

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 образовательной 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 ступ-платформой. Повторение знаний у детей право-лево.

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

Материалы: ступ-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 помочь 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. Голицына 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-Данс» - 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 стены. Дети входят в зал и становятся позади стены. (Дети в облегченной одежде, на ногах спортивная обувь.)

Вводная часть

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

Основная часть

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

19. Обычная ходьба на степе.
20. Шаг со стена на степ, руки вверх, к плечам.
21. Ходьба вокруг стена на полусогнутых ногах, руки на пояссе.
22. Ходьба врассыпную 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 пояссе (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 обычна на месте. (Дети должны уловить темп движения, соответственно настроиться).
2. Ходьба на степе.
3. Сделать приставной шаг назад со стена на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со стена, вперед со стена.
5. Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперед, вверх, вперед, вниз.

Основная часть.

1. Шаги со стена 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 вперед и назад.
3. 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 стена; 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 счет 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 стены. Дети входят в зал и становятся позади стены.

Вводная часть.

1. И.п.: стоя на стенае 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 стенае, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).

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

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

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

Основная часть.

1. И.п.: шаг со стена правой ногой, левая на стенае.

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

2 – вернуться в и.п.;

3 – 4 – тоже в другую сторону.

2. Стоя на коленях на стенае, 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 стена.

1 – 2 – поднять тело и прогнуться;

3 – 4 – вернуться в и.п.

4. И.п.: сидя на стенае, 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 ступе, левой выполнить мах назад.
4. Шаг правой ногой на ступе, 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 мишку ноги.

На носочках он пошёл

И на пятках 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 ступе).

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 ступы на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со ступы, вперед со ступы.
5. Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперед, вверх, вперед, вниз.

Основная часть.

1. Ходьба на степе. Руки рисуют поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ – со ступы. Кисти рук поочередно рисуют маленькие круги вдоль туловища. (№ 1-2 - повторить 3 раза).
3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперед – 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 ступы 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 вперед 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 ступы назад (вперед), 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 ступы 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 ступы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Вводная часть.

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

Основная часть.

1. И.п.: Стоя на ступе, 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 ступе. Шаг вправо со ступа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево (по 5 раз).
3. И.п.: стоя на ступе, 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 ступе, садиться и вставать, не помогая себе руками (5 – 6 раз).
5. Сидя на ступе скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом.
6. И.п.: основная стойка на ступе. Взмахивать прямой ногой вперёд, делать под ногой хлопок. (5 – 6 раз).
7. Прыжки на ступ и со ступа чередуются с ходьбой.

Заключительная часть

Подвижная игра «Скворечники».

Занимать место (только в своём) скворечнике (ступе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займёт ступ 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 ступы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади ступов.

Водная часть.

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

Основная часть.

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

5. Сидя на ступе, 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 ступе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.
8. Ходьба на ступе, 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 ступы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади ступов.

Вводная часть

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

Основная часть

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

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 степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»). После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание

