

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 40»

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом совете  
Протокол №  
« 5 » *сентября* 2024 год

УТВЕРЖДАЮ  
заведующий МБДОУ «Д/с № 40»  
*Шахова* /Е.А. Шахова  
« 18 » *марта* 2024 год



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Степ - аэробика»  
возраст обучающихся 4-5 лет  
(срок реализации 1 год)

Автор: инструктор по физической культуре  
Кожемяко Марина Сергеевна

Ачинск, 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Основной раздел</b>	
1.1. Пояснительная записка	<b>3</b>
1.2. Цель и задачи программы	<b>3</b>
1.3. Принципы и подходы в организации образовательного процесса	<b>4</b>
1.4. Планируемый результат обучения	<b>4</b>
<b>2. Содержательный раздел</b>	
2.1. Объем образовательной нагрузки дополнительного образования «Степ - аэробика»	<b>5</b>
2.2. Календарно-тематическое планирование	<b>6</b>
2.3. Формы, способы, методы и средства реализации программы	<b>9</b>
<b>3. Организационный раздел</b>	
3.1. Структура занятий	<b>9</b>
3.2. Мониторинг образовательных результатов	<b>10</b>
3.3. Список использованных источников	<b>12</b>
Приложение 1	<b>13</b>
Приложение 2	<b>37</b>
Приложение 3	<b>41</b>

### 1. ОСНОВНОЙ РАЗДЕЛ 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Аэробика считается одним из звеньев в развитии координационных способностей и функциональных сил организма у детей дошкольного возраста и, как следствие, влияет на укрепление здоровья детей.

Программа «Степ - аэробика» предназначена для детей дошкольного возраста (4-5 лет). Именно в раннем возрасте у ребенка формируется нервная и костно-мышечная система, совершенствуется дыхательный аппарат, закладываются основы хорошего здоровья и полноценного физического развития, одним из непереносимых условий этого является формирование двигательной активности детей, прежде всего произвольности движений, речи, контактов с окружающими людьми, вещами.

### **Актуальность**

Занятия на степ-платформах уникальны по своему воздействию на организм занимающихся, ориентированы на физическое развитие детей, где дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремленности.

Программа дополнительного образования детей разрабатывалась в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273–ФЗ Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Инструктивно-методическим письмом Министерства образования и науки РФ от 14.03.2000 №65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения». СанПин 2.4.3648-20 от 28.09.2020 № 28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

### **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей старшего дошкольного возраста посредством степа - аэробики.

#### **Задачи:**

1. Формировать навыки правильной осанки развивать мышечную систему через упражнения на степ – платформах.

2. Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).

3. Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

### **1.3. Принципы и подходы в организации образовательного процесса**

Программа опирается на научные принципы ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:

1. Принцип систематичности – подбор специальных упражнений и последовательность их проведения;

2. Принцип индивидуальности - контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений;

3. Принцип длительности – применение физических упражнений, способствующих восстановлению нарушений функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;

4. Принцип умеренности – продолжительность занятий 20 мин. В сочетании дробной физической нагрузкой;

5. Принцип цикличности – чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление.

### **1.4. Планируемый результат обучения**

По результату освоения обучающимися данной дополнительной общеразвивающей программы:

- владение танцевальными комбинациями и упражнениями;
- связки и блоки с использованием основных движений в танцевальном стиле;
- владение техникой основных базовых танцевальных шагов;
- самостоятельное изменение движения в соответствии со сменой темпа музыки;
- развитие координации движений рук и ног, быстрота реакции;
- сформирована правильная осанка;

## **2. Содержательный раздел**

### **2.1. Объем образовательной нагрузки дополнительного образования «Степ - аэробика»**

**Возраст воспитанников.** Данная программа рассчитана на обучающихся в возрасте 4-5 лет. Обучающиеся набираются по желанию (заявлению родителей).

**Срок реализации особенности организации образовательного процесса.**  
Данная программа предполагает 1 год обучения (март-май).

Срок обучения	Продолжительность занятия / мин	Количество занятий в неделю	Количество занятий в год (март-май)
март - май	20 мин / 1 академический час	2	24/ 24 ак. час

### **Формы и режим занятий**

Режим занятий составлен в соответствии с СанПиН 2.4.3648-20 от 28.09.2020 № 28 и годовым учебным календарным графиком МБДОУ «Д/с № 40».

Основной формой организации учебного процесса являются групповые занятия, которые проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу продолжительностью 20 минут.

Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- тематическая
- индивидуальная
- круговая тренировка
- подвижные игры
- интегрированная деятельность
- сюрпризные моменты

В процессе реализации программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников: показательные выступления.

Виды занятий:

- диагностические: на нем определяется уровень физической подготовленности воспитанников.

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

- комбинированные: повторение и совершенствование ранее изученных движений. А также изучение нового.

- итоговое-игровое: проводится 1 раз в два месяца. Это занятия может обобщать материал, разученный за определенный период и быть представлено вниманию родителей занимающихся, как показательное.

## **2.2. Календарно-тематическое планирование**

Месяц	Виды занятий	Цель	№ комплекса
Сентябрь	Диагностическое 1-2 неделя	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)	№ 1
	Вводное 3-4 неделя	<p>1. Познакомить детей с термином «Степ - аэробика». Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой.</p> <p>2. Дать детям представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ - аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка.</p> <p>3. Вызвать желание заниматься степ - аэробикой посредством просмотра фотографий, журналов, показа комплекса степ – аэробики инструктором по физической культуре.</p> <p>3. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.</p> <p>4. Развивать равновесие, выносливость, ориентировку в пространстве.</p>	№ 2
Октябрь	Обучающее 1 неделя	<p>1. Учить правильному выполнению степ - шагов на ступеньках (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка)</p> <p>2. Разучивать аэробные шаги.</p>	№ 3
	Комбинированное 2,3,4 недели	<p>3. Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе.</p> <p>4. Развивать мышечную силу ног.</p> <p>5. Разучить комплекс №3 на степ - платформах</p>	
Ноябрь	Обучающее 1 неделя	1. Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела.	№ 4
	Комбинированное		

	2,3,4 неделя	<p>2. Закреплять основные подходы в степ - аэробике, продолжать учить сочетать движения с музыкой.</p> <p>3. Разучивать новые шаги.</p> <p>4. Развивать выносливость, равновесие, гибкость.</p> <p>5. Укреплять дыхательную систему.</p> <p>6. Развивать уверенность в себе.</p> <p>7. Разучить комплекс № 4 на степ - платформах.</p>	
Декабрь	Обучающее 1 неделя	<p>1. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук.</p> <p>2. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - мелкими мячами.</p> <p>3. Разучивать шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.</p> <p>4. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке.</p> <p>5. Развивать умения твердо стоять на степе.</p> <p>6. Разучить комплекс №5 на степ – платформах.</p>	№ 5
	Комбинированное 2,3,4 недели		
Январь	Обучающее 1 неделя	<p>1. Закреплять ранее изученные шаги, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов.</p> <p>2. Разучить новый шаг (тап даун).</p> <p>3. Развивать выносливость, гибкость.</p> <p>4. Развитие правильной осанки.</p> <p>5. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - кубиками.</p> <p>6. Разучить комплекс № 6 на степ - платформах.</p>	№ 6
	Комбинированное 2,3,4 неделя		

Февраль	Обучающее 1 неделя	1. Продолжать закреплять степ шаги. 2. Учить реагировать на визуальные контакты	№ 7
	Комбинированное 2,3,4 неделя	3. Совершенствовать точность движений 4. Развивать быстроту. 5. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - лентами. 6. Разучить комплекс № 7 на степ - платформах.	
Март	Обучающее 1 неделя	1. Поддерживать интерес заниматься аэробикой.	№ 8
	Комбинированное 2-3, 4 неделя	2. Совершенствовать разученные шаги. 3. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. 4. Воспитывать любовь к физкультуре. 5. Развивать ориентировку в пространстве. 6. Разучить комплекс № 8 на степ - платформах	
Апрель	Обучающее 1 неделя	1. Упражнять в сочетании элементов. 2. Продолжать развивать мышечную силу ног.	№ 9
	2,3,4 неделя	3. Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. 4. Развивать умение действовать в общем темпе 5. Поддерживать интерес заниматься аэробикой.	
Май	Комбинированное 1-2 неделя	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).	№ 10
	Диагностическое 3-4 неделя		№ 11

### 2.3. Формы, способы, методы и средства реализации программы



## Методы и приемы

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, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. 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.

### 3. Организационный раздел

#### 3.1. Структура занятий

В занятии выделяются 3 части: *разминка, основная (аэробная), 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. Соответственно, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды и составлять от 3 - 5 минут.

Средством решения этой задачи является выполнение низкоамплитудных, изолированных 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.

Если аэробная часть разминки достаточно интенсивна, то в организме происходят следующие процессы:

- повышается частота сердечных сокращений;
- повышается частота дыхания
- увеличивается систолический и минутный объём крови;
- перераспределяется кровоток: кровь отливает от внутренних органов и приливает к мышцам;
- усиливается деятельность дыхательных ферментов в мышцах, т.е. повышается способность мышц потреблять кислород.
- повышаются функциональные возможности организма;

- развиваются координационные способности;
- улучшается эмоциональное состояние занимающихся.

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

### 3.2. МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Системность проведения диагностики.

Данные фиксируются в карте диагностического обследования, представленной в таблице 1:

Таблица 1.

Карта диагностического обследования

Фамилия, имя	Знание базовых шагов		Чувство ритма		Равновесие		Гибкость		Уровень усвоения программы	
	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

Диагностические методики.

#### 1. Знание базовых шагов.

Высокий – знание ходьбы, подскок, подъем колена вверх, мах, прыжок, выпады.  
Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.  
Низкий - затрудняется в выполнении базовых шагов.

#### 2. Равновесие.

1. Упражнение «Фламинго».

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

	4 года	5 лет	6 лет
<b>Мальчики</b>	8,7-12	12,1-25,0	25,1-30, 2
<b>Девочки</b>	7,3-10,6	10,7-23,7	23.8-30

### 3. Гибкость.

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

	<b>Уровни</b>	<b>5-6</b>	<b>6-7</b>
<b>Мальчики</b>	Высокий	7см	6см
	Средний	2-4см	3-5см
	Низкий	Менее 2см	Менее 3см
<b>Девочки</b>	Высокий	8см	8см
	Средний	4-7см	4-7см
	Низкий	Менее 4см	Менее 4см

### 4. Чувство ритма.

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

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

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

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

### 3.3. Список использованных источников

1. Е.В. Сулим Детский фитнес «Физическое развитие детей 5-7 лет» М.: ТЦ Сфера, 2016.
2. Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005.
3. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения. Павлова М.А, Лысогорская М.В. Волгоград 2009.
4. Картушина М.Ю Логоритмические занятия в детском саду. М., 2004.
5. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005г.

6. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008г.
7. «Степ-танс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
8. Сулим Е.В. «Детский фитнес» физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014.

## Приложение № 1

### (КОМПЛЕКСЫ)

#### **Комплекс №1**

1. Разминка – разные виды ходьбы и бега (обратить внимание на движение детей в соответствии ритму музыка)
2. Упражнение на равновесие «Фламинго», «Ровная дорожка»
3. Игровое задание «Быстрый бег», «Челночный бег»
4. Игровые упражнения «Веселые шаги»

5. Упражнение на гибкость (стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях).

## **Комплекс №2**

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

1 беседа. Инструктор: Ребята, сегодня мы с вами будем заниматься, используя новое для нас оборудование. Кто из вас знает, что это такое? (Показывает на степ платформы). Это степ платформы. «Step» по-английски значит шаг, ступенька. А на что ещё похожа степ платформа? Правильно, на скамеечку. Зачем нам нужны скамейки? Инструктор: А зачем нужны ступеньки? Инструктор: Вот сегодня мы и будем с вами учиться подниматься на степ и спускаться с него, а, когда устанем, сможем присесть на него и отдохнуть. А ещё между степами можно ходить и бегать.

### **Вводная часть.**

Ходьба по залу в рассыпную между степами.

Ходьба в рассыпную между степами. Затем, по команде инструктора, бег между степами, ходьба и восстановление дыхания после бега, перестроение к степам.

Инструктор: Ребята, степ, как и любая ступенька, требует осторожности и правильного обращения. Есть несколько правил, которые мы должны выполнять. Прежде всего, правильная стойка: ноги должны быть слегка расставлены и обращены носками вперёд. Ставить ногу надо ближе к центру степа, иначе она соскользнёт. На степ платформу надо вставать на всю ступню (показывает, как ставить ногу правильно), пятка не должна свисать (показывает неправильную постановку ноги). Если нога соскользнёт, то вы можете повредить её.

Логоритмическое упражнение «Осенью».

### **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.

Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи вверх, плечи назад, плечи вниз.

4. И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз.

1 – шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх;

2 – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз;

3 – правую руку вниз, левой ногой встать на степ;

4 – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой;

5 – 8 – то же, что на счёт 1 – 4, но в другую сторону.

5. И.п.: шаг со степа правой ногой, левая на степе.

1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху;

2 – вернуться в и.п.;

3 – 4 – тоже в другую сторону.

6. Стоя на коленях на степе, руки в стороны.

1 – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцаи левой руки коснуться пяток; 2 – и.п.;

3 – 4 – то же в другую сторону.

7. И.п.: сидя, руками держаться за края степа.

1 – 2 – поднять тело и прогнуться;

3 – 4 – вернуться в и.п.

Разучивание основных и базовых шагов с начало без степов, а затем со степами:

4 Step touch = 8 счетов

2 V-step = 8 счетов

2 Step line = 8 счетов

4 Open step = 8 счетов

Комбинация = 32 счета

Давайте все вместе отставим правую ногу, приставляем левую ногу на носок.( Повторяем 4 раза правой ногой, затем 4 раза левой). Мы с вами разучили степ – тачь или приставной шаг. Затем делаем основной шаг Ви - степ или «галочку» основной « базовый» шаг с правой и левой ноги. Переходим на степ – лайв или два приставных шага и завершаем шагом опен – степ или открытый шаг.

Стретчинг: «Лягушонок», «Самолет».

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 упражнение на дыхания «Воздушный шар».

## **Комплекс № 3**

Степы расположены в хаотичном порядке.

### **Вводная часть**

1. Логоритмическое упражнение «Листья».

2. Разминка Ходьба на каждый счет и через счет с притопом. Приставной шаг вперед с пружинкой и хлопками перед собой. Различные хлопки перед собой, легкий бег в рассыпную , ходьба с восстановлением дыхания около степа.

### **Основная часть**

Комплекс ору малым мячом

1. Базовый шаг с передачей мяча перед собой.

2. Ви степ, с передачей мяча над головой
3. Захлест (основной шаг), мяч к груди, вперед, к груди опустить вниз
4. Шаг со ступа в сторону, руки с мячом развести в сторону чередуя с приседанием, поднимая руки вперед.
5. Шаг со ступа вперед правой и левой ногой, на ступ назад правой и левой, поднимая и опуская плечи.
6. Прыжки, стоя боком на ступе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение.

Разучивание основных и базовых шагов с начало без ступа, а затем со ступами

Шаг страдел (шаги делаются на одной линии в сторону)

И.п.- ноги вместе.

1-шаг правой ногой в правую сторону

2- шаг левой ногой в сторону

3- правой ногой вернуться в и.п.

4-вернуться левой ногой в и.п.

А –степ( Буква А)

И.п – ноги врозь

1- поставить правую ногу на ступ

2- встать на ступ левой ногой, ноги вместе

3- повторить и соединить разученные шаги

4- Step touch = 8 счетов

5-V-step = 8 счетов

6-Step line = 8 счетов

7-Open step = 8 счетов

Комбинация = 32 счета

Подвижная игра «Паук». Игра повторяется 2-3 раза.1-2 неделя

Подвижная игра «Баба Яга». Игра повторяется 2 -3раза. 3-4 неделя

Дети убирают ступы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Облака»

2. Упражнение на дыхания «Шарик лопнул».

#### **Комплекс № 4**

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

Вводная часть

1. Логоритмическое упражнение «Снежная баба».

2. Наклон головы вправо – влево.

3. Поднимание плеч вверх – вниз.

4. Ходьба обычная на месте на ступе.

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

#### Комплекс ору без предметов

1. «разминка стопы» 4 раза

1-2. – встать на носочки, 3-4 –вернуться в и.п.

2. «Покажи носочек» И.п – то же. 1-2 –поставить носок одной ноги на степ-платформу, 3-4 вернуться в и.п. Тоже с другой ноги .

3. «Покажи пяточки» И.п – то же. 1-2 –поставить пятку одной ноги на степ-платформу, 3-4 вернуться в и.п. Тоже с другой ноги .

4. «Полукруг» Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п.

5. «Приставной шаг» на степе с полуприседанием.

6. «Выпады на степ» Стоя на полу перед степом, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко поднять вверх; вернуться в и.п.

7. И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п.

8. Выпады ногой вправо; влево; назад стоя на степе.

Разучивание основных и базовых шагов с начало без степа, а затем со степами

#### Степ «кёрл»

И.П.- ноги врозь. 1-полуприсед; 2-выпрямляя ноги слегка наклон вправо, левую ногусогнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодич «захлёт»; 3- разогнуть левую ногу поставить на пол, полуприсед;

4 - выпрямляя ноги слегка наклон влево, правую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодич «захлёт»; 1- разогнуть правую ногу поставить на пол, полуприсед; 2-3-4- то же

Касание.

И.П. – о.с.

1 - встать на степ правой ногой, на левый край степа;

2 - левой ногой носком коснуться степа;

3 - на пол поставить левую ногу;

4 - опустить на пол правую ногу;

5 - встать на степ левой ногой, на правый край степа;

6 - правой ногой носком коснуться степа;

7 - на пол поставить правую ногу;



8 - опустить на пол левую ногу.

Угол с касанием.

И.П.- о.с. Угол с касанием стеча.

1- встать на стеч правой ногой, на левый край стеча;

2 - левой ногой носком коснуться стеча;

3 - с боку от стеча на пол поставить левую ногу;

4 - опустить на пол правую ногу на носок (точка);

5 - встать на стеч правой ногой;

6 - левой ногой носком коснуться стеча;

7 - на пол поставить левую ногу, в и.п.

8 - опустить на пол правую ногу, в и.п.

То же начинать с левой ноги, на правый край стеча.

Повторить и соединить разученные шаги

Степ –тач, Ви – стеч, Степ- лайв, Опен- стеч, Шаг – стредел, А –стеч +  
разученные выше 3 шага

Подвижная игра «Пингвины на льдине».

Игра повторяется 2-3 раза. 1-2 неделя

Подвижная игра «Мышка продай уголок».

Игра повторяется 2 -3раза. 3-4 неделя

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Лентяи»

2. Упражнение на дыхания «Подуй на снежинку».

## **Комплекс № 5**

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 «Снеговик».

Основная часть

Комплекс ору с мячами

1. И.п.: стоя на степе, мяч в правой руке. Шаг со стеча вперед, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.

2. И.п.: то же. Шаг со стёпа 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 стёпе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед стёпом, 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 стёпа.

6. И.п.: о.с. То же – назад от стёпа.

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

8. И.и.: о.с. на стёпе. Выпад правой (левой) ногой вперед за стёп; руки вперед; переложить мяч; вернуться в и.п.

9. Ходьба на стёпе, «растирая мяч в ладонях.

10. И.п.: правая нога - на стёпе, левая – на полу, слева от стёпа, руки в стороны, мяч в левой руке. Прыжком сменить положение ног, мяч переложить в другую руку.

11. Ходьба обычная, дети убирают мячи в корзину и переходим к разучиванию шагов. Разучивание основных и базовых шагов с начало без стёпа, а затем со стёпами. Колено вверх или солдатик

И.П. – о.с.

1 - встать на стёп правой ногой, на левый край стёпа;

2 - левую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх;

3 - разогнуть левую ногу и поставить на пол;

4 - опустить на пол правую ногу;

5 - встать на стёп левой ногой, на правый край стёпа;

6 - правую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх;

7 - разогнуть правую ногу и поставить на пол;

8 - опустить на пол правую ногу

Захлёт.

И.П.- о.с.

1 - встать на стёп правой ногой, на левый край стёпа;

2 - левую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёт»;

3 - разогнуть левую ногу поставить на пол;

4 - опустить со стёпа правую ногу; 5-встать на стёп левой ногой, на правый край стёпа;

6 - правую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёт»;

7 - разогнуть правую ногу поставить на пол;

8 - опустить со степа левую ногу.

Соединить с разученными шагами

Подвижная игра «Физкульт – ура!». Игра повторяется 2-3 раза.

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

#### Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Снежная баба»

2. Упражнение дыхания «Подуй на снежинку».

### **Комплекс № 6**

#### 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. перестроение в три звена к степ - платформам (заранее разложенным);

5. 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. Ходьба на степе.

9. 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.

Ходьба на месте, восстановление дыхания. Обычная ходьба за ведущим . убираем кубики на место в корзину и переходим к разучиванию

Разучивание нового шага Tap- даун с начало без степа, а затем со степами Приставной шаг со сменой ноги с касанием внизу на 8 счетов (Tap Down). Шагом правой встать на платформу, левую приставить к правой, тяжесть тела переносится на две ноги. Шагом правой сойти с платформы назад, приставить левую на полупальцы,

не перенося на нее тяжесть тела. Шагом левой встать на платформу, приставить правую, шагом левой назад сойти с платформы. Возможно выполнение упражнения с левой ноги. Повторить связку разученных шагов

Подвижная игра «Быстро в домик» игра повторяется 2-3 раза, 1-2 неделя

Подвижная игра «Разноцветный мячик» игра повторяется 2-3 раза, 1-2 неделя

#### Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Бубенчик»
2. Упражнение на дыхания «Сдуем снежок».

### **Комплекс № 7**

#### 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. Перестроение в три звена к степ - платформам (заранее разложенным);
6. Ходьба на месте, поворот к степам.

#### Основная часть

##### Комплекс ору с лентами

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. Ходьба на степе.
9. 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.
10. Ходьба на месте, на степе.

Повторение всех разученных шагов по схемам

Подвижная игра «Маланья». Игра повторяется 2-3 раза. 1-2 неделя

Подвижная игра «Бездомный заяц». Игра повторяется 2-3 раза. 3-4 неделя  
Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

#### Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Воздушные шары»
2. Упражнение на дыхания «задуй свечу».

### **Комплекс № 8**

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.

#### Основная часть

Комплекс ору без предметов

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 враспынную 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. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение.
11. Ходьба на степе с восстановление дыхания.

Соединить все разученные шаги в танцевально ритмической композиции «Флешмоб»

Подвижная игра «Космонавты». Игра проводится 2-3 раза. 1-2 неделя

Подвижная игра «Пчелка». Игра повторяется 2-3 раза.

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

### Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Птички» 2. Упражнение на дыхания «Филин».

### **Комплекс № 9**

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

Комплекс ору без предметов

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. Ходьба на носках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.
8. Шаг в сторону со степа на степ.
9. Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.
10. Шаг в сторону со степа на степ.
11. Бег змейкой вокруг степов.

Соединить все разученные шаги в танцевально ритмическую композицию

Подвижная игра «Я люблю степ». Игра повторяется 2-3 раза.

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковры.

### Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Медузы»
2. Упражнение на дыхания «Запах цветка».

## Комплекс № 10

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

Комплекс ору без предметов

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. Стоя на полу перед степом, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко поднять вверх; вернуться в и.п.
8. И.П. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п.
9. Ходьба обычная на месте.
10. Шаги попеременно вперед и назад со степа и на степ.
11. Перестроение со степами в круг. Ходьба на степах на месте.
12. Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.

Повторение разученных шагов по схемам

4 Step touch = 8 счетов

2 V-step = 8 счетов

2 Step line = 8 счетов

4 Open step = 8 счетов

Комбинация = 32 счета

Подвижная игра «Цирковые лошадки». Игра проводится 2-3 раза. 1-2 неделя

Подвижная игра «Разноцветный мячик». Игра проводится 2-3 раза. 3-4 неделя  
Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

### Заключительная часть

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

## **Комплекс № 11**

### 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. Перестроение в три колонны к степ - платформам (заранее разложенным);
6. 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 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. 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. Ходьба на степе, «растирая мяч в ладонях».



14. И.п.: правая нога - на ступе, левая – на полу, слева от ступа, руки в стороны, мяч в левой руке. Прыжком сменить положение ног, мяч переложить в другую руку.

15. Ходьба на месте, на ступе.

Закрепление шагов из различных подходов к платформе:

И.п. – в поперечной стойке лицом к платформе, у края ее

И.п.- в продольной стойке боком к платформе, у края ее

Повторение разученных шагов по схемам

Колено вверх

И.П. – о.с.

1- встать на ступ правой ногой, на левый край ступа;

2-левую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх;

3-разогнуть левую ногу и поставить на пол;

4-опустить на пол правую ногу;

5-встать на ступ левой ногой, на правый край ступа;

6-правую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх;

7-разогнуть правую ногу и поставить на пол;

8-опустить на пол правую ногу

Подскок или солдат шагает

И.П.- о.с. Угол с подниманием колена вверх и подскок

1 - встать на ступ правой ногой, на левый край ступа;

2 - левую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх, подскок;

3 - разогнуть левую ногу и поставить на пол с боку от ступа;

4 - правую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх, подскок; 5-встать на ступ правой ногой, на правый край ступа;

6 - левую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх, подскок;

7 - разогнуть левую ногу и поставить на пол, в и.п.; 8-опустить на пол правую ногу, в и.п.

То же начинать с левой ноги, на правый край ступ.

Музыкально – ритмическая композиция «Эй, вы не ленитесь»

Подвижная игра «Лиса и тушканчик». Игра проводится 2-3 раза, 1-2 неделя

Подвижная игра «Пингвины на льдине». Игра проводится 2-3 раза, 3-4 неделя

Дети убирают ступы в определенное место и рассаживаются на ковре.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Водопад»

2. Упражнение на дыхания «Пароход»

## **Комплекс № 12**

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. перестроение в шахматном порядке к степ - платформам (заранее разложенным);
6. Ходьба на месте, поворот к степам.

### Основная часть

#### Комплекс с кубиком

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. Ходьба на степе.
  14. 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.
  15. Ходьба на месте, на степе.
- Повторение ранее разученных шагов по схемам в едином ритме
- Подвижная игра «Паук». Игра проводится 2-3 раза, 1-2 неделя

Подвижная игра «Перемени предмет». Игра проводится 2-3 раза, 3-4 неделя  
Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

#### Заключительная часть

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

### **Комплекс № 13**

#### 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 «Снеговика».
5. Ходьба по коррекционным дорожкам (во время ходьбы дети берут правой рукой флажок);
6. Перестроение в три колонны к степ - платформам (заранее разложенным);
7. Ходьба на месте, поворот к степам.

#### Основная часть

##### ОРУ на степах

1упр «Марш» И.п.: - о.с. около платформы ; - ходьба на месте, около степа.

2упр «Разминаем руки» . И.п.: - о.с, руки на поясе. 1 – шаг правой ногой на степ в середину, правую руку за голову, 2 – левой ногой, левую руку за голову, 3 – спуск правой со степа, 4 – спуск левой (повт. 8 раза)

3упр «Поворот» И.П.: о.с., , руки на плечах. 1 – шаг правой ногой на правый край степа, 2 - левой ногой, 3 – правая нога с поворотом на пол у левого края, 4 – левую - приставить, 5 – 8 – в обратном направлении.

4упр «Разминаем ноги» И.П.: о.с., стоя лицом к степу, руки на поясе . 1 – шаг правой ногой на степ, в левый угол, руки вперед, 2 – левую - согнуть в колене вперед, руками натянуть лук, 3 – левой на пол, 4 – правой на пол, 5 – 8 – тоже в правый угол степа.

5упр «Ловко шагаем» И.П.: о.с., боком к степу, руки на поясе 1 – шаг правой ногой на степ, 2 – правую на пол, 3 – шаг левой ногой на степ, 4 – приставить левую ногу к правую на пол, 5 – 8 тоже с левой ноги.

6 упр «Выпады» И.п.: о.с., стоя лицом к степу, руки на поясе . 1 – шаг правой ногой, на степ, 2 – левой на степ, 3 – выпад вправо, руки в стороны, 4 – правая на степ, руки на пояс, 5 – левая со степа, руки в стороны, 6 – левая на степ, руки на пояс, 7 – шаг правой назад со степа, 8- шаг левой назад.

7 упр «Поворот» И.П.: о.с., , руки на плечах. 1 – шаг правой ногой на правый край степа, 2 - левой ногой, 3 – правая нога с поворотом на пол у левого края, 4 – левую - приставить, 5 – 8 – в обратном направлении.

8 упр «Захлест» И.П.: о.с., стоя лицом к степу, руки на поясе . 1 – шаг правой ногой на степ, в левый угол, руки вперед, 2 – левой захлест назад, руки согнуть к плечам, 3 – левой на пол, 4 – правой на пол, 5 – 8 – тоже в правый угол степа.

9 упр «Мах ногой» И.П.: стоя лицом к степу, руки на поясе. 1 – шаг правой на степ, руки вперед 2 – мах левой, правая рука к плечу, левая в сторону, 3 – 4 – левая нога со степа на пол – правая – со степа на пол.

10 упр «Перескок» И.П.: стоя , правым боком к степу, правая нога на степе, руки на поясе. 1 прыжок правая нога на пол, левая на степ, 2 вернуться в и.п.

В заключении приставной шаг в правую и левую сторону :

вдох, выдох Повторить разученные шаги в связке

1. Шагают на месте - 8 р.

2. Степ – тач. Приставной шаг, выполняемый на полу без степ - платформы. Легко сгибая ноги в коленях, выполняются пружинистые шаги из стороны в сторону, приставляя одну ногу к другой. Руки активно работать -8 р.

51

3. Бейсик – степ. Делаем шаг на платформу правой ногой, приставляем к ней левую, затем спускаемся со степа, вначале правой, а затем левой ногой. -8 р. Затем меняем ногу – 8 р.

4. Бейсик - степа, в котором задействованы руки. В исходном положении руки на поясе. Шаг левой ногой на степ, левая рука вперед, во время шага правой ногой, правая рука вперед. Спускаясь со степ - платформы, поочередно отпускаем руки на талию, вначале с левой ногой спускаем левую руку, а с правой - правую. По 8 р.

5. Степ – ап. Сделайте шаг правой ногой, приставьте к ней на носок левую ногу, и сразу же верните ее на пол, вслед за ней спустите правую ногу.- 8 р. Смените ногу. – 8 р.

6. Шаг-колени. Делаем шаг правой ногой на степ, левую, сгибая в колени, необходимо подтянуть к животу. – 8 р. Меняем ногу. – 8 р.

7. Ви – степ. Делаем шаг правой ногой в верхний правый угол, а левой - в верхний левый угол, после чего возвращаем вначале правую ногу, затем левую в исходное положение. – 8 р.

Выучить шаг Мах ногой назад или «Ласточка»

И.П.- о.с.

1 - встать на степ правой ногой, на левый край степа;

2 - мах левой ногой назад, руки поднять вверх, прогнуться назад;

3 - на пол поставить левую ногу;

4 - опустить на пол правую ногу;

- 5 - встать на степ левой ногой, на правый край степа;
- 6 - мах правой ногой назад, руки поднять вверх, прогнуться назад;
- 7 - на пол поставить правую ногу;
- 8 - опустить на пол левую ногу.

Подвижная игра «Дед Мазай». Игра проводится 2-3 раза, 1-2 неделя

Подвижная игра «Палочка – стучалочка». Игра проводится 2-3 раза, 3-4 неделя

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

#### Заключительная часть

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

### **Комплекс № 14**

#### 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

##### Комплекс с лентами

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. 56

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. Ходьба на степе.

14. 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.

15. Ходьба на месте, на степе.

Повторить шаги

Мах ногой назад или «Ласточка»

И.П.- о.с.

1 - встать на степ правой ногой, на левый край степа;

2 - мах левой ногой назад, руки поднять вверх, прогнуться назад;

3 - на пол поставить левую ногу;

4 - опустить на пол правую ногу;

5 - встать на степ левой ногой, на правый край степа;

6 - мах правой ногой назад, руки поднять вверх, прогнуться назад;

7 - на пол поставить правую ногу;

8 - опустить на пол левую ногу.

Колено вверх

И.П. – о.с.

1 - встать на степ правой ногой, на левый край степа;

2 - левую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх;

3 - разогнуть левую ногу и поставить на пол;

4 - опустить на пол правую ногу;

5 - встать на степ левой ногой, на правый край степа;

6 - правую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх;

7 - разогнуть правую ногу и поставить на пол;

8 - опустить на пол правую ногу

Подскок или солдат шагает

И.П.- о.с. Угол с подниманием колена вверх и подскок

- 1 - встать на степ правой ногой, на левый край степа;
- 2 - левую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх, подскок;
- 3 - разогнуть левую ногу и поставить на пол с боку от степа;
- 4 - правую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх, подскок; 5-встать на степ правой ногой, на правый край степа;
- 6 - левую ногу согнуть в колене и поднять вперед-вверх, подскок;
- 7 - разогнуть левую ногу и поставить на пол, в и.п.;
- 8 - опустить на пол правую ногу, в и.п.

То же начинать с левой ноги, на правый край степ.

Подвижная игра «Скворечники». Игра повторяется 2-3 раза.

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковре.

#### Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Лентяи»
2. Упражнение на дыхания «Мяч»

### **Комплекс № 15**

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.

#### Основная часть

Комплекс без предметов

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. Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении.
6. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение.
7. Шаг на степ – со степа.
8. Ходьба на степе.

Повторить ранее разученные шаги, соединить в связку из трех шагов , все шаги по 2 раза , в чередовании

Разучить шаги

«Мамба».

И.П. – о.с. Левая нога стоит на месте.

1- шаг правой ногой вперед на ступень;

2 - шаг левой ногой на месте;

3 - шаг правой ногой назад спуститься со ступени;

4 - шаг левой ногой на месте.

Затем, то же, только правая нога стоит на месте, движения левой ногой.

Выпад вперед или «Лебедь»

И.П.- стоя на ступени, руки согнуты в локтях перед грудью.

1 - опустить на пол вперед правую ногу сделать выпад, руки в стороны;

2 - вернуться в и.п.;

3 - 4-то же опуская левую ногу.

Подвижная игра «Перелет птиц». Игра проводится 2-3 раза.

Дети убирают ступени в определенное место и рассаживаются на ковры.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Облака»

2. Упражнение на дыхания «Потягушечки»

## **Комплекс № 16**

Вводная часть

1. Ходьба в колонне в чередовании с бегом;

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

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

4. Логоритмическое упражнение «Весна - весна красна».

5. Перестроение в три колонны к ступеням - платформам (заранее разложенным);

6. Ходьба на месте, поворот к ступеням.

Основная часть

Комплекс с флажками

1. И.п.: стоя на ступени, флажок в правой руке. Шаг со ступени вперед, флажок переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.

2. И.п.: то же. Шаг со ступени 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.: 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.

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

11. Ходьба на степе.

12. 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.

13. Ходьба на месте, на степе.

Разучить шаги

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.

Повторить ранее разученные шаги, соединить все шаги по 2 раза , в чередовании  
Разучить шаги

«Мамба».

И.П. – о.с. Левая нога стоит на месте.

1 - шаг правой ногой вперед на степ;

2 - шаг левой ногой на месте;

3 - шаг правой ногой назад спуститься со степа;

4 - шаг левой ногой на месте.

Затем, то же, только правая нога стоит на месте, движения левой ногой.

Выпад вперед или «Лебедь»

И.П.- стоя на степе, руки согнуты в локтях перед грудью.

1- опустить на пол вперед правую ногу сделать выпад, руки в стороны;

2-вернуться в и.п.;

3-4-то же опуская левую ногу.

Подвижная игра «Космонавты». Игра проводится 2-3 раза. 1-2 неделя

Подвижная игра «Салки- выручалки». Игра повторяется 2-3 раза, 3-4 неделя

Дети убирают степы в определенное место и рассаживаются на ковры.

#### Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление «Загораем»

2. Упражнение на дыхания «Дерево на ветру».

### **Комплекс №17**

#### Вводная часть

Ходьба обычная друг за другом, ходьба с высоко поднимая колени через препятствие, ходьба по гимнастической скамейке,

ползание на четвереньках с опорой на колени и ладони, быстры шагом.

Обычный бег продолжительностью до 1 минуты.(бег в среднем темпе)

Упражнение на восстановление дыхания

#### Основная часть

Упражнения на растяжку «стретчинг»

Степ – аэробика под песню Барбарики «Доброта, банана мама »

Комплекс упражнений (дозировка 4-6 раз)

1. Ходьба на степе. Руки рисуют поочерёдно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.

2. Шаг на степ – со степа. Кисти рук поочерёдно рисуют маленькие круги

3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперёд – опускаются вниз.

4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.

5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.

6. Шаг на степ – со степа с подниманием прямых рук вверх и опусканием вниз.

7. Одновременно с ходьбой на степе обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой – правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи.

8. Шаг на степ со степа; одновременно энергично разгибать вперёд согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки). Отводить руки назад и выпрямлять в стороны из положения – руки перед грудью.

9. Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками круговые движения вперёд и назад попеременно и вместе.

10. Шаг со степа на степ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, руки на поясе.

11. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги.

Подвижная игра: «Цирковые лошади». Круг из степов – это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошади в цирке»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 1 – 2 меньше, чем участников игры.

Заключительная часть

Релакс (под классическую музыку).

**(УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЯ И РЕЛАКСАЦИЮ)**

**Задачи:**

Способствовать снятию у детей внутреннего мышечного напряжения, приведению нервной системы и психики дошкольников в нормальное состояние покоя, укреплению физического здоровья и формированию красивой осанки; развивать воображение, образное мышление; формировать положительные эмоции и чувства.

**«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, растекающуюся 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 Свободные повороты туловища  
Сидел на стене, с расслабленными руками вниз.  
Шалтай-болтай Свободные махи руками.

### **«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, щеки, 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 шарикку.

#### **«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 ВОСТАНОВЛЕНИЯ ДЫХАНИЯ)

### **Задачи:**

Способствовать укреплению дыхательной мускулатуры, повышению сопротивляемости организма детей простудным заболеваниям.

### **«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

### **«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 ладонку кусочек ваты и подуть на нее.

### **«Шарик лопнул»**

Дети соединяют ладонки 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...

### **«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 наверх, 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.