гимнастические упражнения и осваивать простейшие шаги и соединения классической аэробики, прыжки. Движения детей становятся более координированным. С этого возраста им вполне под силу занятия степ –

аэробикой. Степ – аэробика – это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения.

Снаряд очень полезен в работе с детьми.

• Первый плюс — это огромный интерес детей к занятиям степ аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года.

• Второй плюс — у детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры.

• Третий плюс — это развитие у ребенка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений.

• Четвертый плюс — воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др. Повышается выносливость, а вслед за этим и сопротивляемость организма. Исходя из главной цели физического воспитания дошкольников, направленной на сохранение и укрепление здоровья, определена цель программы.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: развивать двигательную активность детей старшего дошкольного возраста посредством степ-аэробики. В ходе достижения цели предполагается решение следующих основных задач.

Задачи программы

- предупреждение плоскостопия - укрепление мышц стопы и голени;
- формировать правильную осанку;
- вырабатывать равновесие, координацию движений;
- изучить технику выполнения основных циклических упражнений на степах (базовые шаги);
- формировать умения ритмически согласованно выполнять простые движения на степ-платформе;
- улучшать музыкальную и двигательную память детей;

- воспитание смелости, доброжелательности, выдержки;

- формировать повышенный интерес к занятиям степ-аэробикой.

1.3 Принципы и подходы по формированию программы

Педагогические принципы построения программы:

Программа построена на обще **дидактических принципах педагогики:**

- индивидуальности (контроль за общим состоянием ребенка);
- систематичности (занятия проводятся регулярно);
- доступности (с учетом доступности возраста);
- умеренности (продолжительность занятий 20-25-30 мин. В сочетании дробной физической нагрузкой);
- цикличности (чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление).
- прогрессирования (возрастания физической нагрузки).

А также принципах гуманистической педагогики:

- без оценочной деятельности (освобождения детей от страха делать ошибки);
- сознательности и активности (предусматривает воспитание у детей инициативы, активности, самостоятельности в решении поставленных перед ними задач, умения регулировать свое психофизическое состояние);
- творческой деятельности (предусматривает самостоятельное создание ребёнком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта);
- сотрудничества и кооперации (дает возможность выполнять движения как самостоятельно, так и в паре с кем-то или группой, занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с взрослым и сверстниками;

-взаимодействия с родителями (семья во многом определяет отношение детей к физической культуре, их интерес к спорту, активность и инициативу).

1.4 Новизна и отличительные особенности Программы

Степ аэробика популярна во всем мире. Этот вид спорта известен более 10 лет, хотя в России о нем узнали совсем недавно. «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 движения вверх и вниз по специальной степ платформе.

Новизной данной Программы является:

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

• Степ-аэробика отличается комплексом упражнений, рассчитанным на старший дошкольный возраст. Это один из самых простых и эффективных стилей в аэробике.

• Программа позволяет использовать степ-аэробику как ключевое звено для развития всех функциональных систем организма и сочетает в себе не только движения циклического характера с использованием степ - платформы но и силовую гимнастику.

• В программу включено множество упражнений на степ-платформе с предметом и без него, интересные спортивные игры разной подвижности.

• Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.

• Изучение представленного материала не является обязательным для всех детей.

• Обучение ведется в форме кружковой работы, работает педагог с детьми в свободное от основных занятий время;

• Материал программы направлен на сохранение и укрепление здоровья детей и носит оздоровительный характер.

• Занятия рассчитаны на воспитанников 5-7 лет, не имеющих медицинские и иные противопоказания к двигательной активности.

2. Учебный план на первый, второй годы обучения

Учебный план (первый год обучения)

Тема	Теория	Практика	Всего
Первичное диагностическое обследование		2	2
Вводное	1	1	2
Обучающие	2	7	9
Комбинированные		14	14
Игровые итоговые		3	3
Итоговое диагностическое		2	2
Итого	3	29	32

Учебный план (второй год обучения)

Тема	Теория	Практика	Всего
Первичное диагностическое обследование		2	2
Обучающие		6	6
Комбинированные		19	19
Игровые итоговые		3	3
Итоговое диагностическое обследование		2	2
Итого		32	32

3. Методика проведения степ – аэробики

3.1 Особенности проведения занятий степ - аэробикой.

Программа предусматривает изучение материала по степени координационной сложности:

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

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

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

Чтобы избежать ошибок в обучении используем следующие методы:

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

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

3. Метод повторений.

4. Метод музыкальной интерпретации.

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

3.2 Виды занятий

1.Диагностические - на нем определяется уровень физической подготовленности воспитанников.

2. Обучающие - дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога – создать представление о них.

3. Комбинированные - повторение и совершенствование ранее изученных движений. А также изучение нового.

4. Итоговое - игровое - проводится 1 раз в два месяца.

3.3 Структура занятия

Структура занятия

	Части занятий	Длительность /мин		Направленность упражнений
		5-6 лет	6-7 лет	
1	**Разминка:** -строевые упражнения - логоритмика.	3	4	-на осанку; -типы ходьбы; -движения рук, хлопки в такт.
2	**Основная (аэробная)** -базовые и основные шаги; -подвижная игра; -стретч.	20	24	-для мышц шеи; -для мышц плечевого пояса; -для мышц туловища; -для ног; -для развития мышц силы; -для развития гибкости; для развития ритма и такта.
3	**Заключительная** -упражнения на расслабления -релаксация; -дыхательные упражнения	2	2	-на расслабление; -на дыхание.

В занятии выделяются 3 части: **разминка, основная (аэробная), заключительная.**

Цель разминки - подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе. Продолжительность разминки от 3 - 5 минут.

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

После разминки следует аэробная часть, которая состоит из базовых и простейших основных «шагов» степ - аэробики. Во время аэробной части

происходит разучивание «шагов», связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений - прогон. «Шаги» выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику.

После проводится подвижная игра и заключением основной части является стретч, который призван решить следующие задачи: -восстановить длину мышц до исходного состояния; -умеренно развить гибкость - возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния); -создать эмоциональную разрядку после физической нагрузки

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

Стретч начинается из положения лежа на спине, в котором выполняются статические растяжки для мышц ног. Каждое положение фиксируется и удерживается в течение 8-10 секунд, выполняются поочередные подтягивания ног руками к корпусу, как прямых, так и согнутых с фиксацией в конечном положении, разведение ног в стороны и т.д. Из седа следует продуманный переход в положение стоя, в котором выполняются всевозможные статические растягивания в выпадах, наклонах, а также упражнения на равновесие с опорой на одну ногу.

В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. После этого следует поблагодарить детей за занятие.

3.4 Положение платформы

Разнообразить движения возможно за счет различных положений платформы вдоль туловища или поперек.

Подход к платформе может выполняться в различных направлениях, что так же значительно разнообразит хореографию данного вида аэробики.
И.п. – впереди платформы в поперечной стойке
И.п. – в поперечной стойке лицом к платформе, – в продольной стойке боком к платформе.
И.п. – стойка сбоку платформы

3.5 Основные шаги и элементы упражнений

В степ - аэробике нет шагов на два счета — минимум на четыре. Движения степ аэробики выполняются с постановкой на степ-платформу всей стопы полностью. В степ - аэробике есть определенные термины, обозначающие шаги при выполнении упражнений на степе. Шаги в степ аэробике очень разнообразны.

В степ - аэробике существует два вида шагов:

• Шаги без смены лидирующей ноги. Лидирующая нога, это нога с которой вы начинаете выполнять шаг на новый музыкальный такт. Вы можете сколь угодно долго выполнять любые шаги этого вида, и все равно каждый такт будете начинать с одной и той же ноги.

• Шаги со сменой лидирующей ноги. При следующем шаге вы будете начинать движение уже с другой ноги.

Шаги:

Степ-тач (step touch) - начинают обычно с приставных шагов на полу, слева направо и наоборот.

Basic step (бэйсик степ) (шаг выполняется на 4 счета) - нашагивание на степ - это самый простой базовый шаг, по сути мы просто поднимаемся на платформу и сходим с нее. Шаг одной ногой прямо на степ-платформу, шаг другой ногой прямо на степ-платформу, шаг первой ногой со степ платформы, шаг второй ногой со степ-платформы.

Степ-ап (step-up) - нужно наступить сперва правой ногой на угол степ платформы, а левой лишь коснуться носком. Затем левой ступить полностью, а правый носок поставить позади левой. После возвращаться на пол и чередовать ноги. При этом шаге нужно держать равновесие, так как одна упор идет на одну ногу. Нельзя перекашиваться на одну из сторон.

Шаг-колено - Правую ногу нужно поставить на степ, левую же согнуть в колене и приподнять к животу. Движения должны быть как можно более естественными и не стоит перекидываться на одну сторону и выворачивать колено. Нога направлена прямо, корпус при подъеме колено стремиться чуть вперед.

Шаг-кик (Step kick) - шаг на платформу правой ногой, левую резко выбросить вперед, имитируя удар (ногу высоко не поднимаем)

Шаг-бэк (step-back) - шаг одной ногой на степ платформу, вторую ногу за счет напряжения ягодичных мышц поднимите назад (захлест голени). Это упражнение отлично укрепляет ягодицы в движении.

Ви-степ (V-step) - шаг, который напоминает собой букву V, для этого нужно шагнуть поочередно на степ двумя ногами на противоположные уголки степа. Поочередный шаг ногами на противоположные углы платформы, ноги движутся как бы по верхним углам английской буквы V.

Бейсик-овер (basic-over) - для этого нужно шагнуть правой ногой на степ платформу, левую приставить, спуститься со степа с другой стороны, повернуться к левому краю степа и повторить с другой ногой.

Мамбо - танцевальное движение - пока левая нога находится на полу, правая зашагивает на степ, делая упор и ставя точку и сразу же делая шаг с точкой назад.

Straddle (Стредл ап) (шаг выполняется на 8 счета) - шаги – ноги вместе, ноги врозь. Шаг на выполняется следующим образом: поднимаемся на степ платформу, ставим поочередно ноги на пол с одной и с другой стороны платформы, снова поднимаемся на платформу, возвращаемся на исходную позицию.

Turn step (Тёрн степ) шаг с поворотом - стойка боком к платформе. Это тот же самый basic-step, только спускаемся со степ платформы мы не назад, а вбок. Шаг правой на платформу, шаг 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 (исходное положение).

Ове зе топ (over the top) - Шаг через платформу. Исходное положение - в продольной стойке, боком к платформе. Шаг левой в сторону стать на платформу, приставить правую. Шаг левой ногой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой ноге.

Cha-cha-cha (ча-ча-ча) - шаги с переступанием с ноги на ногу, для смены ноги.

3.6 Требования к технике выполнения упражнений в степ аэробике

Основные правила техники выполнения степ- тренировки:

- выполнять шаги в центр степ - платформы;
- ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме, а спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
- опускаясь со степ - доски, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину ступни от степ – доски;
- не сгибайте спину в поясничном отделе;
- 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;

3.7 Техника безопасности

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

-держать плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;

-избегать излишнего прогиба спины;

-не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом;

-при подъеме или опускании со степ - платформы всегда использовать безопасный метод подъема;

-стоя лицом к степ - платформе, подниматься, работая ногами, но не спиной;

- держать степ-платформу близко к телу при ее переносе.

- делать шаг с легкостью, не ударять по степ - доске ногами.

4. Календарный учебный график на первый, второй годы обучения

Рабочая программа Перспективно-календарный план (первый год обучения)

Месяц	Виды занятий	Цель	№ комплекса
Октябрь	Диагностическое 1-2	Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности.	
	Вводное 3-4	1.Познакомить детей с термином «Степ - аэробика». Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой. 2.Дать детям представления о разном характере музыки: быстрая, медленная музыка. 3.Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 4.Вызвать желание заниматься степ - аэробикой посредством просмотра фотографий, показа комплекса степ – аэробики.	
Ноябрь	Обучающее 1	1.Учить правильному выполнению степ - шагов на степах 2. Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. 3. Разучивать аэробные шаги. 4. Разучить комплекс № 1 на степ - платформах	Комплекс №1
	Комбинированное 2-3-4		
Декабрь	Обучающее 1	1. Учить детей принимать правильные	Комплекс №2

	Комбинированны е 2-3	исходные положения всех частей тела. 2. Закреплять основные подходы в степ - аэробике, продолжать учить сочетать движения с музыкой. 3. Разучить новые шаги. 4. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 5. Укреплять дыхательную систему. 6. Разучить комплекс № 2 на степ - платформах.	
	Игровое итоговое 4		«Веселая степ— аэробика»
Январь	Обучающее 1	1. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 2. Учим работать в общем темпе с мелкими мячами. 3. Разучивать шаг 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 №3 на степ - платформах.	Комплекс №3
	Комбинированное 2-3-4		
Февраль	Обучающее 1	1. Закреплять ранее изученные шаги, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. 2. Разучить новый шаг (тап даун). 3. Развивать выносливость, гибкость. 4. Развитие правильной осанки. 5. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - кубиками. 6. Разучить комплекс № 4 на степ - платформах.	Комплекс 4
	Комбинированное 2-3		
	Итоговое игровое 4		«Прогулка в зимний лес»
Март	Обучающее 1	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 № 5 на степ - платформах.	Комплекс №5
	Комбинированое 2-3 -4		
Апрель	Обучающее 1	1. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. 2. Совершенствовать разученные шаги. 3. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. 4. Воспитывать любовь к физкультуре. 5.	Комплекс №6
	Комбинированное 2-3		
	Итоговое игровое 4		«Встреча с друзьями

		Развивать ориентировку в пространстве. 6. Разучить комплекс № 6 на степ - платформах	мультяшками »
Май	Комбинированное 1-2	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. Разучить комплекс № 7 на степ - платформах	Комплекс №7
	диагностическое 3-4	Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги).	

Перспективно-календарный план (второй год обучения)

Месяц	Виды занятий	Цель	№ комплекса
Октябрь	Диагностическое 1-2	Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги).	
	Комбинированное 2-3-4	1. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 2. Разучить комплекс № 8 на степ - платформах. 3. Развивать равновесие, выносливость. 4. Развивать ориентировку в пространстве.	Комплекс №8
Ноябрь	Обучающее 1	1. Разучить комплекс № 9 на степ - платформах. 2. Закреплять правильное выполнение степ шагов на степах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка) 3. Закреплять	Комплекс №9
	Комбинированное 2-3-4		

		упражнения с различным подходом к платформе. 4. Развивать мышечную силу ног. 5. Закреплять умение работать в общем темпе с предметами - мелкими мячами.	
Декабрь	Обучающее 1	1. Разучить комплекс № 10 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	Комплекс №10
	Комбинированное 2-3		
	Игровое итоговое 4		«Физкультура всем нужна»
Январь	Обучающее 1	1. Разучивать комплекс №11 на степ – платформах 2. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 3. Закреплять шаг 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 в ритмической композиции «Богатырская сила»	Комплекс №11
	Комбинированное 2-3-4		
Февраль	Обучающее 1	1. Разучивать комплекс №12 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.	Комплекс №12
	Комбинированное 2-3		
	Игровое итоговое 4		«В поисках золота»
Март	Обучающее 1	1. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. 2. Совершенствовать разученные шаги. 3. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. 4. Воспитывать любовь к	Комплекс №13
	Комбинированное 2-3-4		

		физкультуре. 5. Развивать ориентировку в пространстве. 6. Разучивать связки из нескольких шагов. 7. Разучивать комплекс №13 на степ – платформах.	
Апрель	Обучающее 1	1. Разучивать комплекс №14 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.	Комплекс №14
	Комбинированное 2-3		
	Игровое итоговое 4		Путешествие в страну здоровья»
«Май	Комбинированное 1-2	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.	Комплекс №15
	диагностическое 3-4	Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги).	Комплекс

5. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов программы

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае). В проведении мониторинга участвуют педагоги, инструктор по ФК и медицинские работники. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и

влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

При организации мониторинга учитывается положение Л.С. Выготского о ведущей роли обучения в детском развитии, поэтому он включает в себя два компонента:

- мониторинг образовательного процесса;
-мониторинг детского развития.

Диагностические тесты подбираются с учѐтом: -развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей; - способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

Критерии:

-Владение доской;
-Строевые упражнения;
-Игроритмика;
-Танцевальные шаги

К концу года должны знать и уметь:

- Основные элементы упражнений в степ-аэробике:
- Базовый шаг (Basic Step)
- Шаг ноги врозь, ноги вместе (V-step)
- Приставной шаг (tap up, tap down)
- Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (lift).
- Касание платформы носком свободной ноги (step tap).
- Шаги – ноги вместе, ноги врозь (Straddle up).
- Шаг с поворотом (turn step)
- Шаги в диагональном направлении, из угла в угол платформы
- Шаги через платформу в продольном направлении (across)
- Выпады (lunges)
- Шаги углом (L-step)

Ожидаемые результаты у детей:

1. Сформирована правильная осанка;

2. Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;

3. Наблюдается снижение заболеваемости.

4. Сформирован стойкий интерес к двигательной активности, занятиям физической культурой;

5. Сформирован интерес к собственным достижениям;

6. Сформирована мотивация здорового образа жизни. Ожидаемые результаты у детей:

Мониторинг усвоения программного материала кружка «Веселые шаги»

Ф.И. ребенка	Владение доской		Строевые упражнения		Игроритмика		Танцевальные шаги		Гибкость		Статическое равновесие		Уровень усвоения программы	
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К

Материально-техническое обеспечение:

- просторный спортивный зал;
- музыкальный центр с фонотекой для музыкального сопровождения;
- степ-платформы по количеству занимающихся;
- мячи, гантели, ленточки, султанчики, флажки по количеству детей и т.д.

Методическое обеспечение:

- Специальная литература
- Аудиозаписи

Планируемые результаты освоения программы

Список литературы.

1. Вераксы Н. Е., Васильева М.А., Комарова Т.С. Программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы»// МозайкаСинтез, М., 2010г.

2. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. М.: Владос,1999

3. Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005 №

4. Журнал «Инструктор по физкультуре», №4 2009 год.

5. Журнал «Обруч», №1 2005 год.

6. Журнал «Обруч», №5 2007 год.

7. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения. Павлова М.А, Лысогорская М.В. Волгоград 2009

8. Картушина М.Ю Логоритмические занятия в детском саду. М., 2004

9. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005г.

10. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008г.

11. Кулик , Н.Н.Сергиенко «Школа здорового человека» программа для ДОУ //Москва 2006г.

12. Лечебно профилактический танец «Фитнес - данс» . СПб.: Детство - Пресс, 2007

13. Лисицкая Татьяна Газета «Спорт и школа» №13/2009

14. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научнопрактический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г.

15. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-7 лет. – М., 2012г.

16. Погадаев Г.И., “ Настольная книга учителя физической культуры” -М.: Физкультура и спорт, 2000-496с.

17. Приложение к журналу «Дошкольная педагогика», январь, февраль / 2005

18. Прищепа «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Москва 2009г.

19. Программа развития и воспитания детей в детском саду «Детство» / В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н. А. Ноткина. СПб.: Детство - Пресс, 2005

20. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду», издательство МОЗАИКА - Синтез, Москва 2000 г.

21. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.

22. «Степ-данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика№1/01/11

23. Сулим Е.В. «Детский фитнес» физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014.

24. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СП . Детство-пресс., 2000.

Приложение №1

Картотека подвижных игр с использованием степа.

«Бездомный заяц»
Цель: упражнять детей в беге врассыпную, в умении сохранять равновесие.
Ход: степы расположены произвольно по залу на один меньше, чем количество участников в зале. Все дети: «зайцы» бегают по залу. По команде «Все в дом!» - дети встают на любой степ. «Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не занял степ. Он выбывает из игры. В каждой последующей игре количество степов сокращается на один.

«Лиса и тушканчик»
Цель: упражнять детей в прыжках на 2 ногах, в беге, учить действовать на сигнал.
Ход: выбирается один ребенок – «лиса», задача которого – переловить всех других детей – «тушканчиков». По команде: «День!» «тушканчики» спрыгивают со степов (выбегают из норок) прыгают, бегают по залу, кто куда хочет. По команде «Ночь!» - запрыгивают, встают на степ и замирают. «Лиса может съесть любого кто пошевелился».

«Космонавты»
Цель: упражнять детей в ходьбе врассыпную, учить сохранять равновесие, развивать быстроту, ловкость.

Ход: степов «ракет» на один меньше, чем игроков. Все дети свободно маршируют по залу, проговаривая слова:
Ждут нас быстрые ракеты
Для прогулок по планетам,
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.

«Сделай фигуру»
Цель: упражнять детей в беге врассыпную, развивать воображение.
Ход: играющий ходят (бегают) по залу между степами, в центре находится водящий. По сигналу (свисток, хлопок в ладоши) все встают на степы и замирают, приняв различные позы. Водящий выбирает того, чья фигура ему понравилась больше и меняется с ним местами. Игра повторяется с другим водящим.

«Не оставайся на земле»
Цель: упражнять в беге врассыпную, учить действовать на сигнал.
Ход: выбирается ловишка. Дети бегают по залу. По сигналу «лови» все должны быстро подняться на степы. Ловишка ловит те, кто остался на полу. При повторении выбирается новый ловишка. Все дети участвуют в игре.

«Липкие пеньки»
Цель: упражнять детей в метании, в беге. Развивать быстроту, ловкость, меткость.
Ход: по залу расставлены степы («пеньки»). Дети стоят на них. Выбирается водящий, у него в руке мяч. 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 пеньке нельзя – прилипнешь.

«Пчелка»
Цель: упражнять детей в беге, развивать быстроту, ловкость, внимание.
Ход: в этой игре со степами участвуют 8-9 детей («пчелки»). Количество степов – домиков на один меньше. Степы ставят по кругу. Играющие идут по внешнему кругу, проговаривая:

Только солнышко проснется –
Пчелка кружит, пчелка вьется
Над цветами, над рекой
Над травою луговой.
Собирает свежий мед
И домой его несет.
После этих слов, дети встают на степы. Кому – то степа не хватит – выходит из игры.

«Перемени предмет»
Цель: упражнять детей в беге наперегонки, развивать быстроту, ловкость, координацию движений.
Ход: за линией 5-6 детей, в руках у каждого предмет (мяч). На другом конце зала на степах лежат по одному кубику. По сигналу «Бегом!» дети быстро бегут к степам кладут мяч, берут кубик и быстро возвращаются на свое место. Сигнал может быть прыжками, «Змейкой».

«Путешествие в Москву»
Цель: : упражнять детей в беге, развивать быстроту, ловкость, координацию движений.
Ход:Дети сидят (стоят) на степах по кругу, имитирующим аэродром. Ведущий произносит: «Я лечу в Москву, всех с собой возьму». Дети, оставив степы, становятся за ведущим, который, используя основные движения (бег, ходьбу, подскоки), водит детей за собой в различных направлениях и по всевозможным траекториям. По команде «Посадка» дети и ведущий должны как можно быстрее занять свой степ. Ребенок, который остался без степа, в последующей игре будет ведущим.

«Паук и мухи»
Цель: упражнять детей в беге, развивать быстроту, ловкость, учить действовать на сигнал.
Ход: В одном из углов зала обозначается обручем место, где живет «паук» (водящий). Остальные дети изображают мух, степы – домики мух. По сигналу играющие разбегаются по всему залу – мухи летают, жужжат. Паук в это время находится в своем домике. По сигналу «Паук!» мухи разбегаются по своим домикам и замирают. Паук выходит, смотрит. Того, кто пошевелится, паук отводит к себе в дом. Подсчитывают количество проигравших, выбирается другой водящий, и игра возобновляется.

«Лиса и куры»
Цель: упражнять детей в беге врассыпную учить действовать на сигнал.
Ход: Дети изображают кур. Один из играющих – петух, другой – лиса. Куры ходят по площадке, ищут корм. Лиса внимательно следит за ними. По сигналу педагога (незаметно для всех) выходит лиса и тихонько подкрадывается к курам. Петух громко кричит «Ку–ка-ре-ку!». Куры убегают, взлетают на насест (степы). Петух должен убежать последним. Лиса ловит тех кур, которые не успели быстро подняться на насест.

Приложение № 2

Логоритмические упражнения

Дует ветер нам в лицо.
(махать руками ладошками к себе)
Закачалось деревцо.
(руки подняты, покачивания туловищем из стороны в сторону)
Ветерок всё тише-тише,*(плавно опустить руки)*
Деревцо всё выше-выше.*(поднять руки и тянуться вверх)*
Физкульт-привет
На болоте две подружки,
Две зеленые лягушки
Утром рано умывались,*(имитировать умывание)*
Полотенцем растирались.*(имитировать растирание спины полотенцем)*
Ножками топали,
Ручками хлопали.
Вправо-влево наклонялись
И обратно возвращались.*(имитировать движения, указанные в тексте)*
Вот здоровья в чем секрет:
Всем друзьям - физкульт-привет!*(резко поднять руки вверх)*
Бабочка
Спал цветок
(исходное положение: присесть, спрятав голову в колени, и обхватив колени руками)
И вдруг проснулся.
(поднять голову, выпрямить руки; затем опустить руки вдоль тела)
Больше спать не захотел.
Шевельнулся, потянулся.
Взвился вверх и полетел.
(выпрямить спину, подняться; слегка покачаться вправо-влево; отвести руки назад - «вырастают крылья»)
Солнце утром лишь проснется -
Бабочка кружит и вьется. *(«летать», имитируя движения бабочки)*
Водичка

Водичка, водичка,
(двумя руками по-очереди показывать, как сверху льется водичка)
Умой мое личико.
(ладошками имитировать умывание)
Чтобы глазки блестели,
(дотрагиваться до глазок по-очереди)
Чтобы щечки краснели, *(тереть щечки)*
Улыбался роток *(улыбаться, гладить руками ротик)*
И кусался зубок.
(стучать зубками, показывать руками, как закрывается ротик)

Кулачок

Как сожму я кулачок, *(сжать руки в кулачки)*
Да поставлю на бочок. *(поставить кулачки большими пальцами вверх)*
Разожму ладошку, *(распрямить кисть)*
Положу на ножку.
(положить руку на колено ладонью вверх)
- Тук-тук-тук. *(три удара кулаками друг о друга)*
- Да-да-да. *(три хлопка в ладоши)*
- Можно к вам? *(три удара кулаками друг о друга)*
- Рад всегда! *(три хлопка в ладоши)*

Зайчики

Жили-были зайчики *(показывать на голове заячьи ушки)*
На лесной опушке.
(разводить руками перед собой, описывая окружность)
Жили-были зайчики *(показывать на голове заячьи ушки)*
В серенькой избушке. *(сложить руки над головой в форме домика)*
Мыли свои ушки, *(проводить руками по воображаемым ушкам)*
Мыли свои лапочки. *(имитировать мытье рук)*
Наряжались зайчики,
(руки на бока, слегка поворачиваться в обе стороны, в полуприседе.
Одевали тапочки.
(руки на бока, поочередно выставлять вперед правую и левую ноги.

Снег

Как на горке снег, снег,*(показывать руками «горку»)*
Снег, снег, снег, снег.*(двигать руками, перебирая пальцами)*
И под горкой снег, снег, *(показывать руками «под горкой»)*
Снег, снег, снег, снег.*(двигать руками, перебирая пальцами)*
А под снегом спит медведь.
(сначала ладошки под щечку, а потом изобразить ушки медведя)
Тише, тише, не шуметь! *(пальчик ко рту, грозить пальчиком.*

Приложение № 3

Картотека дыхательной гимнастики
«Качели»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей. Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку:
Качели вверх (вдох),
Качели вниз (выдох),
Крепче ты, дружок, держись.

.«Дровосек»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.
Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз.

«Надуй шарик»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.
ИП: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

«Гуси летят»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.
Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у».

«Жук»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.
ИП: ребенок стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».

«Ворона»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.
ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «каррр», максимально растягивая звук [р].

«Вырасти большой»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз.

«Каша кипит»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

ИП: сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот и набирая воздух в легкие – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

«Насос»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Ребенок ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

«Ножницы»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

И.п. - то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом левая рука поднимается вверх, правая опускается вниз. С выдохом – левая рука вниз, правая вверх. После освоения ребенком этого упражнения можно его изменить: двигаются не руки от плеча, а только кисти рук.

«Трубач»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленный выдох с громким произнесением звука «п-ф-ф-ф-ф». Повторитьдо 5 раз.

«Пружинка»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

ИП: лежа на спине; ноги прямые, руки вдоль туловища. Поднять ноги и согнуть их в коленях, прижать к груди (выдох). Вернуться в ИП (вдох). Повторить 6-8 раз.

«Подуй на одуванчик»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: ребенок стоит или сидит. Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.

«Бегемотик»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: лежа или сидя. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос. Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться рифмовкой:
Сели бегемотики, потрогали животики.
То животик поднимается (вдох),
То животик опускается (выдох).

«Парящие бабочки»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.
Вырезать из бумаги бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку подуть на бабочку так, чтобы она полетела (при этом следить, чтобы ребенок сделал длительный плавный выдох).

«В лесу»

Цель: формировать правильное речевое дыхание.
Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите "ау". Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторите с ребенком пять-шесть раз.

«Хомячок»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.
Предложите ребенку пройти несколько шагов (до 10-15), надув щёки, как хомячок, затем легко хлопнуть себя по щекам – выпустить воздух изо рта и пройти ещё немного, дыша носом.

«Боевой клич индейцев»

Цель: формировать правильное речевое дыхание.
Предложите ребенку имитировать боевой клич индейцев: негромко кричать, быстро прикрывая и открывая рот ладошкой. Это занятный для детей элемент, который легко повторить. Взрослый может «руководить громкостью», показывая попеременно рукой «тише – громче.

«Дерево на ветру»

Цель: формирование дыхательного аппарата.
ИП: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.

«Сердитый ежик»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.
Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнеся на выдохе "п-ф-ф"

- звук, издаваемый сердитым ёжиком затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три - пять раз.

«Листопад»

Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.

«Пушок»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

Привяжите на верёвочку лёгкое пёрышко. Предложите ребёнку дуть на него. Необходимо следить за тем, чтобы вдох делался только носом, а выдох - через сложенные трубочкой губы.

«Петушок»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох), произносить «ку-ка-ре-ку».

«Паровозик»

Цель: формирование дыхательного аппарата. Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу». Продолжительность – до 30 секунд.

«Часики»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 10 раз.

«Воздушный шарик»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: Лежа на полу, ребенок кладет руки на живот. Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживает дыхание на 5 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается. Задер-живает дыхание на 5 секунд. Выполняется 5 разподряд

«Регулировщик»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону.

Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз.

«Снегопад»

Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха. Сделать снежинки из бумаги или ваты (рыхлые комочки). Предложить ребенку сдувать "снежинки" с ладони.

«Поединок»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Из кусочка ваты скатать шарик - "мяч". Ворота - 2 кубика. Ребенок дует на "мяч", пытаясь "забить гол"- вата должна оказаться между кубиками. Немного поупражнявшись, можно проводить состязания с одним ватным шариком по принципу игры в футбол.

«Ветряная мельница»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Ребенок дует на лопасти игрушки-вертушки или мельницы из песочного набора.

«Курочка»

Цель: развитие плавного, длительного вдоха.

ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, разводит руки широко в стороны, как крылья – вдох; на выдохе наклоняется, опустив голову и свободно свесив руки, произносит: «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям.

«Волна»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха

ИП: лежа на полу, ноги вместе, руки по швам. На вдохе руки поднимаются над головой, касаясь пола, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит «Вни-и-и-з». После освоения ребенком этого упражнения проговаривание отменяется.

«Ныряльщики за жемчугом»

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Объявляется, что на морском дне лежит красивейшая жемчужина. Достать ее сможет тот, кто умеет задерживать дыхание. Ребенок в положении стоя делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха через нос, а с третьим глубоким вдохом закрывает рот, зажимает пальцами нос и приседает до желания сделать выдох.

Примерный комплекс упражнений

Комплекс № 1

Логоритмика «Дует ветер нам в лицо»

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

Подготовительная часть.

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).
2. Ходьба на степе.
3. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.
4. . Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

Основная часть.

1. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.
2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад.
3. Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи верх, плечи назад, плечи вниз.
4. И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз.

1 – шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх;
2 – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз;
3 – правую руку вниз, левой ногой встать на степ;
4 – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой;
5 – 8 – то же, что на счёт 1 – 4, но в другую сторону.

5.И.п.: стойка перед степом боком.

1 – шаг правой ногой на степ;
2 – шаг левой ногой на степ;
3 – выпад правой ногой в сторону;
4 – выпад левой ногой в сторону;
5 – шаг правой ногой на степ;
6 – шаг левой ногой на степ;

5. Подвижная игра «Бездомный заяц»
6. Дыхательная гимнастика