Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
“ Детский сад №32 комбинированного вида”
(МДОУ “Д/С №32”)

Злобина Наталья Васильевна
Злобина Наталья Васильевна
2022.10.05 15:53:08 +03'00'

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 31.08.2022г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом МДОУ «Д/с №32»
от 31.08.2022г. №01-08/155

Дополнительная общеобразовательная программа

«Степ-аэробика»
(наименование программы)

Физкультурно-спортивная
(направленность)

Возраст воспитанников : 5-6 лет

Срок реализации: 1 год

Автор составитель:
воспитатель Абдужалилова Н. Р.

г.Ухта, 2022г.

Содержание

Пояснительная записка…….....3
1.Учебный план…….5
2.Календарно –тематическое планирование…….....7
3.Календарный учебный график…….14
4.Планируемые результаты программы……... ……15
5.Комплекс организационно – педагогических условий…….15
6. Формы контроля……..15
Список литературы…….18

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной программы «Степ-аэробика»: физкультурно-спортивная

Актуальность программы

«от здоровья, жизнерадостности детей зависит
их духовная жизнь, мировоззрение,
умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».
В.А.Сухомлинский

Существенной особенностью детства является взаимосвязь и взаимозависимость состояния здоровья, физического и нервно-психического развития детей. Крепкий, физически полноценный ребенок не только меньше подвергается заболеваниям, но и лучше развивается психически. Физические упражнения развивают и укрепляют опорно-двигательный аппарат, предупреждают нарушение осанки и деформацию скелета. Занятия физическими упражнениями имеют не только оздоровительное, но и воспитательное значение. У детей развивается внимание и наблюдательность, воспитываются волевые качества, вырабатывается характер.

Недостаток движений плохо сказывается и на состоянии здоровья, и на развитии детей. Физические упражнения помогают улучшить психическое состояние, кровообращение и защитить организм от сердечных заболеваний. Двигательная активность - вот в чем нуждается ребёнок, для укрепления здоровья и хорошего самочувствия. Движения оказывают всестороннее влияние на организм человека, и это влияние неизмеримо выше для растущего и развивающегося детского организма.

Одной из важнейших теоретических и практических проблем физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ является внедрение и использование в процессе физического развития детей инновационных технологий.

Поэтому возрастает роль детского сада во всестороннем физическом развитии детей. Чтобы разнообразить формы работы с дошкольниками в детском саду необходимо искать новые формы, методы и приёмы физического развития детей.

Оздоровительная степ-аэробика является эффективным и интересным занятием для дошкольников старшего возраста, включает в себя широкий спектр занятий.

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, “Степ-аэробика” является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение общеразвивающих и профилактических задач, которая направлена на сохранение и стимулирование здоровья дошкольников. Это новое современное направление оздоровительной работы с использованием степ- платформы, ее эффективность подтверждена американкой Джиной Миллер, которая на собственном опыте убедилась, что простейшие тренировки на ступеньках дали просто замечательные результаты.

Адресат программы: программа рассчитана для детей 5-6лет. Для успешного освоения программы на занятиях, численность детей не должна превышать более 10-12 человек.

Объем программы: – 28 учебных (академических) часов. 1 академический час - 25 минут.

Режим занятий: Занятия проводятся 1 раза в неделю с ноября по май. (с октября по апрель)

Формы организации образовательного процесса: групповая.

Срок освоения программы – 1 год (с ноября по май или с октября по апрель), 28 учебных недель, 7 месяцев.

Структура занятий

В занятии выделяются 3 части: вводная, основная, заключительная.

Цель разминки - подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе. Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. Продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды, и составлять от 3-5 минут.

После разминки следует основная аэробная часть, которая состоит из базовых и простейших основных "шагов" степ - аэробики. Во время аэробного 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. При этом они могут соединяться в простейшие связки или следовать один за другим по принципу линейной прогрессии

Продолжительность основной части 15 – 20 минут.

Следующей частью занятия является stretch (стретч).

Stretch 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.

В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. По желанию детей можно провести игру. Это необходимо для создания у занимающихся ощущения законченности занятия.

Цель программы: создание условий для укрепления здоровья и разностороннего развития личности дошкольника средствами оздоровительной степ- аэробики.

Задачи программы:

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

1.Учебный план.

№ п/п	Тема занятия	Колич. часов
1.	Занятие “СТЕП- АЭРОБИКА ” № 1.	1
2.	Занятие “ СТЕП- АЭРОБИКА ” № 2.	1
3.	Занятие “ СТЕП- АЭРОБИКА ” № 3.	1
4.	Занятие “ СТЕП- АЭРОБИКА ” № 4.	1
5.	Занятие “ СТЕП- АЭРОБИКА ” № 5.	1
6.	Занятие “ СТЕП- АЭРОБИКА ” № 6.	1
7.	Занятие “ СТЕП- АЭРОБИКА ” № 7.	1
8.	Занятие “ СТЕП- АЭРОБИКА ” № 8.	1
9.	Занятие “ СТЕП- АЭРОБИКА ” № 9.	1

10.	Занятие “ СТЕП- АЭРОБИКА ” № 10.	1
11.	Занятие “ СТЕП- АЭРОБИКА ” № 11.	1
12.	Занятие “ СТЕП- АЭРОБИКА ” № 12.	1
13.	Занятие “ СТЕП- АЭРОБИКА ” № 13.	1
14.	Занятие “ СТЕП- АЭРОБИКА ” № 14.	1
15.	Занятие “ СТЕП- АЭРОБИКА ” № 15.	1
16.	Занятие “ СТЕП- АЭРОБИКА ” № 16.	1
17.	Занятие “ СТЕП- АЭРОБИКА ” № 17.	1
18.	Занятие “ СТЕП- АЭРОБИКА ” № 18.	1

19.	Занятие “ СТЕП- АЭРОБИКА” № 19	1
20.	Занятие “ СТЕП- АЭРОБИКА ” № 20.	1
21.	Занятие “ СТЕП- АЭРОБИКА ” № 21.	1
22.	Занятие “ СТЕП- АЭРОБИКА ” № 22.	1
23.	Занятие “ СТЕП- АЭРОБИКА ” № 23.	1
24.	Занятие “ СТЕП- АЭРОБИКА ” № 24.	1
25.	Занятие “ СТЕП- АЭРОБИКА ” № 25.	1
26.	Занятие “ СТЕП- АЭРОБИКА ” № 26.	1
27.	Занятие “ СТЕП- АЭРОБИКА ” № 27.	1
28.	Занятие “ СТЕП- АЭРОБИКА ” № 28.	1
	Всего:	28

2. Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия	Содержание деятельности	Материалы и оборудование	Дата проведения	Дата проведения по факту
1.	Занятие 1 "Степ- аэробика" ознакомительное.	- познакомить детей с термином "степ-аэробика", степ- платформа, ее пользе для здоровья; -формировать у детей основные правила техники выполнения степ- аэробики; -подвижные игры с использованием степ-платформ.	Степ- платформа, коврик, маски для подвижных игр.		
2.	Занятие 2 Базовые шаги «Степ – тач»	-формировать навык правильной осанки; -формировать навык выполнения базового шага "степ- тач" сначала под счет, а затем под музыку; -поддерживать интерес к подвижным играм нс степ- платформах.	Степ- платформа, коврик, муз. колонка, маски.		
3.	Занятие 3 Базовые шаги «Бейсик – степ»	-закрепить знание базового шага «степ - тач»; -формировать навык выполнения базового шага "бейсик- степ" под счет, затем в сочетании с музыкой.	Степ- платформа, коврик, муз. колонка, маски.		

4.	Занятие 4 Базовые шаги«Ви - степ»	-закрепить базовые шаги "степ- тач", "бейсик- степ"; - формировать навык выполнения базового шага "ви- степ" под счет, затем под музыку; - повторить основные правила техники выполнения степ- аэробики.	Степ- платформа, коврик, муз. колонка, маски		

5.	Занятие 5 «Раз, два повтори»	-составление небольших комбинаций на основе изученных шагов под счет, затем под музыку; - формировать навык правильной осанки при выполнении комбинаций; -поддерживать интерес к подвижным играм, с использованием степ- платформ.	Степ- платформа, коврик, муз. колонка, маски		
6.	Занятие 6 Базовые Шаги «Степ- ап»	- тренировать детей в равновесии и координации; -повторить изученные базовые шаги; - формировать навык выполнения нового базового шага "степ- ап"	Степ- платформа, коврик, муз. колонка.		
7.	Занятие 7 Базовые шаги «Степ- захлест»	-закреплять навык выполнения изученных базовых шагов; -формировать навык выполнения базового шага "степ- захлест" (все шаги выполняются под счет, а затем под музыку)	Степ- платформа, коврик, муз. колонка		

8.	Занятие 8 Базовые шаги «Топ-ап»	-повторить базовый шаг "степ- захлест"; - отработать навык выполнения нового базового шага "топ- ап"; -совершенствовать и отрабатывать изученные шаги; - формировать навык правильной осанки при выполнении комбинаций.	Степ- платформа, коврик, муз. центр		
9.	Занятие 9 Базовые шаги «Шаг- колено»	- формировать навык выполнения базового шага «шаг- колено» – шаг с подъемом колена, повторение изученных основных шагов; - тренировать детей в равновесии и координации.	Степ- платформа, коврик, муз. центр.		
10.	Занятие 10 "Раз, два, три- повтори"	- отработка изученных базовых шагов; -составление небольших комбинаций на основе изученных шагов под счет, затем под музыку; -формировать навык правильной осанки при выполнении упражнений на степ-платформах.	Степ- платформа, коврик, муз. центр		

11.	Занятие 11 Базовые шаги Шаг «Ниап, шаг-кик»	- формировать навык выполнения нового шага « Ниап», «шаг-кик»; -добиваться точного выполнения всех разученных комбинаций; -поддерживать интерес к степ- аэробике.	Степ- платформа, коврик, муз. центр		
12.	Занятие 12 Базовые шаги Шаг «Мамбо»	- формировать навык выполнения шаг « Мамбо»,комбинируя его с танцевальными движениями рук. - тренировать детей в равновесии и координации.	Степ- платформа, коврик, муз центр.		
13.	Занятие 13 "Отработка"	- формировать навык выполнения шагов Ниап, шаг-кик», шаг "мамбо".	Степ- платформа, коврик		
14.	Занятие 14 "Раз, два, три-повтори"	-совершенствовать и отрабатывать разученные комбинации; - тренировать детей в равновесии и координации; - формировать навык правильной осанки при выполнении упражнений на степ-платформах.	Степ- платформа, коврик		
15.	Занятие 15 Базовый шаг " Стредл ап" Straddle	- формировать навык выполнения базового шага на 8 счета; - тренировать четкость выполнения упражнений.	Степ- платформа, коврик. муз. центр		

16.	Занятие 16 Базовый шаг "Тёрн степ" Turn step	- отрабатывать выполнение базового шага с поворотом (стойка боком к платформе) -тренировать детей в равновесии и координации и правильной осанке.	Степ- платформа, коврик, муз. центр		

17.	Занятие 17 Базовый шаг "Ове зе топ" (over the top)	- познакомить с новым базовым шагом- шаг через платформу; -повторить базовые шаги Straddle, Turn step; -отрабатывать технику выполнения под счет.	Степ- платформа, коврик, муз. центр		
18.	Занятие 18 Cha-cha-cha (ча-ча-ча)	-познакомить с танцевальными шагами - шаги с переступанием с ноги на ногу, для смены ноги; -отработка изученных комбинаций.	Степ- платформа, коврик, муз. колонка		
19.	Занятие 19 "L-step"	- познакомить с базовым шагом -шаг на счет 8; -развивать вестибулярный аппарат.	Степ- платформа, коврик, муз. центр		
20.	Занятие 20 "Раз, два, три-повтори"	- отрабатывать и совершенствовать навык выполнения изученных комбинаций под счет; - тренировать в равновесии и правильной осанке; -поддерживать интерес к степ- аэробике.	Степ- платформа, коврик		

21.	Занятие 21 "Раз, два, три-повтори"	отрабатывать и совершенствовать навык выполнения изученных комбинаций под музыку; - тренировать в равновесии и правильной осанке; -поддерживать интерес к степ- аэробике.	Степ- платформа, коврик		
22.	Занятие 22 Комплекс 1 "Зоопарк"	- совершенствовать качество выполнений упражнений на степ- платформе; - развивать выносливость и ловкость; -сохранять правильную осанку.	Степ- платформа, коврик		
23.	Занятие 23 Комплекс 1 "Зоопарк"	- совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии под счет; -поддерживать интерес к упражнениям и играм на степ- платформах.	Степ- платформа, коврик		
24.	Занятие 24 Комплекс 2	- познакомить с новым комплексом ОРУ; -совершенствовать технику выполнения упражнений ; -поддерживать интерес к игровой деятельности с использованием степ-платформ.	Степ-платформа, коврик		

25.	Занятие 25 Комплекс 2	- формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки; - содействовать улучшению	Степ- платформа, коврик		

		работоспособности детского организма.			
26.	Занятие 26 Комплекс 2	- тренировать детей в равновесии и координации; -точности выполнения упражнений на степ- платформах.	Степ- платформа, коврик		
27.	Занятие 27 Творческое занятие (детская импровизация) .	-развивать творческие способности детей при придумывании новых упражнений на степ- платформах; -поддерживать детскую инициативу; - воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.	Степ- платформа, коврик		
28.	Занятие 28 Заключительное	- повторить и закрепить основные базовые шаги; -формировать опорно- двигательный аппарат и навык правильной осанки; - поддержка детской инициативы в подвижных играх на степ- платформах.	Степ- платформа, коврик		

3.Календарный учебный график.

Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года	Количество учебных недель	Продолжительность каникул	Сроки контрольных процедур
01.11.2022г.	31.05.2023г.	28 недель	Каникулы не предусмотрены	27.05.2023г.

4. Планируемые результаты освоения Программы

1.У детей сформирована правильная осанка;

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

3. Наблюдается снижение заболеваемости детей, посещающих кружок;

4. Сформирован стойкий интерес к занятиям физической культурой;

5. Сформирован интерес к собственным достижениям;

6. Сформирована мотивация здорового образа жизни.

5. Комплекс организационно-педагогических условий

Занятия организуются в физкультурном зале, который проветривается перед и после каждого занятия.

Условия реализации программы

Оборудование:

- степ- платформы по количеству детей;
- музыкальный центр или колонка;
- флеш- носитель;

Атрибуты:

- обручи;
-мячи;
- ориентиры;
- маски (лиса, волк, цапля, пингвины, охотник и др.).

Форма контроля

• Проведение открытых просмотров.

• Презентация (отчет по работе за год) для родителей и коллектива ДОУ.

• Размещение фото - отчета на официальном сайте МДОУ

Оценка физических качеств детей и их музыкальных данных:

Сформированы:

* Равновесие устойчивое.

*Упражнение выполняет с хорошей амплитудой, выразительно, в едином для всех темпе.

*Ритмично и выразительно двигаются в соответствии с характером музыки, , самостоятельно реагируют на смену частей и фраз, обладают хорошей координацией, ориентируются в пространстве;

*Легко реагирует на сигналы.

*Самостоятельно организовывает игры.

Находится в стадии формирования.

*Равновесие сохраняет.

*Активно осваивает новые упражнения .

*Проявляет интерес к новым упражнениям.

*Не всегда ритмично и выразительно двигаются под музыку.

*Допускает ошибки в основных элементах упражнений.

*Недостаточно контролирует осанку при выполнении упражнений.

Не сформированы:

*Упражнения на степ- платформах выполняет с напряжением.

*Координация движений низкая.

*Движения не совпадают с темпом, метроритмом музыки, ориентированы только на начало и конец звучания, а также на счет и показ взрослого.

*Равновесие на занятиях степ- аэробикой не сохраняется.

*Медленный темп выполнения.

*Выполняет упражнения по показу педагога.

*Не контролирует осанку.

Результаты фиксируются в виде условных символов:

- - физические качества не сформированы.
- - физические качества - в стадии формирования.
- - физические качества сформированы

Список литературы

1.Арсеневская О.А. «Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду»//Волгоград2011г.

2.Борисова М. "Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования"//Москва, Обруч, 2004г.

3.Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005 №6

4.Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008 №5

5. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005 №1

6. Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. «Здоровячок» (система оздоровления дошкольников) // Воронеж 2007г.

7.Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988, **205с.**

8. Полтавцева Н.В, Стожарова М.Ю. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» Методическое пособие// Москва 2012г

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

Приложение 1

Степ-аэробика - базовые шаги

В этой статье рассмотрены базовые шаги в степ-аэробике, а также приведено их разложение по счету. В степ-аэробике нет шагов на два счета — минимум на четыре. Ведь нам нужно не просто двигаться по полу, а еще и подниматься на платформу. Движения степ аэробики выполняются с постановкой на степ-платформу всей стопы полностью. Будьте внимательны, не допускайте свисания пятки или постановки стопы только на носок.

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.

Степ-аэробика. Шаги:

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

2.**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.

3.**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.

4.**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.

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

6.**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.

7.**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.

8.**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.

9.**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.

10. **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.

11.**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).

12.**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.

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

14.**L-step** (8 шагов) - шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу, вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене, ставим вторую ногу на пол сбоку степ-платформы (с короткого края), переносим на нее вес, первую ногу поднимаем согнутую в колене, первую ногу снова ставим на степ-платформу и переносим на нее вес тела, вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене, вторую ногу возвращаем на пол перед степ-платформой (в то место, с которого начинали весь шаг), первую ногу ставим на пол рядом со второй.

Шагайте правильно! И тренируйте свое тело!

приложение 1

Подвижные игры с использованием степ- платформ

Подвижная игра **"Бездомный заяц"**

Цель: развитие у детей пространственной ориентировки, умения бегать, не наталкиваясь друг на друга, правильно вставать на степ платформу.

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.

Подвижная игра **"Лиса и куры"**

Цель: развитие слухового внимания, умения правильно "взлетать" на степ- платформу.

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.

Малоподвижная игра **"Море волнуется...."**

Цель: развитие координации движений, равновесия.

С помощью считалки выбирается водящий. Он отворачивается и говорит:
Море волнуется раз,
Море волнуется два,
Море волнуется три,
Морская фигура "на месте замри"
Игроки в это время раскачиваются и кружатся возле степ платформы , расставив руки в стороны.
При слове ведущего "замри" игроки встают на платформы и замирают в любой позе изображая морскую тематику.
Далее ведущий подходит к кому-то из игроков, дотрагивается до него и "оживляет" фигуру. игрок начинает двигаться и показывать свое "представление" , так, чтобы ведущий узнал, что за фигуру изображает игрок.

Подвижная игра **"Мухи и паук"**

Цель: развитие слухового внимания, координации движений.

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.

Подвижная игра **"Липкие пеньки"**

Цель: развитие пространственной ориентировки, ловкости и быстроты движений.

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.

Подвижная игра «Никонориха»

Цель: развитие внимания, скорости, ловкости.

Дети стоят в кругу. Между двумя детьми кладётся степ. Дети поют, выполняя движения в соответствии с текстом.
Никонориха коров пасла (руки на поясе, пружинистые движения ногами).
Запустила в огород козла (разводят руки в стороны).
Никонориха ругается (сердито грозят пальцем),
А козёл-то улыбается (улыбаясь, изображают рожки).
Раз, два, три – беги!
Дети, между которыми стоял степ, бегут в разные стороны по кругу наперегонки. Кто первый займёт степ, тот и победил.

Игра малой подвижности «Маланья»

Цель: развитие координации движений.

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.

Подвижная игра «Белый медведь и моржи»

Цель: развитие слухового внимания, координации движений.

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.

Подвижная игра «Дед Мазай»

Цель: развитие воображения, фантазии, речи, ловкости и быстроты бега.

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. (можно изображать животных, птиц, транспорт и т. д.) Если он угадал, по сигналу начинает ловить зайцев. Пойманные зайцы встают на степ.

Подвижная игра «Разноцветный мячик»

Цель: развитие ловкости, умения четко проговаривать слова игры.

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.

Подвижная игра "Выше ноги от земли"

Цель: развитие ловкости, быстроты бега.

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.