

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МДОУ «Детский сад «Ласточка»
Протокол от «29» августа 2025 г. № 2

УТВЕРЖДЕНА
Заведующим МДОУ «Детский сад
«Ласточка»
Н.А. Лаптевой
Приказ от «29» августа 2025г. № 149од



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Будь здоров!»**

**Возраст обучающихся: 5-6 лет
Срок реализации: 1 год (36 часов)**

**Автор-составитель:
Павлова М.Г,
воспитатель**

1. Основные характеристики

1.1. Пояснительная записка

Одним из приоритетных направлений деятельности МДОУ «Детский сад «Ласточка» является формирование здорового образа жизни и внедрение здоровьесберегающих технологий. С целью сохранения и укрепления здоровья воспитанников была разработана дополнительная общеразвивающая программа «Будь здоров» (далее – Программа).

1.1.1. Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

1.1.2. Актуальность Программы:

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из ключевых задач современного образования. К сожалению, состояние здоровья воспитанников детских садов часто не соответствует ни потребностям общества, ни их собственному потенциалу, а заболеваемость остается высокой. Особенно остро стоит проблема детей с ослабленным здоровьем, часто болеющих, с заболеваниями органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, нарушениями осанки и плоскостопием. Это требует от педагогов постоянного поиска и внедрения эффективных здоровьесберегающих технологий. Потребность в движении – базовая потребность дошкольника. Дети стремятся бегать, прыгать, выражать себя через активность. Однако, стандартных занятий физкультурой часто недостаточно для реализации этой потребности в полной мере. Именно поэтому так популярны занятия аэробикой и танцевальной гимнастикой. Они способствуют не только физическому развитию, но и эмоциональному, духовному и интеллектуальному, формируют грацию, аккуратность и целеустремленность.

1.1.3. Отличительные особенности Программы:

Программа «Будь здоров» отличается своей новизной, интегрируя ритмику, хореографию, пластику и аэробику в доступной и увлекательной игровой форме, адаптированной для дошкольников.

1.1.4. Адресат общеразвивающей Программы:

- **Возраст и категория обучающихся:** Программа разработана для детей 5-6 лет;
- **Наполняемость группы:** 15
- **Принципы формирования учебных групп:** если у воспитанников не имеется медицинских противопоказаний, то предварительной подготовки и наличие способностей не учитывается при формировании группы.

1.1.5. Объем и срок освоения программы:

- **Общее количество учебных часов:** 36
- **Срок освоения Программы:** 9 месяцев.

1.1.6. Особенности организации образовательного процесса

• **Режим занятий:**

Продолжительность одного академического часа: 25 минут.

Общее количество часов в неделю: 1 час

- **Форма обучения:** очная.
- **Формы реализации Программы:** традиционная модель.
- **Перечень форм проведения занятия:** беседа, игровые упражнения.
- **Перечень форм подведения итогов реализации Программы:** мастер-класс, презентация, проведение открытых мероприятий для родителей.

1.2. Цель и задачи Программы

Цель Программы: Создание условий для приобщения детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни и укреплению здоровья через занятия танцевальной гимнастикой.

Задачи:

Обучающие:

- давать детям новые знания, умения, навыки и закреплять их;

Развивающие:

- развивать у детей координацию движений;
- формировать правильную осанку;
- укреплять опорно-двигательный аппарат;
- развивать и укреплять все мышечные группы;
- укреплять мышцы стопы и голени;
- формировать двигательные умения и навыки;
- улучшать координацию движений, силы, скорости, выносливости;

Воспитательные:

- повышать интерес к занятиям спортом.

1.3. Планируемые результаты

- овладение техникой основных двигательных и танцевальных движений;
- овладение выразительностью и красотой движения;
- соответствие возрастным показателям уровня физического развития;
- возросший интерес к занятиям танцевальной гимнастикой;
- укрепление иммунной системы организма;
- профилактика заболеваний;
- укрепление мышц позвоночника, стопы, диафрагмы, двигательного аппарата;
- предупреждение нарушений осанки;
- стимулирование роста костей, мышц и связок.

1.4. Содержание общеразвивающей Программы

Учебно-тематический план

Сентябрь

№	Название темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего (часов)	Теория (минут)	Практика (минут)	
1	Упражнения для ознакомления	4	50	50	Мониторинг сформированности у детей дошкольного возраста двигательных умений и навыков.

Содержание учебно-тематического плана

1. Упражнения для ознакомления

Теория: определение уровня физической подготовленности детей. Знакомство со степ-платформой. Повторение знаний у детей право-лево.

Практика: Разучивание основного шага. Игры на степ-платформе.

Материалы: степ-платформа.

Октябрь

№	Название темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего (часов)	Теория (минут)	Практика (минут)	
2	Комплекс №1	4	50	50	Наблюдение в процессе образовательной деятельности

Содержание учебно-тематического плана

2. Комплекс №1

Теория: объяснение и показ новых движений.

Практика: разучивание новых движений. Игры на степ-платформе.

Материалы: степ-платформа.

Ноябрь

№	Название темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего (часов)	Теория (минут)	Практика (минут)	
3	Комплекс №2	4	50	50	Наблюдение в процессе образовательной деятельности

Содержание учебно-тематического плана

3. Комплекс №2

Теория: объяснение и показ новых движений.

Практика: разучивание новых движений. Игры на степ-платформе.

Материалы: степ-платформа.

Декабрь

№	Название темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего (часов)	Теория (минут)	Практика (минут)	
4	Комплекс №3	4	50	50	Наблюдение в процессе образовательной деятельности

Содержание учебно-тематического плана

4. Комплекс №3

Теория: объяснение и показ новых движений.

Практика: разучивание новых движений. Игры на степ-платформе.

Материалы: степ-платформа.

Январь

№	Название темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего (часов)	Теория (минут)	Практика (минут)	
5	Комплекс №4	4	50	50	Наблюдение в процессе образовательной деятельности

Содержание учебно-тематического плана

5. Комплекс №4

Теория: объяснение и показ новых движений.

Практика: разучивание новых движений. Игры на степ-платформе.

Материалы: степ-платформа.

Февраль

№	Название темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего (часов)	Теория (минут)	Практика (минут)	
6	Комплекс №5	4	50	50	Наблюдение в процессе

					образовательной деятельности
--	--	--	--	--	------------------------------

Содержание учебно-тематического плана

6. Комплекс №5

Теория: объяснение и показ новых движений.

Практика: разучивание новых движений. Игры на степ-платформе.

Материалы: степ-платформа.

Март

№	Название темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего (часов)	Теория (минут)	Практика (минут)	
7	Комплекс №6	4	50	50	Наблюдение в процессе образовательной деятельности

Содержание учебно-тематического плана

7. Комплекс №6

Теория: объяснение и показ новых движений.

Практика: разучивание новых движений под музыку. Игры на степ-платформе.

Материалы: степ-платформа.

Апрель

№	Название темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего (часов)	Теория (минут)	Практика (минут)	
8	Комплекс №7	4	50	50	Наблюдение в процессе образовательной деятельности

Содержание учебно-тематического плана

8. Комплекс №7

Теория: объяснение и показ новых движений.

Практика: разучивание новых движений под музыку. Игры на степ-платформе.

Материалы: степ-платформа.

Май

№	Название темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего (часов)	Теория (минут)	Практика (минут)	
9	Комплекс №8	4	50	50	Мониторинг сформированности у детей дошкольного возраста двигательных умений и навыков

Содержание тематического плана

9. Комплекс №8

Теория: объяснение и показ новых движений. Итоговый мониторинг.

Практика: разучивание новых движений под музыку. Игры на степ-платформе.

Материалы: степ-платформа.

2. Организационно-педагогические условия

2.1. Условия реализации программы

- **Материально-технические:** степ-платформы, ноутбук, музыкальный центр.

2.2. Формы контроля и оценочные материалы

В начале обучения и конце обучения по Программе проводится мониторинг сформированности у детей дошкольного возраста двигательных умений и навыков. Мониторинг осуществляется в форме регулярных наблюдений педагога за детьми в процессе занятий по Программе. Проявления ключевых характеристик отражены в сводных таблицах.

Мониторинг сформированности у детей дошкольного возраста двигательных умений и навыков.

1 балл - выполнение движений по показу, движения не четкие, не уверенные, скованные;

2 балла – выполнение движений по показу, объяснению, движения более уверенные, не скованные;

3 балла – выполнение движений самостоятельно, по показу, движения четкие, уверенные. В результате подсчета среднего балла ребенок выходит на освоение программы на определенном уровне:

Высокий. Ребенок знает и выполняет все базовые шаги самостоятельно, с интересом, четко и уверенно.

Средний. Ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения не уверенные, скованные, требуют тренировки.

Низкий. Ребенок плохо ориентируется в базовых шагах, выполняет основные элементы только по показу взрослого, движения неуверенные, скованные.

3. Список литературы

1. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика». Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000. - 220 с.
2. Ветлугина Н.А. «Музыкальное развитие ребенка». - М.: Просвещение, 1967. –203 с.
3. Голицина Н.С. «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении». –М.: Скрипторий, 2003, 2006. – 72 с.
4. Михайлова М.А., Воронина Н.В. «Танцы, игры, упражнения для красивого движения». - Ярославль: Академия развития, 2000. - 112 с.
5. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика». Хореография в детском саду.- М.: Линка-пресс, 2006. - 272 с.
6. Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-7 лет». ТЦ Сфера, 2015. – с.160.
7. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2006. -352 с
8. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»: Учебно-методическое пособие. – СПб.: Детство-пресс, 2007-384с.
9. Федорова Г.П. «Танцы для детей». – СПб.: Детство-пресс, 2000. - 40 с.

4. Приложения

1. Упражнения для ознакомления

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Дети входят в зал и становятся позади степов. (Дети в облегченной одежде, на ногах спортивная обувь.)

Вводная часть

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

Основная часть

1. Ходьба на степе, руками рисуя поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ — со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочередно вдоль туловища.
(1 и 2 повторить три раза.)
3. Приставной шаг на степе вправо-влево, прямые руки, поднимая одновременно вперед-вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо-влево с полуприседанием (шаг — присесть); кисти рук, согнутые в локтях, — к плечам, вниз.
5. Ходьба на степе, высоко поднимая колено, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степ — со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной.
(3, 4, 5 и 6 повторить 3 раза.)
7. Бег на месте на полу.
8. Легкий бег на степе.
9. Бег вокруг степа.
10. Бег врассыпную.
(7, 8, 9 и 10 повторить 3 раза.)
11. Обычная ходьба на степе.
12. Ходьба на носках вокруг степа, поочередно поднимая плечи.
13. Шаг в сторону со степа на степ.
14. Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.
15. Шаг в сторону со степа на степ.
16. «Крест». Шаг со степа — вперед; со степа — назад; со степа — вправо; со степа — влево; руки на поясе.
17. То же, выполняя танцевальные движения руками.
18. Упражнение на дыхание.

19. Обычная ходьба на степе.
20. Шаг со степа на степ, руки вверх, к плечам.
21. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.
22. Ходьба враспынную с хлопками над головой.
23. Шаг на степ со степа.
24. Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.
25. Мах прямой ногой вверх-вперед (по 8 раз).
26. Ходьба змейкой вокруг степов (2—3 круга).
27. Мах прямой ногой вверх-вперед, руки на поясе (по 8 раз).
28. Бег змейкой вокруг степов.

Заключительная часть

Подвижная игра «Цирковые лошадки».

Круг из степов — это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затем на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло», степов должно быть на 2—3 меньше количества детей). Игра повторяется 3 раза.

Дети убирают степы в определенное место и берут по коврику, которые раскладывают по кругу и садятся на них.

Упражнения на расслабление и дыхание.

2. Комплекс №1

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Дети входят в зал и становятся позади степов.

Вводная часть.

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

Основная часть.

1. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.
2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад.
3. Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи верх, плечи назад, плечи вниз.
4. И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз.
1 — шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх;
2 — приставить левую ногу к правой, левую руку вниз;
3 — правую руку вниз, левой ногой встать на степ;
4 — левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой;
5 — 8 — то же, что на счёт 1 — 4, но в другую сторону.

Заключительная часть

Подвижная игра «Бубен»

(у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен):

«Бубен, бубен, долгий нос,

Почём в городе овёс?»

Две копейки с пятаком,

Овса Ваня не купил,

Только лошадь утопил

Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!

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

3. Комплекс №2

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Дети входят в зал и становятся позади степов.

Вводная часть.

1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).

2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).

3. Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.

4. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).

(Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия).

Основная часть.

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

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

2 – вернуться в и.п.;

3 – 4 – тоже в другую сторону.

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

1 – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пяток;

2 – и.п.;

3 – 4 – то же в другую сторону.

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

1 – 2 – поднять тело и прогнуться;

3 – 4 – вернуться в и.п.

4. И.п.: сидя на степе, ноги врозь, руки согнуты и сплетены перед грудью (пальцами левой руки обхватить правый локоть, а пальцами правой руки – левый локоть).

1 – 3 – три пружинистых наклона вперёд, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать;

4 – вернуться в и.п.

Заключительная часть

Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик»
(игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои ступы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»). После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

4. Комплекс №3

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены ступы. Дети входят в зал и становятся позади ступов.

Вводная часть.

1. Ходьба и бег змейкой вокруг ступов.
2. Ходьба с перешагиванием через ступы.

Основная часть.

1. И.п.: упор присев на ступе.
1 – 2 – ноги поочерёдно (правую, затем левую) отставить назад, упор лежа;
3 – 4 – поочерёдно сгибая ноги, вернуться в и.п. Руки должны быть прямыми, плечи не опускать.
2. И.п.: упор присев на правой ноге на ступе, левую – назад на носок.
1 – 4 – пружинить на ноге;
5 – подтянуть левую ногу к ступ-платформе, поднять руки вверх, потянуться. То же левой ногой.
3. Шаг правой ногой на ступ, левой выполнить мах назад.
4. Шаг правой ногой на ступ, левую подтянуть как можно выше к груди, затем поменять ногу.

Заключительная часть

Подвижная игра для профилактики плоскостопия «Мишка»
(игровые действия выполняются в соответствии с текстом)

Вылез мишка из берлоги,

Разминает мишка ноги.

На носочках он пошёл

И на пяточках потом.

На качелях покачался,

И к лисичке он подкрался:

«Ты куда бежишь, лисица?

Солнце село, спать пора,

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

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

5. Комплекс №4

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены ступы. Дети входят в зал и становятся позади ступов.

Вводная часть.

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

Основная часть.

1. Ходьба на степе. Руки рисуют поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа. Кисти рук поочередно рисуют маленькие круги вдоль туловища. (№ 1-2 - повторить 3 раза).
3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперёд – опускаются вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.
5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3,4,5,6 – повторить 3 раза).

Заключительная часть

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 2 – 3 меньше, чем участников игры.

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

6. Комплекс №5

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Дети входят в зал и становятся позади степов.

Вводная часть.

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

Основная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой – правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи (5 – 6 раз).
2. Шаг на степ со степа; одновременно энергично разгибать вперёд согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки). Отводить руки назад и выпрямлять в стороны из положения – руки перед грудью.
3. Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками круговые движения вперёд и назад попеременно и вместе (5 раз).
4. Шаг со степа на степ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, руки на поясе (5 – 6 раз). (№ 1,2,3,4 повторить 2 раза).
5. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (5 – 6 раз).
6. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (можно помогать себе руками).
7. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками.
8. Шаг со степа вправо, влево. (№5,6,7,8 повторить 2 раза).

Заключительная часть

Подвижная игра «Физкульт-ура!».

Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны зала. На одной стороне на один степ меньше. Самостоятельно становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне – финиш.

Дети говорят:

Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим,

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Физкульт-ура!

С окончанием слов участники игры бегут на перегонки на противоположную сторону. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занимает степ.

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

7. Комплекс №6

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

Вводная часть.

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.
2. Ходьба с перешагиванием через степы.

Основная часть.

1. И.п.: Стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади (5 раз).
2. И.п.: основная стойка на степе. Шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево (по 5 раз).
3. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (5 – 6 раз).
4. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (5 – 6 раз).
5. Сидя на степе скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом.
6. И.п.: основная стойка на степе. Взмахивать прямой ногой вперёд, делать под ногой хлопок. (5 – 6 раз).
7. Прыжки на степ и со степа чередуются с ходьбой.

Заключительная часть

Подвижная игра «Скворечники».

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

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

8. Комплекс №7

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

Водная часть.

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

Основная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – по левому плечу.
2. Шаг со степа в сторону, чередуются с приседанием, поднимая руки вперёд.
3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.

5. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.
6. И.п.: то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п.
7. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.
8. Ходьба на степе, бодро работая руками.

Заключительная часть

Подвижная игра «Бубен»

(у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен):

«Бубен, бубен, долгий нос,

Почём в городе овёс?»

Две копейки с пятаком,

Овса Ваня не купил,

Только лошадь утопил

Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!

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

9. Комплекс №8

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

Вводная часть

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

Основная часть

1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.
2. Правую (левую) ногу вперёд перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперёд. Вернуться в и.п.
3. То же вправо-влево от степа. Назад от степа.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.
5. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на степе в полуприседании.

Заключительная часть

Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик»

(игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголлка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»). После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание

