

**Департамент образования, культуры и спорта  
администрации Поронайского городского округа**

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад общеразвивающего вида № 34 «Морячок» г. Поронайска**

---

Сахалинская область, г. Поронайск, ул. Октябрьская, д. 67 «В», тел. 4-21-85,  
сайт: [dou34-poronaysk.ru](http://dou34-poronaysk.ru), e-mail: [pgo.mbdoudsovmp@sakhalin.gov.ru](mailto:pgo.mbdoudsovmp@sakhalin.gov.ru)

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического  
совета МБДОУ №34 «Морячок»  
г.Поронайска  
Протокол № 4 от 30.05.2023

УТВЕРЖДАЮ  
И.о заведующего МБДОУ №34  
«Морячок» г. Поронайска  
А.А. Тырышкина  
Приказ №72 от 20.06.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«ВОЛШЕБНЫЕ СТУПЕНЬКИ»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная.  
Уровень программы: стартовый.  
Адресат программы: 5-7 лет.  
Срок реализации программы: 2 года.

Разработчик программы:  
Клопова Ирина Михайловна  
педагог дополнительного образования

г. Поронайск

2023

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Целевой раздел.....</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка.....	3
<b>2. Содержательный раздел.....</b>	<b>9</b>
2.1. Учебный план .....	9
2.2. Содержание учебной программы .....	11
2.3. Система оценки достижения планируемых результатов .....	19
2.4. Календарный учебный график.....	20
<b>3. Организационный раздел.....</b>	<b>20</b>
3.1. Методическое обеспечение программы .....	20
3.2. Материально-техническое обеспечение программы .....	24
3.3. Кадровое обеспечение программы .....	24
<b>4. Приложения.....</b>	<b>25</b>
Приложение 1.....	25
Приложение 2.....	28
Приложение 3.....	36
Приложение 4.....	40
Приложение 5.....	45
Приложение 6.....	61

## 1. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волшебные ступеньки» разработана и реализуется в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ (ред. от 14.07.2022) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2022);

2. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16;

3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

6. Приказ Министерства просвещения РФ от 13.03.2019 года №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности, организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

7. Письмо Минпросвещения РФ от 07.05.2020 года № ВБ 976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;

8. Приложение № 1 к письму Минпросвещения России от [07.05.2020](#) года № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»);

9. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 года № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий");

10. Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 14.08.2020 № 831 «Об утверждении Требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления информации»;

11. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 года № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

12. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

13. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

14. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 года N 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

15. Закон Сахалинской области от 18 марта 2014 года n 9-ЗО об образовании в Сахалинской области (с изменениями на 1 июня 2022 года);

16. Распоряжение Министерства образования Сахалинской области от 16.09.2021 № 3.12-1170-р «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

17. Устав МБДОУ № 34 «Морячок» г.Поронайск от 09.08.2016 № 875.

### **Актуальность программы:**

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. В этой связи актуальной становится проблема поиска укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития ребенка.

Одним из актуальных направлений является использование степ – платформы. Степ – аэробика постепенно завоевывает своё место в физической культуре. Этому способствует положительный эмоциональный фон занятий, обязательное музыкальное сопровождение, необычное сочетание движений, связанных с необычным предметом – платформой. Эффективность степ – аэробики заключается в комплексном развитии у детей двигательных качеств и благоприятном воздействии на их организм (на опорно–двигательный аппарат, сердечно–сосудистую, дыхательную и нервную системы). Специфика степ – аэробики – это

сочетание базовых упражнений с элементами танцев различных стилей, тесная связь движений с музыкой и ритмами, высокая динамичность и разнообразие движений и, следовательно, обогащение двигательного опыта и повышение культуры движений. В партерной части занятия платформу удобно использовать для развития силы и гибкости. Такие движения доступны практически всем. Таким образом, в одной группе могут одновременно заниматься дети с разным уровнем подготовки, и физическая нагрузка для каждого будет индивидуальна.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Язык реализации программы:** государственный язык РФ – русский.

**Уровень сложности программы:** стартовый.

**Новизна** программы заключается в сохранении и укреплении физического и психического здоровья детей в использование степ – аэробики, построенной на принципе интеграции образовательных областей.

**Адресат программы:** программа актуальна для обучающихся 5-7 лет. Принимаются дети, имеющие медицинское заключение о допуске к занятиям на степ – платформе.

Группа постоянного состава. Предполагаемый состав 1 группы (5-6 лет) – 15 обучающихся, 2 группы (6-7 лет) – 15 обучающихся.

### **Формы и методы обучения, тип и формы организации занятий**

**Форма обучения:** очная.

#### **Методы обучения:**

✓ **Наглядный:** наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, имитация, зрительные ориентиры); наглядно-слуховые приемы (музыка, песни).

✓ **Словесный:** объяснения, пояснения, указания; подача команд, распоряжений, сигналов; словесная инструкция.

✓ **Практический:** повторение упражнений и шагов на степ - платформе без изменений и с изменениями; проведение упражнений в игровой форме; проведение упражнений в соревновательной форме.

#### **Типы занятий:**

- ✓ занятие аэробного типа
- ✓ занятие тренировочного типа
- ✓ занятие контролирующего типа
- ✓ занятие игрового типа

**Виды занятий:**

- 1 неделя – 2 занятия аэробной направленности (классическая, танцевальная степ-аэробика)
- 2 неделя – 2 занятия аэробно-силовой направленности (интервальный тренинг)
- 3 неделя – 2 занятия на развитие гибкости
- 4 неделя – игровая направленность (специальные упражнения и творческие задания, музыкально-подвижные игры, подвижные игры, игры соревновательной направленности и игры-эстафеты, сюжетные занятия, квесты)

**Формы организации деятельности:**

- ✓ индивидуальная
- ✓ парами
- ✓ подгруппами
- ✓ групповая

**Режим занятий:** утверждается расписанием, составляемым в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"» и Уставом муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада общеразвивающего вида № 34 «Морячок» от 09.08.2016г. № 875.

*(2 раза в неделю по 1 занятию, продолжительность занятия в старшей группе (5-6 лет) – 25 минут, в подготовительной к школе группе (6-7 лет) - 30 минут по графику. После каждого занятия предусмотрен пятнадцатиминутный перерыв (проветривание зала).*

**Объем программы: 144 часа**

- первый год обучения – 72 часа
- второй год обучения – 72 часа

**Срок реализации программы – 2 года.**

**Цель реализации программы:** создание условий для нормального роста и полноценного физического и психического развития обучающихся, гармоничное развитие физических качеств, содействие формированию знаний о здоровом образе жизни средствами степ - аэробики.

**Задачи 1го года обучения:**

Для достижения поставленной цели решаются следующие задачи.

**Обучающие:**

познакомить детей со степ-платформой, с разными исходными положениями возле нее;

- научить основным шагам степ – аэробики без смены лидирующей ноги, комплексам упражнений на степ-платформе, упражнениям общеразвивающей направленности с использованием степ - платформы;

- обучить безопасному поведению на степ-платформе;
- формировать знания о сохранении и укреплении здоровья;

#### **Развивающие:**

- развивать силу, гибкость, координацию движений;
- формировать умения детей согласовывать свои действия со сверстниками;
- формировать умение изменять движения в соответствии с различным ритмом и формой музыкального сопровождения;
- формировать умение выразительно исполнять движения под музыку, в соответствии с образом музыкального произведения.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать умение импровизировать в двигательной деятельности на степ - платформе;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

#### **Планируемые результаты 1го года обучения:**

В результате освоения программы, обучающиеся будут:

#### **Предметные:**

- владеть знаниями о степ - платформе, разных исходных положениях возле нее;
- уметь выполнять основным шагам степ – аэробики без смены лидирующей ноги, комплексам упражнений на степ - платформе, упражнениям общеразвивающей направленности с использованием степ - платформы;
- владеть знаниями безопасного поведения на степ-платформе;
- владеть знаниями о сохранении и укреплении здоровья;

#### **Метапредметные:**

- стремиться развивать силу, гибкость, координацию;
- стремиться согласовывать свои действия со сверстниками;
- уметь изменять движения в соответствии с различным ритмом и формой музыкального сопровождения;
- уметь выразительно исполнять движения под музыку, в соответствии с образом музыкального произведения.

#### **Личностные:**

- проявлять умение импровизировать в двигательной деятельности на степ - платформе;
- проявлять бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

**Задачи 2го года обучения:**

Для достижения поставленной цели решаются следующие задачи.

**Обучающие:**

- познакомить с видом аэробики – степ-аэробикой, с разными расположениями степ - платформы;
- научить основным шагам степ – аэробики со сменой лидирующей ноги, комбинациям шагов, комплексам упражнений на степ-платформе, силовым упражнениям, упражнениям стретчинга с использованием степ-платформ;
- обучить технике безопасности на занятиях степ - аэробики;
- формировать знания о составляющих здорового образа жизни;

**Развивающие:**

- развивать двигательные способности и физические качества детей (силу, гибкость, ловкость, координацию движений и функцию равновесия);
- формировать умения детей ритмически согласованно выполнять движения под музыку;
- вырабатывать четкие координированные движения;
- прививать потребность в двигательной активности с использованием степ – платформ.

**Воспитательные:**

- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- воспитывать ценностное отношение к здоровому образу жизни;
- воспитывать умение работать в команде.

**Планируемые результаты 2го года обучения:**

В результате освоении программы, обучающиеся будут:

**Предметные:**

- владеть знаниями о степ - аэробике, уметь располагать степ – платформу разными способами;
- уметь выполнять основные шаги на степ - платформе, комбинации шагов, комплексы упражнений степ - аэробики, силовые упражнения, упражнения стретчинга;
- владеть знаниями безопасного поведения на степ - платформе;
- владеть знаниями о здоровом образе жизни.

**Метапредметные:**

- стремиться к развитию двигательных способностей и физических качеств: силе, гибкости, ловкости, координации движений и функции равновесия;
- уметь ритмически согласованно выполнять движения под музыку;
- стремиться выполнять четкие координированные движения;
- испытывать потребность в тренировках на степ - платформах.

**Личностные:**



- проявлять умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- проявлять ценностное отношение к здоровому образу жизни;
- проявлять умение работать в команде.

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Учебный план

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля по разделам*
		Всего	Теория	Практика	
<b>Первый год обучения</b>					
<b>1.</b>	<b>Введение</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	Диагностика (Приложение 1)
1.1.	Вводное занятие. Техника безопасности	2	1	1	
1.2.	Диагностика	4	1	3	
1.3.	Учим речитативы	2	1	1	
<b>2.</b>	<b>Осенние тренировки</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	Педагогическое наблюдение
2.1.	Дружно шагаем	3	1	2	
2.2.	Силовая гимнастика	3	1	2	
2.3.	Станем гибкими	3	1	2	
<b>3.</b>	<b>Веселые путешествия</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	Выступление на празднике «День матери»
3.1.	Азбука гибкости	3	1	2	
3.2.	Песенка для мамы	4	1	3	
3.3.	Путешествие на Чудо - остров	2	1	1	
<b>4.</b>	<b>Новогодний БУМ!!!</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	Педагогическое наблюдение
4.1.	Веселая зима	8	1	7	
<b>5.</b>	<b>Промежуточный контроль. Страна Спортландия</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	Диагностики (Приложение 1)
5.1.	Ловкие и сильные	2	1	1	
5.2.	Мы спортсмены	2	1	1	
5.3.	Квест «В Королевстве Здоровья»	3	1	2	
<b>6.</b>	<b>Зимние путешествия</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	Выступление на празднике «День защитника Отечества»
6.1.	Комплекс упражнений степ – аэробики «Россия»	4	1	3	
6.2.	Путешествие на Северный полюс	3	1	2	
<b>7.</b>	<b>Королевство аэробики</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	Выступление на празднике «Международный женский день»
7.1.	Комплекс «Кузнечик»	6	1	5	
7.2.	Хочу быть сильным и здоровым!	2	1	1	
<b>8.</b>	<b>Аэробика – наш друг</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	Педагогическое наблюдение

8.1.	Мы ловкие и сильные	4	1	3	Диагностика (Приложение 1)
8.2.	Выполняем советы феи Гибкости	4	1	3	
<b>9</b>	<b>Каким я стал</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	
9.1.	Наш весенний стадион	3	1	2	
9.2.	Итоговая диагностика	5	1	4	
<b>Всего часов:</b>		<b>72</b>	<b>20</b>	<b>52</b>	
<b>Второй год обучения</b>					
<b>1.</b>	<b>Введение</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	Диагностика (Приложение 1)
1.1.	Вводное занятие. Техника безопасности	2	1	1	
1.2.	Диагностика	4	1	3	
1.3.	Королевство Аэробики	2	1	1	Педагогическое наблюдение
<b>2.</b>	<b>Осенние тренировки</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	
2.1.	Комплекс «Ахи – страхи»	5	1	4	
2.2.	Силовая гимнастика	4	1	3	Выступление на празднике «День матери»
<b>3.</b>	<b>Осенние путешествия</b>	<b>9</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	
3.1.	Комплекс упражнений степ – аэробики «Гуси, мои гуси»	5	1	4	
3.2.	Хочу быть сильным и здоровым	4	1	3	Педагогическое наблюдение
<b>4.</b>	<b>Здравствуй, зимушка - зима</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	
4.1.	Новогодняя сказка	8	2	6	
<b>5.</b>	<b>Промежуточный контроль. Страна Спортландия</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	Диагностики (Приложение 1)
5.1.	Ловкие и сильные	4	1	3	
5.2.	Комплекс упражнений степ – аэробики «Веселая зима»	3	1	2	
<b>6.</b>	<b>Зимние путешествия</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	Выступление на празднике «День защитника Отечества»
6.1.	Комплекс упражнений степ – аэробики «Служу России»	8	1	7	
<b>7.</b>	<b>Королевство аэробики</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	Выступление на празднике «Международный женский день»
7.1.	Комплекс упражнений степ – аэробики «Чунга-чанга»	9	1	8	
<b>8.</b>	<b>Аэробика – наш друг</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	Педагогическое наблюдение
8.1.	Комплекс «С днем рождения» с помпонами	3	1	2	
8.2.	Выполняем советы феи Гибкости	3	1	2	
<b>9</b>	<b>Каким я стал</b>	<b>9</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	

9.1	Итоговая диагностика	2	1	1	Диагностика (Приложение 1)
9.2	Любимые композиции	7	1	6	
	<b>Всего часов:</b>	<b>72</b>	<b>18</b>	<b>54</b>	
	<b>Итого за 2 года обучения:</b>	<b>144</b>	<b>38</b>	<b>106</b>	

## 2.2 Содержание учебной программы

### *1ый год обучения*

#### Раздел 1. Введение

##### ***Тема 1.1. Вводное занятие. Техника безопасности***

###### Теория

Основные правила и требования техники безопасности при обращении со степ – платформой, требования к осанке, правила безопасности при постановке ног на степ – платформу.

###### Практика

Безопасный перенос степ – платформ и установка на полу, обучение стойки перед степ – платформой, безопасная постановка ног на степ – платформу, восхождение на степ – платформу и спуск с нее.

##### ***Тема 1.2. Диагностика***

###### Теория

Знакомство с тестами диагностики, с правилами безопасного выполнения тестов диагностики.

###### Практика

Выполнение тестов диагностики.

##### ***Тема 1.3 Учим речитативы***

###### Теория

Учить безопасному поведению на степ – платформе, постановке ступни на степ-платформу. Закрепить правильную осанку перед степ – платформой.

###### Практика

Освоить техники выполнения шагов степ-аэробики: Kneecup, Basicstep, Steptap. Учить и закреплять речитатив «Дружные ребята». Силовая гимнастика на степ – платформах. Игра - эстафета «Кто быстрее?». Релаксация.

#### Раздел 2. Осенние тренировки

##### ***Тема 2.1 Дружно шагаем***

###### Теория

Закрепить правила восхождения на степ – платформу. Показ основных шагов на степ – платформе, речитатива «Тик – так», силовых упражнений.

*Практика*

Учить речитатив «Тик – так». Закрепить техники выполнения шагов степ-аэробики под музыку: Кнеер, Basicstep, Steptap. Силовая гимнастика на степ – платформах. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик». Релаксация.

***Тема 2.2 Силовая гимнастика****Теория*

Закрепить правила спуска со степ – платформы. Показ комбинации основных шагов на степ – платформе Кнеер, Basicstep, Steptap, силовых упражнений.

*Практика*

Закрепить речитатив «Тик – так». Закрепить техники выполнения комбинации шагов степ-аэробики под музыку: Кнеер, Basicstep, Steptap. Силовая гимнастика на степ – платформах. Игра - эстафета «Пробеги по мостику». Релаксация.

***Тема 2.3 Станем гибкими****Теория*

Показ речитатива, танцевально-игровой композиции, правильной постановки ног.

*Практика*

Учить речитатив «Раз-два-три», танцевально игровую композицию «Ванька – Встанька». Стретчинг. Подвижная игра «Пингвины на льдинах». Релаксация.

***Раздел 3. Веселые путешествия******Тема 3.1 Азбука гибкости****Теория*

Безопасный перенос степ - платформы и безопасное поведение на степ-платформе. Показ комплекса упражнений «Ворон»

*Практика*

Учить выполнять комплекс упражнений степ-аэробики «Ворон». Закрепить комбинацию основных шагов Кнеер, Basicstep, Steptap. Силовая гимнастика на степ – платформах. Игра-эстафета «Медвежата». Релаксация.

***Тема 3.2 Песенка для мамы****Теория*

Правила безопасного выполнения силовой гимнастики. Показ комплекса упражнений «мамочка любимая».

*Практика*

Учить и закреплять комплекс упражнений степ-аэробики «Мамочка любимая». Упражнять комбинацию основных шагов Кнеер, Basicstep, Steptap. Силовая гимнастика на степ – платформах. Подвижная игра «Кот и воробьи». Релаксация.

### ***Тема 3.3 «Путешествие на Чудо-остров»***

#### ***Теория***

Закрепить компоненты здорового образа жизни.

#### ***Практика***

Выполнять композицию упражнений степ - аэробики «Песенка обиженного крокодильчика», речитатив «Раз, два, три». Игры – эстафеты «Проверка готовности», «Обучение гребцов». Игра «Море волнуется раз», «Экипаж».

## ***Раздел 4 Новогодний Бум!!!***

### ***Тема 4.1 Веселая зима***

#### ***Теория***

Безопасное поведение на степ-платформе. Закреплять правила подъема и спуска со степ - платформы.

#### ***Практика***

Комплекс упражнений степ-аэробики «Веселая зима». Освоить техники выполнения шагов степ-аэробики под счет Steptouch, Cha-cha-cha, Straddle. Силовая гимнастика на степ – платформах. Игра-эстафета «Медвежата». Релаксация.

## ***Раздел 5. Промежуточный контроль. Страна Спортландия***

### ***Тема 5.1 Ловкие и сильные***

#### ***Теория***

Закрепление тестов диагностики, правил безопасного выполнения тестов диагностики.

#### ***Практика***

Выполнение тестов диагностики.

### ***Тема 5.2 Мы спортсмены***

#### ***Теория***

Закрепление тестов диагностики, правил безопасного выполнения тестов диагностики.

#### ***Практика***

Выполнение тестов диагностики.

### ***Тема 5.3 Квест-игра «В Королевстве Здоровья»***

#### ***Теория***

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания, режима дня.

#### ***Практика***

Закреплять композиции упражнений степ - аэробики «Медведь», «Веселая зима». Игра «Полезные и вредные продукты», «Режим дня дошкольника».

## ***Раздел 6. Зимние путешествия***

### ***Тема 6.1 Комплекс «Россия»***

#### *Теория*

Показ комплекса «Россия».

#### *Практика*

Учить выполнять комплекс упражнений степ-аэробики «Россия». Упражнять комбинации шагов степ-аэробики под счет и музыку Basic step, Steptouch, Cha-cha-cha, Straddle. Силовая гимнастика на степ – платформах. Подвижная игра «Ловишки с мячом». Релаксация.

### ***Тема 6.2 Путешествие на Северный полюс***

#### *Теория*

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания, режима дня.

#### *Практика*

Закреплять комплекс упражнений степ-аэробики «Топ-топ», «Медведь». Упражнять комбинацию шагов под счет и музыку Basicstep, Steptouch, Cha-cha-cha, Straddle. Упражнять в играх и играх эстафетах со степ – платформами «Пингвины на льдине», «Займи льдинку», «Кто быстрее по сугробам».

## ***Раздел 7. Королевство аэробики***

### ***Тема 7.1 Комплекс «Кузнечик»***

#### *Теория*

Показ комплекса степ - аэробики «Кузнечик». Закреплять правила спуска со степ-платформы.

#### *Практика*

Учить выполнять комплекс упражнений степ-аэробики «Кузнечик». Упражнять комбинации шагов степ-аэробики под счет и музыку Basicstep, Steptouch, Cha-cha-cha, Straddle. Силовая гимнастика на степ – платформах. Игра-эстафета «Вокруг кочек». Релаксация.

### ***Тема 7.2 Хочу быть сильным и здоровым!***

#### *Теория*

Закрепить правила безопасного поведения со степ-платформой.

#### *Практика*

Закреплять комплекс упражнений степ-аэробики «Кузнечик». Упражнять комбинацию шагов под счет и музыку Basicstep, Steptouch, Cha-cha-cha, Straddle. Силовая гимнастика на степ – платформах. Подвижная игра «Физкульт – Ура!». Релаксация.

## ***Раздел 8. Аэробика – наш друг***

**Тема 8.1 Мы ловкие и сильные**Теория

Показ комплекса степ - аэробики «С днем рождения!». Закреплять правила спуска со степ-платформы.

Практика

Учить выполнять комплекс упражнений степ-аэробики «С днем рождения!». Учить комбинации шагов степ-аэробики под счет Basicstep, Кнеер, Steptap, Steptouch, Cha-cha-cha, Straddle. Силовая гимнастика на степ – платформах. Игра-эстафета «Прокати мяч по степам». Релаксация.

**Тема 8.2 Выполняем советы Феи Гибкости**Теория

Закрепить правила безопасного поведения со степ-платформой.

Практика

Упражнять комплекс степ-аэробики «С днем рождения!». Упражнять основные шаги под счет и музыку Basic step, Кнеер, Steptap, Steptouch, Cha-cha-cha, Straddle. Стретчинг. Подвижная игра «Скворцы». Релаксация.

**Раздел 9 Каким я стал****Тема 9.1 Наш весенний стадион**Теория

Правила выполнения силовой гимнастики с мячом.

Практика

Упражнять выполнять комплекс упражнений степ-аэробики «С днем рождения!». Упражнять комбинацию шагов степ-аэробики Basicstep, Кнеер, Steptap, Steptouch, Cha-cha-cha, Straddle. Силовая гимнастика на степ – платформах с большими мячами. Игра-эстафета «Прокати мяч по степам». Релаксация.

**Тема 9.2 Итоговая диагностика**Теория

Правила выполнения тестов диагностики.

Практика

Выполнение тестов диагностики.

**2ой год обучения****Раздел 1. Введение****Тема 1.1 Вводное занятие. Техника безопасности**Теория

Основные правила и требования техники безопасности при обращении со степ – платформой, требования к осанке, правила безопасности при восхождении и спуске со степ - платформы.

#### Практика

Безопасный перенос степ – платформ и установка на полу в разных положениях, обучение стойки перед степ – платформой, восхождение на степ – платформу и спуск с нее.

### **Тема 2.2 Диагностика**

#### Теория

Показ безопасного выполнения тестов диагностики.

#### Практика

Выполнение тестов диагностики.

### **Тема 2.3 Королевство Аэробики**

#### Теория

Освоить техники выполнения комбинации упражнений на развитие гибкости под музыку на степ-платформе.

#### Практика

Учить речитатив «Дружные ребята», комплекс упражнений степ – аэробики «Сказки». Силовая гимнастика на степ – платформах с большим мячом. Игра для профилактики плоскостопия «Мишка». Релаксация.

## **Раздел 2. Осенние тренировки**

### **Тема 2.1 Комплекс «Ахи – страхи»**

#### Теория

Показ комплекса «Ахи – страхи». Освоить техники выполнения комбинации упражнений на расслабление на степ-платформе под музыку.

#### Практика

Учить комплекс упражнений степ – аэробики «Ахи – страхи». Закрепить техники выполнения комбинации шагов степ-аэробики под музыку: Kneeup, Basicstep, Steptap. Силовая гимнастика на степ – платформах. Подвижная игра «Не оставайся на полу». Релаксация.

### **Тема 2.2 Силовая гимнастика**

#### Теория

Закрепить правила восхождения на степ – платформу.

#### Практика

Учить технику выполнения шагов степ-аэробики под счет и музыку: March, Basicstep, V-step, Steptap, Curl, Kneeup. Закрепить комплекс упражнений степ – аэробики «Ахи – страхи». Силовая гимнастика на степ – платформах. Игра «Паук и мошки». Релаксация.



## **Раздел 3 Осенние путешествия**

### ***Тема 3.1 Мы спортсмены-силачи***

#### Теория

Показ комплекса «Гуси, мои гуси». Закреплять правила спуска со степ-платформы.

#### Практика

Учить выполнять комплекс упражнений степ-аэробики «Гуси, мои гуси». Учить выполнять комбинацию шагов степ-аэробики под счет и музыку: March, Basicstep, V-step, Steptap, Curl, Кнеер. Силовая гимнастика на степ – платформах. Подвижная игра «Разноцветный мячик». Релаксация.

### ***Тема 3.2 Хочу быть сильным и здоровым***

#### Теория

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья, гигиена).

#### Практика

Закреплять умение выполнять композиции упражнений степ - аэробики «Гуси, мои гуси», «Ахи - страхи». Закреплять комбинацию шагов степ-аэробики под счет и музыку: March, Basicstep, V-step, Steptap, Curl, Кнеер. Подвижная игра «Дед Мазай». Рефлексия.

## ***Раздел 4. Здравствуй, зимушка-зима***

### ***Тема 4.1 Новогодняя сказка***

#### Теория

Показ комплекса «Сказки». Правила безопасного выполнения силовых упражнений с использованием степ – платформы.

#### Практика

Учить выполнять комплекс упражнений степ-аэробики «Сказки». Закрепить комплекс упражнений степ-аэробики «Ахи - страхи». Упражнять комбинацию шагов степ-аэробики March, Basicstep, V-step, Steptap, Curl, Кнеер. Силовая гимнастика на степ – платформах. Игра-эстафета «Кто быстрее?». Релаксация.

## ***Раздел 5. Промежуточный контроль. Страна Спортландия***

### ***Тема 5.1 Ловкие и сильные***

#### Теория

Закрепление тестов диагностики, правил безопасного выполнения тестов диагностики.

#### Практика

Выполнение тестов диагностики.

## ***Тема 5.2 Комплекс «Веселая зима»***

### ***Теория***

Показ комплекса «Веселая зима».

### ***Практика***

Учить выполнять комплекс упражнений степ-аэробики «Веселая зима». Учить комбинации шагов степ-аэробики Steptouch, Cha-cha-cha, Straddle, March, Basicstep, V-step, Steptap, Curl, Кнееур. Силовая гимнастика на степ – платформах. Подвижная игра «Никанориха». Релаксация.

## ***Раздел 6 Зимние путешествия***

### ***Тема 6.1 Комплекс «Служу России» (песня О. Газманова «Служу России»)***

#### ***Теория***

Показ комплекса «Служу России». Показ техники безопасного выполнения комбинации упражнений на развитие силы мышц спины на степ-платформе.

#### ***Практика***

Учить выполнять комплекс упражнений степ-аэробики «Служу России». Упражнять комбинацию шагов степ-аэробики Steptouch, Cha-cha-cha, Straddle, March, Basicstep, V-step, Steptap, Curl, Кнееур. Силовая гимнастика на степ – платформах. Подвижная игра «Паук и мошки». Релаксация.

## ***Раздел 7. Королевство аэробики***

### ***Тема 7.1 Комплекс «Чунга-чанга»***

#### ***Теория***

Показ комплекса степ - аэробики «Чунга-чанга».

#### ***Практика***

Учить выполнять комплекс упражнений степ-аэробики «Чунга-чанга». Учить шаги под счет Kick, Over the top, L-step, T-step, Step-cross, Steptouch. Силовая гимнастика на степ – платформах. Игра «Дед Мазай». Релаксация.

## ***Раздел 8. Аэробики – наш друг***

### ***Тема 8.1 Комплекс «С днем рождения!» с помпонами***

#### ***Теория***

Показ комплекса степ - аэробики «С днем рождения!». Безопасное поведение при подвижных играх с использованием степ – платформ.

#### ***Практика***

Учить выполнять комплекс упражнений степ-аэробики «С днем рождения!» с помпонами. Учить комбинацию шагов Kick, Over the top, L-step, T-step, Step-cross, Steptouch. Силовая гимнастика на степ – платформах. Подвижная игра «Космонавты». Релаксация.

### ***Тема 8.2 Выполняем советы Феи Гибкости***

Теория

Закрепить правила безопасного поведения во время подвижных игр, упражнений с использованием степ - платформ.

Практика

Упражнять комплекс степ-аэробики «С днем рождения!» с помпонами. Упражнять комбинацию шагов Kick, Overthetop, L-step, T-step, Step-cross, Steptouch. Стретчинг. Подвижная игра «Скворцы». Релаксация.

**Раздел 9. Каким я стал*****Тема 9.1 Итоговая диагностика***Теория

Правила выполнения тестов диагностики.

Практика

Выполнение тестов диагностики.

***Тема 9.2 Любимые композиции***Теория

Правила выполнения силовой гимнастики с большим мячом.

Практика

Упражнять выполнять комплекс упражнений степ-аэробики «С днем рождения!» с помпонами, «Чунга-чанга». Упражнять комбинацию шагов Kick, Overthetop, L-step, T-step, Step-cross, Steptouch. Силовая гимнастика на степ – платформах. Подвижная игра «Охотник и обезьянки». Релаксация.

**2.3 Система оценки достижения планируемых результатов**

Программа рассчитана на 2 года обучения. В течение каждого года обучающиеся получают определенные практические умения и теоретические знания. С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам проводится вводный, промежуточный, текущий и итоговый контроль.

1.Входной контроль (сентябрь)

Цель: определение физической подготовленности обучающихся, уровень психофизических качеств. Проводится в форме диагностики. (Приложение №1).

2.Промежуточный контроль (январь)

Цель: выявление динамики развития. Проводится в форме диагностики. (Приложение №1)

3.Текущий контроль (в течение года).

Проводится в форме наблюдений, сюжетных занятий, квест – игр.

4.Итоговый контроль (май)

Цель: определение уровня сформированности психофизических качеств, навыков здорового образа жизни. Проводится в форме диагностики (приложение №1) и фестиваля «Волшебные ступеньки».

Эффективность усвоения программы в середине и конце учебного года оценивается по уровню сформированности умений выполнять основные элементы (базовые шаги), уровнем развития чувства ритма, уровнем развития координации, ловкости движений, развития равновесия, гибкости.

## 2.4 Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во дней	Кол-во часов	Режим занятий
1	01.09.2023	30.05.2024	36	72	72	2 раза в неделю по 1 занятию
2	01.09.2023	30.05.2024	36	72	72	2 раза в неделю по 1 занятию

## 3. Организационный раздел

### 3.1 Методическое обеспечение программы

В качестве основного методического пособия на сегодняшний день используется учебное пособие Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. М.: ТЦ Сфера, 2016. – 160с.».

Кроме того, использованы методические материалы:

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста) СПб.: ЛОИРО, 2000. – 220с.

2. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. М.: ТЦ Сфера, 2004. – 384 с.

3. Павлова Н.М. Парциальная программа физического развития дошкольников «Ритмические сказки», 3 – 7 лет. – СПб.: ООО «Издательство «Детство – Пресс», 2017. – 208 с.

4. Фирилева Ж.Е. «Са-Фи-Дансе». Танцевально – игровая гимнастика для детей: Учебно – методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений СПб.: «Детство – пресс», 2003. – 352с.

Учебное занятие по данной программе состоит из теоретической и практической части. В теоретической части обучающиеся знакомятся со степ – аэробикой, правилами выполнения шагов и упражнений. Практическая часть состоит из трех частей:

подготовительная -3-5 минут;

основная часть -15-20 минут;

заключительная часть -4-6 минут.

К средствам подготовительной части относятся

✓ Строевые упражнения;

✓ Построение в шеренгу, колонну перед степами;

- ✓ Ходьба, бег по залу, змейкой, против о ходом, петлей и др. Обходя степ-платформы находящиеся в разном построении («круг», «квадрат», «ромашка», в «линию» и т.д.);
- ✓ Общеразвивающие упражнения (сидя и стоя на степ - платформе, в колонне; без предметов и с дополнительными предметами: ленточками, платочками, скакалками т.д.);
- ✓ Упражнения на согласование движений с музыкой (степ-платформа в качестве опоры или дополнительного предмета для выполнения задания);
- ✓ Танцевальные шаги, ритмические танцы, основы хореографии;
- ✓ Базовые шаги степ – аэробики их связки;
- ✓ Музыкально-подвижные игры на внимание, игры малой и средней интенсивности, эстафеты.

#### К средствам основной части относятся

- ✓ Базовые упражнения степ – аэробики (шаги, прыжки, связки);
- ✓ Комплексы упражнений степ-аэробики различной направленности (силовой, танцевальной и др.);
- ✓ Упражнения на развитие силы, выносливости, координации движений, гибкости и других физических качеств и способностей из различных исходных положений (комплексы степ-аэробики: «Песенка обиженного крокодила», «Медведь», «Топ-топ» и другие);
- ✓ Эстафеты, музыкально-подвижные игры средней и высокой интенсивности;
- ✓ Полосы препятствий;
- ✓ Творческие и игровые задания: «Птички на ветке», «Самолет» и др.
- ✓ К средствам заключительной части относятся
  - успокаивающие упражнения (упражнения на расслабление – по сегментные расслабления, различные встряхивания, релаксация, дыхательные упражнения, упражнения на растягивание различных групп мышц).
  - отвлекающие упражнения (приемы психорегулирующей тренировки, упражнения - «задания» и игры на внимание, музыкальные и творческие задания, упражнения на формирование и укрепление осанки, профилактику плоскостопия, упражнения пальчиковой гимнастики);
  - упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния занимающихся (несложные танцевальные упражнения, ритмические танцы, упражнения на согласование движений с музыкой, с хлопками, притопами и др., с речитативами, подвижные игры малой интенсивности, игры на внимание).

В конце учебного года обучающиеся с композициями выступают перед родителями на фестивале «Волшебные ступеньки». В течение года, обучающиеся принимают участие в различных праздниках и досугах (День Матери, Новогодний праздник, День защитника Отечества, 8 марта, спортивные досуги). Такие выступления развивают интерес к аэробике, формируют желание заниматься спортом, развивают коммуникативные навыки. Комплексы упражнений степ – аэробики могут выполняться всей группой, так и подгруппой детей. Занятия,

направленные на формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, мотивируют детей заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих.

### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов**

#### **Основная литература:**

1. Иванова, О. А. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех / О. А. Иванова, Л. М. Дикаревич. — 1. — : Здоровье, 1993. — 42-43 с. — Текст: непосредственный.

2. Лисицкая, Т.С. Аэробика на все вкусы / Т.С. Лисицкая. - Москва: Просвещение - Владос, 1994. - 96 с.

3. Мякинченко, Е. Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособие для студ. вузов физической культуры / Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. — Москва: ТВТ Дивизион, 2006. — 304 с. — Текст: непосредственный.

4. Морозова, Л. В. Базовые шаги степ-аэробики / Л. В. Морозова — Бук, 2018.

5. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учеб. пособие для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлева. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2019. — 138 с. — Текст: непосредственный.

6. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник для студ. учреждений высшего проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — 12-е изд. — Москва : Академия, 2014. — 480 с. — Текст: непосредственный.

#### **Дополнительная литература:**

7. Лисицкая Степ-аэробика / Лисицкая, С. Т. — Текст : непосредственный // Спорт в школе. — № 13 - С.38–48.

8. Лукашина, И. В. Внедрение новых технологий в систему физического воспитания дошкольников: оздоровительная степ-аэробика с детьми старшего дошкольного возраста / И. В. Лукашина. – Текст: непосредственный //Эксперимент и инновации в школе.– 2015.–№6.– С.54–56.

9. Павлова, Н.М. Парциальная программа физического развития дошкольников «Ритмические сказки». 3-7 лет. Санкт-Петербург: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017. – 208с. – Текст: непосредственный.

10. Рыбкина, О. Н. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5–7лет: пособие /О.Н.Рыбкина, Л.Д.Морозова.–Москва: АРКТИ, 2012. – 99 с. – Текст: непосредственный.

11. Сайкина, Е. Г. Фитнес в модернизации физкультурного образования детей и подростков в современных социокультурных условиях: монография /Е. Г. Сайкина. – Санкт-Петербург: Образование, 2008. – 301 с. – Текст: непосредственный.

12. Сулим, Е.В. Детский фитнес: физическое развитие детей 3–5лет / Е. В. Сулим. – Москва: ТЦ «Сфера», 2018. – 160 с. – Текст: непосредственный.

13. Сулим, Е.В. Детский фитнес: физическое развитие детей 5–7лет / Е. В. Сулим. – 2-е изд. – Москва: ТЦ «Сфера», 2018. – 224 с. – Текст:

непосредственный.

14. Фирилева, Ж.Е. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС» : учеб. пособие / Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина. – Санкт-Петербург: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007.–384 с. – Текст: непосредственный.

15. Фирилева, Ж. Е. Прикладная и оздоровительная гимнастика: учебно-методическое пособие / Ж. Е. Фирилева, А. Н. Кислов, О. В. Загрядская. — Санкт-Петербург: ДЕТСТВО-ПРЕСС; Москва : ТЦ «СФЕРА», 2012. — 608 с. — Текст: непосредственный.

16. Яшина, С. А. Музыкальное сопровождение физкультурных занятий у детей 6–7 лет в муниципальном дошкольном образовательном учреждении / С. А. Яшина, О. Р. Данченко. – Текст: непосредственный // Детский тренер.– 2014.– №4. – С.4–28.

17. Яшина, С.А. Образовательная программа «Фитнес-аэробика»: для системы дополнительного образования студентов, обучающихся по специальностям среднего профессионального образования: учебно-методическое пособие / С. А. Яшина. – Южно-Сахалинск: СахГУ, 2012.– 60с. – Текст: непосредственный.

### **Электронные ресурсы:**

#### **Для педагога:**

18. Атрепьева, Л.В. Степ - аэробика для детей дошкольного возраста. Физическое и эмоциональное развитие ребенка через занятия на степ - платформе / Атрепьева. — Текст: электронный // [сайт] — URL: <http://rud.exdat.com/docs/index-705119.html>. (дата обращения: 10.03.2023).

19. Всероссийская федерация спортивной и оздоровительной аэробики. — Текст: электронный // [сайт]. — URL: <http://xn--80aaadc9aeqwhffofgtbq8a.xn--p1ai/> (дата обращения: 10.03.2023).

20. Калинин, Е. В. Степ-аэробика : учеб. пособие / Е. В. Калинин. — Текст: электронный // [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/71885.html> (дата обращения: 10.03.2023).

21. Мельникова, Т. И. Базовые шаги степ - аэробики: учебное пособие по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» / Т. И. Мельникова. — Текст: электронный // [сайт]. — URL: <https://www.litres.ru/l-v-morozova/bazovyeshagi-step-aerobiki/chitat-onlayn/> (дата обращения: 10.03.2023).

22. Райнхардт, О. О. Степ-аэробика как средство элективных видов физической культуры: методическое пособие / О. О. Райнхардт. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/86384.html> (дата обращения: 10.03.2023).

23. Тимофеева, О. В. Степ-аэробика в системе физическом воспитании студенток вуза: учебно-методическое пособие / О. В. Тимофеева. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/91073.html> (дата обращения: 10.03.2023).

#### **Для родителей:**

24. Консультация для родителей «Степ-аэробика в детском саду. — Текст: электронный // : [сайт]. — URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyuy-obraz-zhizni/2020/09/22/konsultatsiya-dlya-roditeley-step-aerobika-v-detskom> (дата обращения: 10.03.2023).

25. Картотека комплексов степ - аэробики. — Текст: электронный //: [сайт]. — URL: <https://30art.tvoysadik.ru/site/pub?id=176> (дата обращения: 10.03.2023).

26. Мастер-класс для родителей «Степ-аэробика в ДОУ». — Текст: электронный //: [сайт]. — URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2021/04/09/master-klass-dlya-roditeley-step-aerobika-v-dou>. (дата обращения: 10.03.2023).

### **3.2 Материально–технические условия реализации программы**

Для успешной реализации программы необходимы следующие материально-технические условия:

#### **Ресурсное обеспечение:**

1. физкультурный зал
2. степ-платформы - 12 штук, гантели - 24 штуки, резиновые амортизаторы - 12 штук, бодибары - 12 штук, бодипампы - 12 штук, коврики - 12 штук, фитболы - 12 штук, медицинболы - 12 штук;
3. стойки для хранения оборудования - 1 штука;
4. размещение в зоне зеркал гимнастических поручней по всей длине на высоте 1 м от пола;
5. музыкальное оборудование, не менее 100 Дб, pitch-control, CDPlayer, I-Pod/Pad подключение 1 штука, микрофоны для педагога (A-mic) 1 штука, стойка для музыкального оборудования 1 штука
6. спортивный инвентарь (гантельки 24 штуки, султанчики 24 штуки, помпоны 24 штуки, мячи 12 штук, скакалки 12 штук, костюмы для выступлений 11 штук);
7. форма одежды (шорты, футболки 11 штук, кроссовки 11 пар);
8. технические средства обучения (1 ноутбук, 1 интерактивная панель, 1 колонка).

### **3.3 Кадровое обеспечение программы**

Реализация дополнительной общеобразовательной программы «Волшебные ступеньки» осуществляется педагогом дополнительного образования, имеющим среднее профессиональное или высшее профессиональное (педагогическое) образование, соответствующее физкультурно-спортивной направленности и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональном стандарте по должности «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

## **4. Приложения**

### **Приложение 1**

#### **Критерии оценки развития психофизических качеств обучающихся по ДООП «Волшебные ступеньки»**

2023 -2024 учебный год

ФИО педагога Клопова Ирина Михайловна



№ п/п	Ф.И. обучающегося	Выполнение базовых шагов		Чувство ритма		Равновесие		Координация, ловкость движений		Гибкость		Общий уровень обученности	
		НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ

## Диагностические тесты

### Выполнение базовых шагов

1. Basic step – «В» (бэйсик степ) Выполняется на 4 счета. Небольшой наклон туловища вперед. Шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу. Команда: вверх, вверх, вниз, вниз. Можно выполнять как правой ноги, так и с левой. Также можно делать в обратном порядке (т.е. сверху): вниз, вниз, вверх, вверх.

2. V-step – «V» (ви стэп) Выполняется на 4 счета. Небольшой наклон туловища вперед. Шаг вперед с пятки на всю стопу, стопы разводить слегка наружу. Шаг назад с носка на всю стопу. Команда: наружу, наружу, внутрь, внутрь. Можно выполнять как правой ноги, так и с левой. Также можно делать в обратном порядке (т.е. сверху): вниз, вниз, вверх, вверх.

3. Mambo – «Мб» (мамбо) Выполняется на 4 счета. Шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад – на носок. Центр тяжести остается на левой ноге. Левая нога делает шаг на месте – стопа отрывается невысоко над полом. Команда: вверх, на месте, назад, на месте. Можно выполнять как правой ноги, так и с левой. Так же можно делать в обратном порядке: назад, на месте, вверх, на месте.

4. Step-cross – «Sc» (стэп крос) Выполняется на 4 счета. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Не выполнять на прямых ногах. Команда: вверх, скрестно, вниз, вниз. Можно выполнять как правой ноги, так и с левой. Также можно делать в обратном порядке (т.е. сверху): скрестно, вниз, вниз, вверх.

5. T-step – «Т» (ти стэп) Выполняется на 8 счетов. И.п. – о.с. перед СП. Команда: вверх, вверх, врозь, врозь, вместе, вместе, вниз, вниз. Можно выполнять как с правой ноги, так и с левой. Можно делать в обратном порядке сверху: вниз, вниз, вверх, вверх, врозь, врозь, вместе, вместе. Варианты: из о.с. лицом к торцу СП (приставные шаги со спуском на пол и восхождением на СП или Straddle down) или из и.п. – о.с. на СП: два шага назад со СП, два шага на СП, два шага ноги врозь – два шага ноги вместе на СП (Straddle Down).

6. Step Tap – «СТ» (стэп тэп) Выполняется на 2 счета. Правой коснуться степ-платформы носком стопы (tap) и поставить на пол на всю стопу. Можно выполнять как правой ноги, так и с левой. Команда: вверх-коснуться, вниз.

7. Knee up – «Ки» (ни ап) Выполняется на 4 счета. Бедро параллельно полу, носок направлен в пол. Туловище разворачивается в сторону поднятой ноги. Команда: вверх, подъем, вниз, вниз. Варианты выноса колена: вперед, по диагонали, в сторону. Можно выполнять как правой ноги, так и с левой. А также можно делать в обратном порядке (т.е. сверху): вниз, вниз, вверх, подъем.

8. Curl – «Си» (кёрл) Выполняется на 4 счета. Колено направить в пол, пятку к левой ягодице. Небольшой наклон туловища вперед. Команда: вверх, захлест, вниз, вниз. Можно выполнять как правой ноги, так и с левой. А также можно делать в обратном порядке (т.е. сверху): вниз, вниз,

вверх, захлест.

9. Kick – «К» (кик) Выполняется на 4 счета. Удар выполняется от колена, носок оттянут. Таз при махе фиксирован. Наклон туловища вперед или назад отсутствует. Варианты выноса ноги: вперед, по диагонали. Команда: вверх, мах, вниз, вниз. Можно выполнять как правой ноги, так и с левой. А также можно делать в обратном порядке (т.е. сверху): вниз, вниз, вверх, мах.

10. Back lift – «Вл» (бэк лифт) Выполняется на 4 счета. Колено опорной ноги чуть согнуто, наклон туловища вперед. Команда: вверх, мах, вниз, вниз. Можно выполнять как правой ноги, так и с левой. А также можно делать в обратном порядке (т.е.сверху): вниз, вниз, вверх, мах.

**Высокий уровень:** ребенок знает и выполняет все базовые шаги самостоятельно, с интересом, четко и уверенно.

**Средний уровень:** ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения не уверенные, скованные, требуют тренировки.

**Низкий уровень:** ребенок плохо ориентируется в базовых шагах, выполняет основные элементы только по показу взрослого, движения неуверенные, скованные.

**Уровень развития чувства ритма** определяется соответствием ритма движений ритму музыки:

**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.

### **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).

2.Упражнение «Ровная дорожка»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед. Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.

	5 лет	6 лет	7 лет
Мальчики	8-12 сек	12-25 сек	25-30 сек
Девочки	7-10 сек	10-23 сек	23-30 сек

**Уровень развития координации,** ловкости движений определяется точностью, ловкостью движений, координацией рук и ног при выполнении упражнений.

### **Определение уровня сформированности гибкости**

Готовят гимнастическую скамейку, сантиметровую ленту, флажок. после разминки инструктор предлагает ребенку встать на гимнастическую скамейку так, чтобы носки ног касались её края, и, не сгибая колени, попытаться взять флажок. Во время выполнения задания воспитатель поддерживает ребёнка за колени, а инструктор измеряет величину наклона от края скамейки до третьего пальца опущенных рук. Ребёнок делает две попытки.

Высокий уровень – 6-8 см

Средний уровень – 2-5 см

Низкий уровень- менее 2 см

**Приложение 2**

**Комплексы упражнений степ-аэробики**

**Комплекс упражнений степ-аэробики «Ахи – страхи»**

**Задачи:**

1. Знакомить с музыкой и методикой обучения комбинации упражнений на

расслабление на степ-платформе (по материалам д.п.н. Сайкиной Е.Г., к.п.н. Кузьминой С.В.).

2. Освоить техники выполнения комбинации упражнений на расслабление на степ-платформе под музыку.

### Вступление

- И.П. – о.с. перед СП  
**I** 1 – 8 – руки через стороны вверх и встряхивающими движениями вниз

### Первый куплет

- I** 1 – 4 – **Kick** с П на СП  
 5 – 8 – **Kick** с Л на СП  
**II** 1 – 4 – **Open step** на полу с П, руки одновременно снизу-вверх вправо и влево  
 5 – 8 – поворот по часовой стрелке вправо на шагах, руки одновременно снизу-вверх по кругу вправо  
**III** 1 – 4 – поворот против часовой стрелки влево на шагах, руки одновременно снизу-вверх по кругу влево  
 5 – 8 – о.с., руки одновременно снизу-вверх вправо и влево  
**IV** 1 – 2 – Л рука дугой внутрь-вверх и через стороны вниз  
 3 – 4 – П рука дугой внутрь-вверх и через стороны вниз

### Второй куплет

- I- IV** Повторить упражнения первого куплета

### Третий куплет

- I-III** Повторить упражнения первого куплета  
**IV** 1 – 2 – Л рука дугой внутрь-вверх и через стороны вниз  
 3 – 4 – П рука дугой внутрь-вверх и через стороны вниз  
 5 – 8 – круг руками одновременно снизу вверх слева направо  
**V** 1 – 5 – руки одновременно дугами внутрь вверх и через стороны вниз наружу.

## Комплекс упражнений степ-аэробики «Медведь»

### Задачи:

1. Знакомить с музыкой и методикой обучения комбинации упражнений на развитие силы мышц живота под музыку на степ-платформе. (по материалам д.п.н. Сайкиной Е.Г., к.п.н. Кузьминой С.В.).

## 2. Освоить техники выполнения комбинации упражнений на развитие силы мышц

живо та на степ- платф орме под музы ку. <b>Компл екс упражн ений степ- аэробн ки «Ворон »</b>  <b>Задачи :</b>	<b>Вступление</b>		И.П. – о.с. сед на СП поперек, руки через стороны предплечья вниз
		<b>I</b>	1 – 8 – и.п.
		<b>II</b>	1 – 8 – наклоны туловища влево-вправо
	<b>Первый куплет</b>	<b>I</b>	1 – 2 – из седа на СП <b>Step Tap</b> П, наклон туловища влево 3 – 4 – из седа на СП <b>Step Tap</b> Л, наклон туловища вправо 5 – 8 – из седа на СП <b>4 March</b> с П, с наклонами туловища влево-вправо
		<b>II</b>	Повторить упражнения I
		<b>III</b>	1 – 2 – поставить две стопы на СП, обхватить колени, «закрыться» 3 – 4 – вернуться в и.п. 5 – 8 – из седа на СП <b>4 March</b> с П, с наклонами туловища влево-вправо
		<b>IV</b>	Повторить упражнения III
	<b>Проигрыш</b>	<b>I</b>	1 – 8 – и.п., руками обхватить голову, руки через стороны, наклоны туловищем влево-вправо
		<b>1. 3</b>	
	наком ить с музы кой и метод икой обуче ния комб инации шаговстеп-аэробики: Knee up, Basic step, Step tap (по материалам д.п.н. Сайкиной Е.Г., к.п.н. Кузьминой С.В.).	<b>Второй куплет</b>	<b>I</b>
<b>II</b>			1 – 2 – поставить руки перед собой на СП 3 – 4 – поочередно с П поставить стопы на СП в упор присев 5 – 8 – разгибая ноги в коленях выпрямится о.с. на СП с поочередными движениями рук снизу-вверх («на сосну большую влез»), руки поставить за спину
2. Освоить техники выполнения комбинации шагов степ-аэробики подмузыку: Knee up, Basic step, Step tap.			

**Вступление****Движения  
руками**

И.П. – о.с. перед СП, руки прямые внизу

- I** 1 – 8 – дугами внутрь круговое движение руками наружу
- II** 1 – 4 – движение рук вверх и вниз через стороны (плавно)  
1 – 4 – **4 March** на месте с П

**Первый куплет****Re2 (B Ku)  
Re2 St B**

- I** 1 – 4 – **Basic step** с П  
5 – 8 – **Knee up** с П
- II** 1 – 4 – **Basic step** с Л  
5 – 8 – **Knee up** с Л

	<b>III</b>	1 – 2 – <b>Step tap</b> П 3 – 4 – <b>Step tap</b> Л 5 – 8 – <b>Basic step</b> с П с круговым движением рук наружу
<b>Проигрыш 4M</b>		1 – 4 – <b>4 March</b> на месте
<b>Второй куплет Re2 (B Ku) Re2 St B</b>	<b>I-III</b>	Повторить упражнения первого куплета
<b>Проигрыш 4M</b>		1 – 4 – <b>4 March</b> на месте
<b>Третий куплет Re2 (B Ku) Re2 St B</b>	<b>I-III</b>	Повторить упражнения первого куплета 5 – 8 – шаг на СП с П, стойка на одной ноге, движение рук снизу в стороны (держать равновесие).

### Комплекс упражнений степ-аэробики «Крокодилчик

(параллельный показ)

#### Задачи:

1. Знакомить с музыкой и методикой обучения комбинации упражнений на развитие силы мышц спины на степ-платформе (по материалам д.п.н. Сайкиной Е.Г., к.п.н. Кузьминой С.В.).

2. Освоить техники выполнения комбинации упражнений на развитие силы мышц спины на степ-платформе под музыку.

#### Вступле ние

И.П. – о.с. перед СП, СП в  
продольном положении  
**I-II** 1 – 16 – **March** на месте

#### Первый куплет

**I** 1 – 4 – **Basic step** с П, руки  
свободно  
5 – 6 – полуприсед с  
поворотом туловища  
вправо, руки свободно 7 – 8  
– полуприсед с поворотом  
туловища влево, руки  
свободно  
**II** 1 – 4 – **Basic step** с П, руки  
свободно  
5 – 6 – полуприсед,  
погрозить указательным  
пальцем II руки 7 – 8 –  
полуприсед, погрозить  
указательным пальцем  
Л руки

- III** 1 – 4 – **Basic step** с П, руки свободно  
5 – 6 – полуприсед с поворотом вправо и наклоном вперед, руки перед грудью, пальцы врозь «пугаем».  
7 – 8 – полуприсед с поворотом влево и наклоном вперед, руки перед грудью, пальцы врозь «пугаем».

- IV** 1 – 4 – **Basic step** с П, руки свободно  
5 – 6 – полуприсед с поворотом вправо, руки на живот, погладить ладонями круговыми движениями  
7 – 8 – полуприсед с поворотом влево, руки на живот, погладить ладонями круговыми движениями

### Припев

- I** 1 – 2 – упор присев, руки на СП  
3 – 6 – четыре «шага» руками вперед (до положения упор лежа) 7 – 8 – лечь животом на СП
- II** 1 – 2 – прогнуть спину, руки и ноги вверх  
3 – 4 – опуститься животом на СП, руки в упор на СП 5 – 8 – повторить упражнения 1-4 счета
- III** 1 – 2 – поднять таз вверх, наклон вперед, руки на СП впереди, стопы на полу  
3 – 6 – шесть шагов с продвижением вперед с П ноги, руки на СП 7 – 8 – сед на СП, руки к груди
- IV** 1 – 2 – поворот туловища вправо, «плачем - вытираем слезы» 3 – 4 – тоже влево  
5 – 8 – повторить упражнения 1-4 счета

## Комплекс упражнений по степ-аэробике «Крокодилчик» (усложненный вариант, параллельный показ)

### Задачи:

1. Знакомить с музыкой и методикой обучения комбинации упражнений на развитие силы мышц спины на степ-платформе способами усложнения движений (по материалам д.п.н. Сайкиной Е.Г., к.п.н. Кузьминой С.В.).

2. Освоить техники выполнения комбинации упражнений на развитие силы мышц спины на степ-платформе способами усложнения движений под музыку.

### Вступление

И.П. – о.с. перед СП, СП в продольном положении  
**I-II** 1 – 16 – **March** на месте

### Первый куплет

**I** 1 – 4 – **Step Tap** с П, руки свободно  
 5 – 6 – полуприсед с поворотом туловища вправо, руки свободно  
 7 – 8 – полуприсед с поворотом туловища влево, руки свободно

**II** 1 – 4 – **Step Tap** с П, руки свободно  
 5 – 6 – полуприсед, погрозить указательным пальцем П руки  
 7 – 8 – полуприсед, погрозить указательным пальцем Л руки

**III** 1 – 4 – **Step Tap** с П, руки свободно  
 5 – 6 – полуприсед с поворотом вправо и наклоном вперед, руки перед грудью, пальцы врозь «пугаем».  
 7 – 8 – полуприсед с поворотом влево и наклоном вперед, руки перед грудью, пальцы врозь «пугаем».

**IV** 1 – 4 – **Step Tap** с П, руки свободно  
 5 – 6 – полуприсед с поворотом вправо, руки на живот, погладить ладонями круговыми движениями  
 7 – 8 – полуприсед с поворотом влево, руки на живот, погладить ладонями круговыми движениями

### Припев

**I** 1 – 2 – упор присев, руки на СП  
 3 – 6 – четыре «шага» руками вперед (до положения упор лежа)  
 7 – 8 – лечь животом на СП

**II** 1 – 2 – прогнуть спину, руки и ноги вверх  
 3 – 4 – опуститься животом на СП, руки в упор на СП  
 5 – 8 – повторить упражнения 1-4 счета, руки в упор на СП

**III** 1 – 2 – поднять таз вверх, наклон вперед, руки на СП впереди, стопы на полу  
 3 – 6 – шесть шагов с продвижением вперед с Л ноги, руки на СП  
 7 – 8 – сед на СП, руки к груди

**IV** 1 – 2 – поворот туловища вправо, «плачем - вытираем слезы»  
 3 – 4 – тоже влево  
 5 – 8 – повторить упражнения 1-4 счета



**Проигрыш**

- I** 1 – 2 – поставить ноги скрестно, П впереди, Л сзади  
 3 – 4 – поворот в упор присев, руки на СП  
 5 – 8 – встать в о.с., **руки на пояс**

**Второй куплет**

- I-IV** Повторить упражнения первого куплета с **П ноги Curl, руки на пояс** и движениями рук и туловища **вправо, с Л ноги Curl, руки на пояс** и движениями рук и туловища **влево**

**Припев**

Повторить упражнения припева

**Проигрыш**

- I** Повторить упражнения проигрыша

**Третий куплет**

- I-IV** Повторить упражнения первого куплета, поочередно выполняя **Knee up** с П ноги, затем с Л ноги

**Припев**

- I-IV** Повторить упражнения припева с П ноги и движениями рук и туловища вправо

**Повторение припева**

- I-IV** Повторить упражнения припева

**Повторение припева**

- I** 1 – 2 – поставить ноги скрестно, П впереди, Л сзади  
 3 – 4 – поворот в упор присев, руки на СП  
 5 – 8 – четыре «шага» руками вперед (до положения упор стоя, таз вверх)
- II** 1 – 6 – шесть шагов с продвижением вперед с П ноги, руки на СП  
 7 – 8 – сед на СП, руки к груди
- III** 1 – 2 – поворот туловища вправо, «плачем – вытираем слезы»  
 3 – 4 – поворот туловища в и.п., руки в упор сзади  
 5 – 8 – поставить ноги на пол, на слова «Все!», поворот вправо, руки вверх-в стороны

**Комплекс упражнений степ-аэробики «Сказки»****Задачи:**

1. Знакомить с музыкой и методикой обучения комбинации упражнений на развитие гибкости на степ-платформе (по материалам д.п.н. Сайкиной Е.Г., к.п.н. Кузьминой С.В.).
2. Освоить техники выполнения комбинации упражнений на развитие гибкости под музыку на степ-платформе.

**Вступление**

И.П. – сед на СП поперек ноги врозь

- I 1 – 8 – движение рук вверх и вниз через стороны (плавно)
- II 1 – 8 – повторить I (на счет 7-8 руки в подготовительную позицию)

### Первый куплет

- I 1 – 2 – руки перед собой в первую позицию  
3 – 4 – руки в третью позицию  
5 – 6 – руки во вторую позицию  
7 – 8 – руки вниз, к полу
- II 1 – 4 – наклон вправо, левая рука плавно вверх-в сторону  
5 – 8 – выпрямиться руки в подготовительную позицию
- III-IV повторить I-II с наклоном влево и движением II руки

### Припев

- I 1 – 2 – на слова «А принц...» левая рука на пояс, правую руку согнуть над головой, пальцы врозь («корона»)  
3 – 4 – на слова «Белоснежку...» кисти рук к груди, локти через стороны  
5 – 6 – на слова «полюбит...» руки вперед  
7 – 8 – руки развести через стороны
- II 1 – 2 – на слова «А жадность...» руки в стороны, согнуть в локтях, предплечья вниз, свободно качаются  
3 – 4 – на слова «Кощея...» локти к туловищу, предплечья вперед, кисти вниз, голову на грудь  
5 – 6 – на слова «погубит...» руки расслаблено вниз  
7 – 8 – наклон вперед
- III 1 – 2 – выпрямить туловище, голова вперед, руки согнуть в локтях через стороны, кисти направить вверх  
3 – 4 – поднять руки вверх-в стороны  
5 – 8 – задержать

## Комплекс упражнений степ - аэробики «Антошка»

### Вступление

И.П. – о.с. лицом вперед перед СП, руки прямые внизу.

1 – 4 – 4 March на месте с П

### Первый куплет

- I 1 – 4 – наклон вперед, прямые руки вперед  
5 – 8 – Basic step с П, руки свободно
- II 1 – 4 – наклон вперед, прямые руки вперед  
5 – 8 – Basic step с П, руки свободно

### Припев

- I 1 – 4 – повороты туловища с движениями рук вправо-влево  
5 – 8 – V-step
- II 1 – 4 – повороты туловища с движениями рук вправо-влево  
5 – 8 – V-step
- III 1 – 4 – небольшой проигрыш 2 Step tap

**Второй куплет**

- I 1 – 4 – наклон вперед, прямые руки вперед  
5 – 8 – Curl с П, движения рук «играем на гармошке»
- II 1 – 4 – наклон вперед, прямые руки вперед  
5 – 8 – Curl с Л, движения рук «играем на гармошке»

**Повторение припева**

- I 1 – 4 – повороты туловища с движениями рук вправо-влево  
5 – 8 – V-step
- II 1 – 4 – повороты туловища с движениями рук вправо-влево  
5 – 8 – V-step
- III 1 – 4 – небольшой проигрыш 2 Step tap

**Третий куплет**

- I 1 – 4 – наклон вперед, прямые руки вперед  
5 – 8 – Knee up с П с движениями рук «едим ложкой с тарелки»
- II 1 – 4 – наклон вперед, прямые руки вперед  
5 – 8 – Knee up с Л с движениями рук «едим ложкой с тарелки»

**Припев**

- I 1 – 4 – повороты туловища с движениями рук вправо-влево  
5 – 8 – March
- II 1 – 4 – повороты туловища с движениями рук вправо-влево  
5 – 8 – March
- III 1 – 4 – небольшой проигрыш 2 Step tap

**Приложение 3****Подвижные игры со степ – платформами****«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»).

### **Игра «Кто быстрее?»**

Дети строятся в 2 команды, по сигналу бегут по степ – платформам, поставленным вертикально в ряд по 6 штук, возвращаются бегом и передают эстафету.

### **«Мишка и лисица»**

**Для профилактики плоскостопия** (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 степ).

### **«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.

### **«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 наперегонки на противоположную сторону. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занимает степ.

### **«Вокруг кочек»**

Дети строятся в две команды и бегут поочередно змейкой вокруг степ – платформ, которые стоят горизонтально на расстоянии 50 см друг от друга. Возвращаются бегом возле степ – платформ и передают эстафету.

### **«Пловцы и акула»**

(Пловцы прыгивают со степов и плавают по залу, по сигналу капитана «Акула!» бегут на степ – платформы. Акула пятнает пловцов)

### **«Скворцы»**

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.

**«Пингвины на льдине»**

Дети – «пингвины» бегают свободно по залу. Степы – «льдины» в произвольном порядке стоят на полу. Водящий ребенок – «охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. Если «пингвин» забрался на льдину, то есть встанет на степ, ловить его не разрешается.

**«Уголки»**

Дети – мышки находятся в своих домиках – уголках (стоят на стенах). Один из играющих, оставшийся в середине, подходит к одному из них и говорит:

«Мышка, мышка,  
продай мне свой уголок»

Ребенок отказывается, водящий идет к другому. В это время мышки меняются местами, а водящий старается занять освободившееся место. Если это удастся, оставшийся без уголка, занимает его место в кругу. Если водящему не удастся долго занять уголок, по сигналу «кошка!», все одновременно меняются местами. Мышкам нельзя долго сидеть в своем уголке до перебежки можно договориться с тем, с кем хочешь поменяться местами.

**«Путешествие в Москву»**

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

**«Бездомный заяц»**

Степы расположены произвольно по залу на один меньше, чем количество участников в зале. Все дети: «зайцы» бегают по залу. По команде «Все в дом!» - дети встают на любой степ. «Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не занял степ. Он выбывает из игры. В каждой последующей игре количество степен сокращается на один.

**«Лиса и тушканчик»**

Выбирается один ребенок – «лиса», задача которого – переловить всех других детей – «тушканчиков». По команде: «День!» «тушканчики» спрыгивают со степен (выбегают из норок) прыгают, бегают по залу, кто куда хочет. По команде «Ночь!» - запрыгивают, встают на степ и замирают. «Лиса может съесть любого, кто пошевелился».

**«Космонавты»**

Степов «ракет» на один меньше, чем игроков. Все дети свободно маршируют по залу, проговаривая слова:

Ждут нас быстрые ракеты  
Для прогулок по планетам,  
На какую захотим,  
На такую полетим.  
Но в игре один секрет:

Опоздавшим места нет.

После эти слов дети разбегаются и занимают «ракеты». Ребенок, оставшийся без степа, пропускает игру.

### **«Фигуры»**

Играющий ходят (бегают) по залу между степами, в центре находится водящий. По сигналу (свисток, хлопок в ладоши) все встают на степы и замирают, приняв различные позы. Водящий выбирает того, чья фигура ему понравилась больше и меняется с ним местами. Игра повторяется с другим водящим.

### **«Паук и мухи»**

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

### **«Лиса и куры»**

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

### **«Не оставайся на земле»**

Выбирается ловишка. Дети бегают по залу. По сигналу «лови» все должны быстро подняться на степы. Ловишка ловит тех, кто остался на полу. При повторении выбирается новый ловишка. Все дети участвуют в игре.

### **«Перемени предмет»**

За линией 5-6 детей, в руках у каждого предмет (мяч). На другом конце зала на степах лежат по одному кубику. По сигналу «Бегом!» дети быстро бегут к степам кладут мяч, берут кубик и быстро возвращаются на свое место. Сигнал может быть (прыжками «Змейкой»).

### **«Охотник и обезьяны»**

Выбираются «охотник», «обезьяны» стоят, сидят на степах («на пальме»). «Охотник» должен выманить «обезьян» с пальмы, для этого он под музыку выполняет любые танцевальные движения, двигаясь назад. «Обезьяны» бегут к степам, встают, садятся на них. Пойманная «обезьянка» идет в «клетку» (лежащий на полу обруч), выполняет прыжки (8-10) и вновь вступает в игру. Отмечается «охотник», показавший наиболее интересные движения и поймавший наибольшее количество детей.

**«Липкие пеньки»**

По залу расставлены степы («пеньки»). Дети стоят на них. Выбирается водящий, у него в руке мяч. После слов «Раз, два, три – лови!» игроки перебегают с пенька на пенек, а водящий бросает мячом в них. Если он попадает мячом в игрока находившегося на полу, то тот становится водящим. Долго стоять на пеньке нельзя – прилипнешь.

**«Пчелка»**

В этой игре со степами участвуют 8-9 детей («пчелки»). Количество степов – домиков на один меньше. Степы ставят по кругу. Играющие идут по внешнему кругу, проговаривая:

Только солнышко проснется –

Пчелка кружит, пчелка вьется

Над цветами, над рекой

На травую луговой.

Собирает свежий мед

И домой его несет.

Во время произнесения текста дети имитируют движение пчелки по своему представлению. С последним словом играющие стараются занять любой домик, в котором принимают заранее оговоренную позу. Пчелка, оставшаяся без домика, обходит круг, осматривая игроков. Заметив игрока, принявшего неправильную позу, пчелка обращается к нему со словами: «Не в свой дом влетел, дружок. Это мой теремок». После этих слов хозяин сходит со степа и бежит по внешнему кругу в одну сторону, пчелка - в противоположную. Тот, кто первым обежит круг, занимает домик и остается в нем.

Игра продолжается.

**«Мышка, мышка, продай мне свой уголок»**

Ребенок отказывается, водящий идет к другому ребенку. В это время мышки меняются местами, а водящий старается занять освободившееся место. Если это удастся, оставшийся без уголка, занимает его место в кругу. Если водящему не удастся долго занять уголок, по сигналу «кошка!», все одновременно меняются местами. Мышкам нельзя долго сидеть в своем уголке до перебежки можно договориться с тем, с кем хочешь поменяться местами.

**Приложение 4****Сюжетное занятие «Путешествие в Играй-город»**

Задачи:

1. Закрепить навык определять фрагменты музыкального произведения(вступления, куплеты, припевы).
2. Совершенствовать навык выполнения упражнения танцевально-игровой гимнастики «Ванька-Встанька».

### 3. Способствовать развитию пластичности и музыкальности.

Ход занятия.

1. Организованный вход в зал под музыку. Построение в шеренгу, сообщение задач занятия

Педагог: Нас солнца луч смешит и дразнит, Нам  
нынче весело с утра.  
Сегодня здесь чудесный праздник, И  
главный гость на нём – игра!

*Педагог сообщает детям, что сегодня всех ждёт удивительное путешествие в Играй-город (Игроград). Все дети будут участвовать в игро- кроссе «Если хочешь быть здоров, не забудь про игрокросс». Для путешествия выдаётся приглашение – маршрутный лист.*

Педагог: Игрокросс мы начинаем,  
Всем здоровья пожелаем,  
Прими участие скорей,  
Да зови своих друзей.

Ритмика плюс  
пластика, А ещё гимнастика.

Танцы, да ещё массаж  
– Вот так чудо-ералаш!

Всем в дорогу нам  
пора, В гости нас зовёт игра!

2. Станция «Игроритмика».

Педагог: Шагаем, шагаем  
Уверенно вперёд.  
Узнаем, узнаем,  
Как Игроград живёт!

*Перестроение в две колонны. Степ-платформы расположены по периметру зала.*

Музыкально-подвижная игра «Запев-припев».

Каждая команда из 6-8 человек строится в колонну по двое. Дистанция между командами 3-4 метра. У играющих в каждой руке по флажку. На запев (куплет) дети двигаются строевым шагом в обход степ-платформ по периметру площадки. Размахивая флажками над головой. На припев поворачиваются лицом друг к другу, встают на одно колено и стучат палочками флажка по степ-платформе в темп музыки. Команда, игрок которой ошибся, получает штрафное очко. Выигрывает команда с меньшим количеством штрафных очков или не получившая их.

3. Станция «Игротека».

Педагог: Игротека, шире двери  
Открывай скорей для нас!  
Кто не ловок – мы проверим,  
Поиграем мы сейчас.

*Степ-платформы расположены в кругу зала.*

Музыкально-подвижная игра «Цирковые лошади».

Круг из степ-платформ – это цирковая арена. На звучание одной мелодии дети идут



вокруг степ-платформ, высоко поднимая колени («как лошади в цирке»), затем по звучанию другой мелодии переходят на бег с высоким подниманием колен, на звучание третьей мелодии переходят на ходьбу с подниманием колена и разгибанием ноги вперед. (аллюр). При остановке музыки, детям необходимо подняться и встать на степ-платформу («занять стойло»). Степ-платформ должно быть на 2-3 меньше, чем участников игры.

4. Станция «Игропластика». Специальные упражнения для развития гибкости (стретчинг) под спокойную музыку.

1. «Буратино». Сед на степ-платформе ноги врозь с наклоном вперед, руки вверх (на полу) – держать 4-8 сек. Повторить 6-8 раз.

2 «Кузнечик». Из седа на степ-платформе согнутые ноги врозь, пружинистые наклоны вперед к полу, руки вперед. Выполнить 6-8 пружинистых наклонов и повторить 6-8 раз

3. «Стол». Из седа на степ-платформе ноги врозь, руки на степ-платформе, поднять таз вверх, упор сзади – держать 4-8 сек. Повторить 6-8 раз.

4. «Жираф». Из упора сидя на пятках перед степ-платформой встать в упор стоя согнувшись руки на степ-платформу – держать 4-8 сек. Повторить 6-8 раз.

Педагог: В дорогу, в дорогу  
Опять выходи!  
Маршрутов так много У  
нас впереди.

5. Станция «Игротанцы».

Педагог: Мы пришли по приглашенью И с  
хорошим настроением.  
Игротанцы – это класс, Мы  
станцуем здесь сейчас.

Ритмический танец «Танец сидя». Веселый танец-игра исполняется под музыку любой польки. Все участники танца сидят на степ-платформах, перед ними – ведущий. Он показывает движения, которые все ребята повторяют, предварительно не разучивая. Первые два раза можно комментировать движения какими-либо словами-подсказками. С каждым разом темп исполнения убыстряется. Важно сделать все движения точно, красиво и ничего не перепутать. Побеждает тот, кто ни разу не ошибется.

*Описание танца:*

- А. 1-2 – хлопки ладонями по коленям  
3-4 – хлопки в ладоши перед собой  
5-6 – «ножницы» справа (скрестные движения руками)  
7-8 – «ножницы» слева
- Б. 1-2 – «погремушки» справа (имитация игры на погремушках)  
3-4 – «погремушки» слева  
5-6 – «зайчики» правой рукой (разгибание двух пальцев над головой)  
7-8 – «зайчики» левой рукой
- В. 1-2 – «пианино» справа (имитация игры на пианино)  
3-4 – «пианино» слева  
5-6 – поклоны головой вправо  
7-8 – поклоны головой влево
- Г. 1-2 – топнуть правой ногой  
3-4 – топнуть левой ногой  
5-6 – всем встать  
7-8- всем сесть.

*Затем танец повторяется сначала. Можно играть 5-6 раз.*

## 6. Станция «Игрогимнастика».

Педагог: Посмотри, какие дети! Дети  
лучше всех на свете. Надо мне,  
ребята, знать,  
Как в гимнастике играть.

Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Ванька-Встанька» – комплекс упражнений в низких исходных положениях (лёжа, в упорах, седах) с элементами акробатики и стретчинга (песня «Ванька- Встанька», ансамбль «Рондо»).

Вступление		И.П. стойка ноги врозь руки на пояс.
	I	1 – 2 – наклон вправо. 3 – 4 – И.П. 5 – 6 – наклон влево. 7 – 8 – И.П.
	II	1 – 2 – наклон вперёд, руки назад – в стороны. 3 – 4 – выпрямиться, руки на пояс. 5 – 8 – повторить счёт 1 – 4.
	III	повторить движения части I, только руки вверх, в третьей позиции.
	IV	повторить движения части II.
З а т а к т		1 – 2 – с поворотом направо упор присев.
Первый куплет	I	1 – 8 – переставляя руки вперёд, упор стоя согнувшись.
	II	1 – 2 – правую ногу назад. 3 – 4 – И.П. 5 – 6 – левую ногу назад. 6 – 8 – И.П.
	III	1 – 8 – переставляя руки, упор, лёжа на согнутых руках.
	IV	1 – 2 – разогнуть руки, прогнуться. 3 – 4 – согнуть руки. 5 – 6 – разогнуть руки, прогнуться. 7 – 8 – согнуть руки.
	V	1 – 8 – прогнуться, оторвать ноги от пола, руки согнуть, кисти к плечам – держать.
	VI	1 – 8 – лечь, руки скрестно впереди на полу, подбородок на руках, поочерёдное сгибание и разгибание ног назад (расслабление ног).
Маленький проигрыш		1 – 4 – поворот в положение, лёжа, на спину, руки вверх, в конце сесть в группировку.
Припев	I	1 – 4 – перекат назад. 5 – 8 – перекат вперёд.
	II	1 – 4 – перекат назад. 5 – 8 – перекат вперёд.
	III	1 – 8 – повторить движения части II в обратном порядке

	IV	1 – 2 – разогнуть ноги вперёд (в потолок) и развести врозь, руки на внутренней поверхности бёдер. 3 – 4 – соединить ноги вместе. 5 – 6 – развести ноги врозь. 7 – 8 – перекатом вперёд сесть, согнутые ноги врозь, на полу руки согнуть в стороны, кисти к плечам, ладони вперёд.
	V	1 – 2 – с наклоном вправо коснуться локтем пола. 3 – 4 – И.П. 5 – 8 – повторить счёт 1 – 4 в другую сторону.
	VI	повторить движения части V.
	VII	1 – 2 – поворот туловища направо. 3 – 4 – И.П. 5 – 8 – повторить счёт 1 – 4 в другую сторону.
	VIII	1 – 8 – повторить движения части VII.
З а т а к т		1 – 2 – упор сидя сзади, ноги врозь согнуты вперёд на полу.
Второй куплет	I	1 – 2 – разогнуть правую ногу вперёд. 3 – 4 – И. П. 5 – 6 – разогнуть левую ногу вперёд. 7 – 8 – И. П.
	II	1 – 2 – поднять туловище вперёд с опорой на руки и на ноги. 3 – 4 – И. П. 5 – 8 – повторить счёт 1 – 4.
	III	1 – 8 – повторить движения части I.
	IV	1 – 8 – повторить движения части II.
	V	1 – 2 – наклон вперёд, руки вверх, касаясь пола. 3 – 4 – И.П. 5 – 8 – повторить счет 1 – 4.
	VI	1 – 2 – поворот туловища направо, коснуться колена правой ноги левым локтем. 3 – 4 – И. П. 5 – 8 – повторить счёт 1 – 4 в другую сторону.
	VII	1 – 8 – повторить движения части V.
	VIII	1 – 8 – повторить движения части VI.
Маленький проигрыш		1 – 4 – принять группировку в положении сидя.
Припев.	I	Повторить упражнения припева, в конце в части VIII на
	–	счет 5 – 8 – ноги скрестно «по-турецки» и встать с опорой
	VI	руками справа (слева) с поворотом лицом к основ-
	II	ному направлению.
З а т а к т		1 – 4 – принять стойку ноги врозь, руки на пояс.
Окончание	I–IV	Повторить упражнения вступления.

### 3. Станция «Игромассаж».

Педагог: Игра! Весёлая игра! Игрой  
довольна детвора.  
Эй, кто стоит там в стороне?  
Скорей сюда, скорей ко мне! А ну  
быстрей, лови кураж,  
Ведь впереди у нас массаж.

*Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме.*

Упражнение «Дятел» (массаж спины). Дети встают в колонну друг за другом «паровозиком».

Дятел жил в дупле пустом,  
Дуб долбил, как долотом.

*Дети похлопывают ладонями по спине*

Тук-тук-тук! Тук-тук-тук!  
Долбит дятел крепкий сук.

*Поколачивают по спине пальцами*

Клювом, клювом он стучит,  
Дятел ствол уже долбит.  
Дятел в дуб всё стук да стук, Дуб  
скрипит: «Что там за стук?»

*Постукивают по спине кулаками*

*Постукивают по спине рёбрами ладоней*

Дятел клювом постучал,  
Постучал и замолчал,  
Потому что он устал!

*Поглаживают спину ладонями*

### 3. Подведение итогов занятия

Педагог: Праздника прошла пора,  
Смех звучал и песни.  
В гостях у нас была Игра И  
было интересно!

## Сценарии квест-игр

### Квест – игра «Путешествие за плакатом Здоровья»

**Цель:** Формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни.

**Задачи:**

1. Закреплять умение выполнять композиции упражнений степ-аэробики «Чунга-чанга», «Медведь». Упражнять в выполнении движений под музыку. Продолжать формировать знания о видах спорта, спортсменах.
2. Развивать силу, быстроту.
3. Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья, гигиена).
4. Воспитывать умение работать в команде, стремление добиваться лучшего результата.

**Интеграция ОО:** речевое развитие, социально-коммуникативное развитие, физическое развитие, познавательное развитие, художественно-эстетическое развитие.

**Оборудование:** костюм Феи Чистоты, запись песен «Чунга-чанга», «Медведь», презентация «Загадки о видах спорта», коррекционные дорожки, карточки видов спорта по системе Глена Домана, карточки символов спорта, оборудования, закаливания, продуктов, предметы гигиены, шапочки витаминов А, В, С, D, обруч, три коробочки зеленого, желтого, красного цвета, 2 картонных круга, «тренажер» для дыхательного упражнения, смайлики грустные и веселые по кол-ву детей, маршрутная карта, названия «городов», 4 части плаката Здоровья, степ-платформы по кол-ву детей, ноутбук, телевизор. **Ход:**

Дети старшего дошкольного возраста входят в зал.

**Инструктор:** Здравствуйте, ребята. Я получила смс на телефон. Давайте вам прочитаю: «Мы, жители Страны Здоровья, просим вас помочь нам. Злой вирус похитил у нас плакат Здоровья, порвал его, а части плаката разбросал. Он хочет, чтобы мы забыли правила, которые помогают быть здоровыми, хочет превратить нашу Страну Здоровья в Страну Болезней. Помогите нам вернуть плакат Здоровья, и мы сможем прогнать вирус». Поможем жителям Страны Здоровья? Тогда отправляемся на поиски плаката Здоровья. Но прежде давайте выполним разминку. (Дети берут степ-платформы и ставят в рассыпную)

#### Композиция упражнений степ-аэробики «Чунга-чанга»

**Инструктор:** У меня есть карта Страны Здоровья. Какой первый город? Это город Чистюлькино. Отправляемся на поезде. (Под песню «Паровозик, чух-чух» дети проходят в раздевалку старшей группы. Их встречает Фея Чистоты).

**Фея Чистоты:** Здравствуйте ребята. Я Фея Чистоты. Чтобы быть здоровым надо соблюдать правила гигиены. Какие правила на моих карточках, назовите их (Дети называют по карточкам правила гигиены).

#### Игра «Назови правила гигиены»

**Фея Чистоты:** А теперь выберите предметы гигиены, которые помогают следить за чистотой тела (Дети строятся в две команды, бегут до обруча, выбирают предметы гигиены среди разных предметов, игрушек, бегут обратно и передают эстафету).

### **Эстафета «Выбери предметы гигиены»**

**Фея Чистоты:** Вы справились с заданиями. Часть плаката Здоровья у меня. Возьмите её.

**Инструктор:** Посмотрите по карте, какой следующий город. Это город Витаминкино ( группа).

(Дети проходят в группу).

**Инструктор:** Перед городом Витаминкино непроходимое болото. Преодолеем болото по кочкам и по узкой тропинке.

### **Ходьба по коррекционным дорожкам**

**Инструктор:** Мы попали в город Витаминкино. Посмотрите, в эти три коробочки мы разместим карточки продуктов. В зеленую – полезные продукты, в желтую – те продукты, которые надо есть редко, в желтую – вредные продукты.

### **Игра «Полезные и вредные продукты»**

**Инструктор:** Молодцы, ребята, справились. В полезных продуктах находятся витамины (Дети надевают шапочки витаминов). Назовите их. Чем полезны витамины? Витамин А полезен для зрения. Витамин С помогает нашему организму быть сильным и не заболеть. Витамин В содействует правильной работе организма. Витамин D способствует укреплению костей и зубов. А теперь мы найдем продукты, в которых больше всего этих витаминов.

(Дети бегают под музыку, когда музыка заканчивается дети подбегают к ребятам, на которых шапочки «витаминов» и показывают картинки продуктов (смородина, шиповник, красный перец – витамин С; морковь, помидоры – витамин А; рыба, яйца – витамин D; мясо, гречка, молоко – витамин В).

### **Игра «Где живут витамины?»**

**Инструктор:** А вот и еще часть плаката. Отправляемся дальше. По карте у нас какой следующий город? Город Спортивный (Дети идут в зал).

**Инструктор:** Кто тренирует спортсменов? Спортсмены сильные, а еще какие? Я сейчас буду вашим тренером. Чтобы быть сильными мы выполним упражнения на степ-платформах. (Дети берут степ-платформы и ставят в три линии)

### **Композиция упражнений степ-аэробики «Медведь»**

**Инструктор:** В этом городе есть еще задания. Найдите для каждого вида спорта свой символ.

(Два круга, один побольше, другой поменьше лежат друг на друге. На меньшем круге изображены символы спорта. Дети прикладывают на большом круге виды спорта, соответствующие символам)

### **Игра «Какой символ спорта?»**

**Инструктор:** Найдите спортивный инвентарь к каждому виду спорта.

### **Игра «Найди спортивный инвентарь»**

(На столе лежат карточки видов спорта, дети подбирают к ним карточки спортивного инвентаря)

**Инструктор:** Отгадайте загадки о спорте.

### **Презентация «Загадки о спорте»**

**Инструктор:** А вот и еще часть плаката. Давайте посмотрим на карту. Следующий город Неболейка (медицинский кабинет). В городе Неболейка нас встречает медсестра Елена Владимировна.

**Медсестра:** Здравствуйте, ребята. Назовите ответы на вопросы:

- Материал для перевязки. (Бинт.)
- Травма, нанесенная огнем. (Ожог.)
- Травма, возникшая из-за неправильного пользования ножом. (Порез.)
- Чем обрабатывают порез (Перекисью водорода)

**Медсестра:** Возьмите карточки и назовите, как можно закаляться, чтобы быть здоровым? Молодцы.

### **Игра «Назови виды закаливания»**

**Медсестра:** Предлагаю сделать дыхательную гимнастику. Дыхательная гимнастика развивает наши легкие. Сейчас посмотрим, у кого будет самый веселый человечек. Подуем сильнее, а теперь слабее.

### **Дыхательная гимнастика «Веселые человечки»**

**Медсестра:** Я вам отдаю часть плаката Здоровья. До свидания.

Дети возвращаются в зал.

**Инструктор:** Ребята, давайте в зале соберем плакат Здоровья и посмотрим, какие правила помогают быть здоровыми: «Чистота – залог здоровья», «Чтоб здоровым быть сполна – физкультура нам нужна!», «Если хочешь быть здоров – закаляйся!», «Питайся правильно – будь здоровым!». Как вы будете укреплять свое здоровье? Если вы считаете, что помогли в Стране Здоровья найти части плаката, то возьмите веселый смайлик, а если что-то не получилось, то задумчивый смайлик (Дети берут смайлики). Жители Страны Здоровья благодарят вас, ребята. Теперь они точно победят злой вирус.

### **Квест- игра «В Королевстве Здоровья»**

**Цель:** Формирование знаний о здоровом образе жизни.

**Задачи:** Закреплять композиции упражнений степ-аэробики. Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания, режима дня. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни, двигательной активности.

**Оборудование:** карта маршрута; записи песен «Веселая зима», «Обиженный крокодильчик», «Сказки гуляют по свету»; цветок Здоровья; полезные и вредные продукты (конверт с картинками); ребристая доска; «дорожка здоровья»; плакаты для станций (огород, спортивная площадка, режим дня, прогулка, Клуб Здоровья); степ-платформы по кол-ву детей; костюм Витаминки, Королевы Спорта.

**Интеграция ОО:** речевое развитие, социально-коммуникативное развитие, физическое развитие, познавательное развитие, художественно-эстетическое развитие.

**Предварительная работа:** разучивание композиций упражнений степ-аэробики «Веселая зима», «Обиженный крокодильчик», «Сказки гуляют по свету», стихов о режиме дня, рассматривание альбомов «Азбука Здоровья», «Детская энциклопедия Здоровья», беседы «Режим дня», «Зарядка», «Питание» с демонстрационным материалом «Здоровье ребенка».

### **Ход:**

Дети заходят в спортивный зал и строятся в шеренгу.

**Инструктор:** Ребята, мне сегодня позвонила Королева Спорта. Она пригласила нас в свое государство в Клуб Здоровья. Хотите там побывать? Но для того, чтобы попасть в государство Королевы Спорта, надо пройти испытания. Мы должны собрать цветок Здоровья. А собрать лепестки нам поможет вот эта карта. Сейчас мы с вами произнесём волшебные слова.

Итак, приготовились.

В Королевство Здоровья попасть легко,

Не надо ехать далеко.

Закрой глаза и сделай шаг

Теперь в ладоши хлопнем так:

Один хлопок, ещё хлопок-

И вот уж виден сена стог,

И вот уж поле колосится

Шумит-волнуется пшеница,

Над ней синеют небеса,

Откройте поскорей глаза.

**Инструктор:** Вот мы и попали в государство Королевы Спорта. А где же она сама? Давайте поищем её? Предлагаю сделать разминку, прежде чем отправиться на поиски. (Дети берут степ-платформы и ставят враспынную)



## Композиция упражнений степ-аэробики «Веселая зима»

**Инструктор:** Молодцы, ребята! Все готовы? Давайте посмотрим на маршрутную карту. Отправляемся в путь.

### Тропа Здоровья

Ходьба по тропе здоровья:

- ходьба змейкой между ориентирами
- ходьба по ребристой доске
- ходьба по «Дорожке здоровья»
- по канату боком приставным шагом

### 1 станция

Дети подходят к стойке, на которой изображен огород.

**Инструктор:** Ребята, вот мы и нашли с вами 1-й лепесток цветка Здоровья. Посмотрим, что на нем изображено? (*овощи и фрукты*).

Что здесь есть такого, что помогает нам быть здоровыми? (*ответы детей*)

Детей встречает хозяйюшка **Витаминка**.

**Витаминка:** Здравствуйте, дети! Приветствую вас на Витаминном поле! Я хозяйюшка Витаминка. Скажите, а что такое витамины?

Дети: Это вещества, полезные для нашего организма.

**Витаминка:** Правильно, если витаминов не хватает, то человек становится грустным, часто болеет и быстро устает. Витамины содержатся во многих продуктах, но больше всего их в овощах и фруктах. Отгадайте-ка мою загадку:

Красный нос в землю врос, а зеленый хвост снаружи.

Нам зеленый хвост не нужен, нужен только красный нос.

Дети: Морковь.

Игровое упражнение: «Морковь»

Мы морковку сеем- сеем (*движения в соответствии с текстом*)

Мы морковку поливаем.

А когда придёт к нам осень (*шагаем на месте*)

Урожай свой собираем (*движения в соответствии с текстом*)

**Витаминка:** А вот еще загадка:

Уродилась я на славу, голова бела, кудрява.

Кто любит щи, меня ищи.

Дети: Капуста.

Игровое упражнение: «Капуста»

Дождик, дождик веселей *(хлопаем в ладоши)*

Ты капусту нам полей *(показываем капусту)*

Будет, будет урожай *(пружинка)*

Ты нам, дождик, помогай *(руки в стороны вверх)*

**Витаминка:** А теперь следующая загадка:

Само с кулачок, красный бочок,

Потрогаешь – гладко, а откусишь – сладко.

Круглое, румяное с дерева достану я.

Дети: Яблоко.

Игровое упражнение: «Яблоко»

Мы пришли в зеленый сад *(идем по кругу)*

А там яблочки висят *(показываем фонарики)*

Надо прыгать и скакать *(подскоки на месте)*

Чтобы яблочки достать.

**Витаминка:** А вот новая загадка:

Я людям помогать люблю, напиткам вкус я придаю.

Гоню простуды и ангины лучше всяких аспиринов.

На вкус слегка я кисловат, но в этом я не виноват.

Я – витаминный чемпион, зовут меня сеньор...

Дети: Лимон.

Игровое упражнение: «Лимон»

Выше руки! Шире плечи! *(движения по тексту)*

Раз, два, три! Дыши ровнее *(вдох-выдох)*

От лимона станешь крепче, *(руки к плечам)*

Станешь даже здоровее!

**Витаминка:** Молодцы, правильно. В лимонах много витамина С и витамина Р. А сейчас давайте поиграем. К грустному человечку мы положим карточки с вредными продуктами, а к веселому – с полезными.

### Игра «Полезные и вредные продукты»

(Дети группируют на столе карточки – здоровое питание, вредное питание)

**Витаминка:** Молодцы, ребята, справились со всеми заданиями! Счастливого вам пути, надеюсь, вы запомните, для чего нужны витамины. Ребята, держите лепесток.

**Инструктор:** Молодцы, ребята! За правильное выполнение задания, вы получили лепесток. Как его можно назвать? Давайте назовем его «Правильное питание». А мы отправляемся дальше по маршрутной карте!

*(Приходят к стойке, на которой нарисована спортивная площадка)*

#### 2 станция

**Инструктор:** Дети, как вы думаете, почему мы здесь остановились? Что можно делать на спортивной площадке? Что помогает человеку быть здоровым? (*занятия физкультурой*). Хороший сон и аппетит, кипучую энергию для игр и прогулок нам дарит физкультура. Чтоб ангиной не болеть и простуды не бояться, советую физической культурой заниматься! А вот вам и следующие задания. (Дети берут степ-платформы и ставят в шахматном порядке).

#### 1.Композиция упражнений степ-аэробики «Обиженный крокодильчик»

**2.Эстафета «Кто быстрее прокатит мяч по дорожке»** (Дети строятся в две команды. Из степ-платформ строятся две дорожки. Дети идут по дорожке и катят впереди себя большой мяч. Бегом возвращаются обратно и передают мяч).

**Инструктор:** Молодцы и это задание выполнили, за это получаете еще один лепесток цветка Здоровья. Как мы его назовем? (*физкультура*).

*(Дети двигаются по карте к следующей станции)*

#### 3 станция

**Инструктор:** Вот мы и оказались на третьей станции. Сейчас посмотрим, как вы хорошо знаете, что и когда нужно делать (*достает из конверта вопросы и читает их детям*).

- Что нужно делать, после пробуждения от сна? (*умыться, чистить зубы*)
- Чем занимаются дети по утрам? (*зарядкой*)
- Когда нужно мыть руки? (*перед едой, после прогулки, по мере загрязнения*)
- Обязательно ли детям спать днем?
- Когда нужно гулять на свежем воздухе?
- Можно ли детям поздно ложиться спать?

### Игра «Режим дня дошкольника»

(Дети раскладывают карточки с изображением режимных моментов по порядку).

## Стихи о режиме дня

### 1 ребенок:

*Утро*

Для чего мне просыпаться?  
Чтобы встретить новый день.  
Для чего мне умываться?  
Чтоб с лица смыть сон и лень.  
Зубки чистить для чего?  
Чтоб им быть белей всего –  
Белей снега самого.

### 2 ребенок:

*Завтрак*

Для чего я завтрак ем?  
Чтобы быть большой совсем.  
Ем хлеб с маслом я и кашу.  
Обгоняю куклу Машу,  
Куклу Дашу и всех-всех.  
А они, ну просто смех,  
Невозможные копуши!  
Не желают быстро кушать.

### 3 ребенок:

*Обед*

Голод чувствую к обеду,  
Одержать могу победу  
Над котлетой и над супом.  
Я не буду таким глупым,  
Чтоб голодной оставаться,  
Голодайте сами, братцы!

### 4 ребенок:

*Дневной сон*

Сон дневнойлезен очень,  
Дети в нем растут нет мочи!  
И умнеют на глазах,  
Просыпаются – и ах!  
Вспоминают все, что знают,  
И с охотой напевают,  
И стихи всю читают  
Или сказки вспоминают.

### 6 ребенок:

*Ужин*

Вот и вечер. Вкусный ужин.  
Он для роста очень нужен.  
Нужен ужин для ума,  
Посуди, дружок, сама:  
За день сил уходит много,  
Надо их вернуть немного.

Вот для этого и ужин.  
Он приятен нам и нужен.

**Инструктор:** Вы умницы! Вот вам следующий лепесток цветка Здоровья. Как его можно назвать?  
(Режим дня)

#### 4 станция

**Инструктор:** Вот мы и пришли по нашей карте к последней станции.

**Релаксация: композиция упражнений степ-аэробики «Сказки гуляют по свету»**

**Дыхательная гимнастика «Аромат цветов»**

(Дети делают медленный вдох. На выдохе продолжительный: «А-а-ах»)

**Инструктор:** Мы нашли еще лепесток. Он называется «Прогулки на свежем воздухе». Ребята, мы нашли с вами все лепестки цветка Здоровья. Давайте соберем цветок и вспомним, из каких составляющих частей состоит цветок Здоровья (правильное питание, физкультура, режим дня, прогулки). Давайте тогда вместе соберем наш цветок. (Дети собирают цветок Здоровья).

Появляется Королева Спорта.

**Королева Спорта:** Ребята, вы молодцы, собрали цветок Здоровья. А какое у вас сейчас настроение? Хорошее настроение – это тоже залог здоровья. Я дарю вам еще один лепесток – хорошее настроение. Я очень надеюсь, что вы всегда будете помнить все составляющие цветка Здоровья и соблюдать их. А также будете напоминать своим родителям об этом. Я вас принимаю в Клуб Здоровья. Возьмите эмблемы членов Клуба Здоровья (Вручает эмблемы).

**Королева Спорта:** А сейчас я Вам хочу сделать сюрприз. Только он находится в сундучке. Где он расположен, вы найдете на своей карте.

Дети находят на карте, где находится сундук, в котором лежит сюрприз – дидактическая игра «Здоровый малыш». Ребята благодарят Королеву и прощаются с ней.

### **Квест-игра «Ключи Здоровья»**

**Задачи:** Закреплять композицию упражнений степ-аэробики, ритмическую композицию. Упражнять в беге на скорость, змейкой, в беге по ограниченной поверхности. Закреплять умение выполнять упражнения под музыку, корректирующие упражнения для стопы. Формировать знания о значимости гигиены, режима дня, физкультуры, прогулок, рационального питания для укрепления здоровья. Развивать быстроту, ловкость. Воспитывать стремление укреплять и сохранять свое здоровье.

**Интеграция ОО:** речевое развитие, социально-коммуникативное развитие, физическое развитие, художественно-эстетическое развитие.

**Оборудование:** ноутбук, телевизор, записи песен «Антошка», «Аэробика», электронная карта, смайлики, 3 коробки для смайликов, эмблемы по кол-ву детей, степ-платформы по кол-ву детей, 5 гимнастических палок, 10 конусов, 2 обруча, пазлы полезных и вредных продуктов, медали, сундучок.

Ход: Дети встают перед экраном телевизора.

**Инструктор: Слайд 1.** Здравствуйте, ребята. Мне сегодня позвонил Здоровенок. Он попросил помочь ему. У него похитили «ключи здоровья» от всех секретов здоровья. Чтобы их найти, надо выполнить задания, преодолеть препятствия. Вы готовы помочь? Разделимся на две команды «Крепыши» и «Олимпийцы». Чья команда быстрее выполнит задание, получит смайлик. Здоровенок отправил нам карту, которая поможет нам в поисках. Выполним разминку перед дорогой. (дети берут степ-платформы и ставят в рассыпную).

### Композиция упражнений степ-аэробики «Антошка»

**Инструктор:** теперь мы готовы отправиться в дорогу. **Слайд 2.** А вот перед нами и карта путешествия. В дороге мы будем держаться зеленого человечка, он нам укажет дорогу к «ключам здоровья». Отправляемся. (На экране телевизора появляется карта и зеленый человечек, марширует).

### Упражнение «По таинственной дороге» Гимнастика для стоп

По таинственной дороге                      Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку  
Шли таинственные ноги.

По большой дороге                              Ходьба на месте, не отрывая носки от пола  
Зашагали наши ноги.

По пыльной дорожке                              Перекаты с носка на пятку, стоя на месте  
Шагали наши ножки.

А маленькие ножки                              Бег с высоким подниманием ног,  
Бежали по дорожке.                              согнутых в коленях

На узенькой дорожке                              Ходьба с перекатом с пятки на носок, держа  
Устали наши ножки.                              туловище прямо и глядя вперед  
Усталые ножки

На камушек мы сели,                              Сидя на стуле, поднимать и опускать носки  
Сели, посидели.                                      ног, не отрывая пяток от пола  
Ножки отдыхают,                                      Погладить мышцы ног и ступни  
Мышцы расслабляют.

На экране снова появляется карта и человечек. **Слайд 3.**

**Инструктор:** на нашем пути топкое болото. Попробуем его перейти по узкой тропе.

### Эстафета «Перейди болото»

(Дети встают в две команды. Степ-платформы ставят в два ряда друг за другом. Игроки бегут по степ-платформам и возвращаясь, передают эстафету. Чья команда прибежит быстрее, получает смайлик).

**Инструктор:** Надо отгадать загадку:  
Прилетит в кроватку

Сладкой шоколадкой  
И подарит сказку –  
Радужной окраски (сон)

**Слайд 4.** На экране появляется несколько вариантов ответов. Отвечая правильно, картинка превращается в ключ. **Слайд 5.** Чья команда быстрее отгадала, получает смайлик.

**Инструктор:** Вот и первый «ключ здоровья» найден. Какой секрет здоровья? Секрет здоровья - чтобы быть здоровым, важно высыпаться, соблюдать правильный режим сна. А нам пора двигаться дальше.

**Инструктор:** **Слайд 6.** На нашем пути горы. Будем их преодолевать, как альпинисты.

#### Эстафета «Альпинисты»

(Дети строятся в две команды. Из степ-платформ строятся воротики. Первые воротики перешагивают, под вторыми – проползают, третьи – перешагивают. Бегом возвращаются обратно и передают эстафету).

**Инструктор:** А вот и следующее задание.

Загадки:

1. Гладко, душисто  
Моет чисто  
Нужно, чтобы у каждого было  
Что ребята это? (мыло) (на экране появляется картинка **Слайд 7.**)
2. Бабушка Ненила  
Мне вот что подарила  
Пушистое, цветастое  
Веселое, махровое  
Вытирай посуше  
И лицо, и уши (полотенце)
3. Костяная спинка  
На брюшке щетинка  
По частоколу прыгала,  
Всю грязь повыгнала. (зубная щетка)
4. Целых 25 зубков  
Для кудрей и хохолков  
И под каждым по зубком,  
Лягут волосы рядком. (расческа)
5. Лег в карман и караюлю:  
Реву, плаксу и грязнулю.  
Им утру потоки слез  
Не забуду и про нос. (носовой платок)

**Инструктор:** Поиграем в игру «Что лишнее?». Надо назвать лишний предмет и объяснить, почему он лишний. **Слайды 8,9.**

#### Игра «Что лишнее?»

(Дети убирают лишние картинки: мишка, потому что не предмет гигиены; яблоко, потому что не предмет гигиены. Вручаются смайлики. Появляется второй «ключ здоровья»)

**Инструктор:** вот и второй «ключ здоровья» у нас. Назовите секрет здоровья? Секрет здоровья в том, чтобы соблюдать гигиену. Сейчас поиграем в игру-эстафету «Найди предметы гигиены».

Появляется карта на экране телевизора. **Слайд 10.**

**Инструктор:** А нам пора продолжить свой путь. И снова перед нами преграда. Глубокий ров с водой. Будем плыть на лодке.

#### **Эстафета «Переправа»**

Дети строятся в две команды. Игроки набрасывают на себя обруч и бегут вокруг конуса. Передают обруч следующему игроку. По окончании эстафеты вручается смайлик.

**Инструктор:** А чтобы найти следующий ключ, ребята. Нам надо показать, какие мы дружные. Покажем?

#### **Подвижная игра «Это я, это я, это все мои друзья»**

Дети встают в круг, на слова воспитателя идут по кругу, взявшись за руки. На слова - ответ показывают на себя и на соседей.

- Кто хочу у Вас узнать, любит с мячиком играть? (это я, это я, это все....)
- Кто у вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру? (это я, это я...)
- Кто из вас, скажите братцы, забывает умываться?
- Кто умеет дышать, бегать прыгать и скакать? (это я, это я...)
- Кто не чесан, не умыт. И всегда подолгу спит?
- Кто, ребята, по порядку утром делает зарядку? (это я, это я...)

#### **Ритмика «Аэробика» Буренина А.И. «Ритмическая мозаика»**

Воспитатель: Какой секрет здоровья? (занятия спортом и физкультурой). На экране появляется третий «ключ здоровья»). **Слайд 11.**

На экране появляется карта. **Слайд 12.**

**Инструктор:** На нашем пути пещера. И снова нас здесь ждет задание. Найдем вредные продукты. **Слайд 13.** А теперь давайте посмотрим на слайд. Что здесь лишнее, и почему? (Торт и шоколад, потому что их надо есть мало). Вручаются смайлики.

Посмотрите, ребята, да тут еще и пазлы.

#### **Игра «Кто быстрее соберет пазл»**

**Инструктор:** Задание – составьте пазлы «Вредные и полезные продукты» и объясните, почему данный продукт вреден или приносит пользу. Вручаются смайлики.

(На экране появляется четвертый «ключ здоровья»). **Слайд 14.**

**Инструктор:** Какой еще секрет здоровья мы открыли? (Здоровое питание). Мы передаем «ключи здоровья» Здоровенку. **Слайд 15.** Он очень рад. И подарил нам волшебный сундучок. А в нем для вас подарки (медали). Давайте подсчитаем смайлики. У какой команды больше смайликов, та команда победила в квест-игре.

Вручение медалей.

### **Квест-игра «Путешествие за секретами Здоровья»**

**Цель:** Пропаганда и закрепление представлений детей о здоровом образе жизни.  
**Задачи:** Закреплять умение выполнять композицию упражнений степ-аэробики «Крокодилчик». Систематизировать и обобщать знания по здоровому образу жизни. Уточнить и закрепить знания детей о навыках личной гигиены; о полезных и вредных продуктах питания, о значении спорта и физкультуры для здорового образа жизни человека. Формировать представления детей о зависимости здоровья от двигательной активности, закалывания, от соблюдения режима дня. Формировать мотивацию на здоровый образ жизни. Развивать самостоятельность, доброжелательное отношение к сверстникам, умение взаимодействовать, договариваться. Воспитывать волю к победе, любознательность, познавательную активность.



Оборудование: маршрутная карта, костюм Бабы Яги, презентация «Плакат здоровья», 4 плаката станций, запись песни «Крокодильчик», карточки правил гигиены, карточки игры «Здоровый малыш», муляжи овощей и фруктов, карточки-половинки овощей и фруктов, коррекционные дорожки, степ-платформы по кол-ву детей, 2 гимнастических палки, медали, сундучок, ноутбук, телевизор.

Интеграция ОО: речевое развитие, социально-коммуникативное развитие, физическое развитие, познавательное развитие, художественно-эстетическое развитие.

*Ход:*

*Дети приходят в зал.*

**Инструктор:** Дети, сегодня позвонил доктор Айболит и сказал, что приготовил для всех детей плакат с секретами здоровья. Но Баба Яга нашла этот плакат и разорвала его на 4 части, после чего спрятала части плаката. Поможем Айболиту? Отправимся в путь мы по маршрутной карте. Это будет сложное испытание, но я думаю, что мы справимся. Ну, что готовы? *(Да)* Хорошее настроение – половина здоровья! Давайте поздороваемся.

### **Коммуникативная песня-игра «Здравствуй, друг!»**

(муз. Песни «Капель» В.Алексеев)

Вступление и проигрыш: Дети выполняют повороты, стоя врассыпную по залу

**Куплет:** Зашагали ножки прямо по дорожке. *Гуляют врассыпную по залу*

Весело гуляли и друга повстречали. *Находят себе пару – друга*

**Припев:** Здравствуй, здравствуй, милый друг! *Пожимают руки друг другу*

Ты посмотри вокруг. *Разводят руки в стороны*

Ты мне только улыбнись! *Улыбаются друг другу*

Крепко обнимись! *Обнимаются*

**Проигрыш:** кружатся в парах, держась за руки.

Движения на последующие куплеты и припевы повторяются.

Итак, смотрим маршрутную карту. Какая первая станция? Отправляемся на первую станцию «Гигиеническая».

### **Станция «Гигиеническая»**

*Детей на станции ждет Баба Яга.*

**Баба Яга:** А это кто у нас тут? Зачем пожаловали, я вас сюда не звала!

**Инструктор:** Мы помощники доктора Айболита, пришли забрать у тебя все кусочки разорванного плаката с секретами здоровья.

**Баба Яга:** Глупые детишки! А с чего это вы решили, что я вам просто так отдам все части разорванного мною плаката?

**Инструктор:** Мы с ребятами готовы выполнить любое твоё задание!

**Баба Яга:** Прямо таки любое?

**Ведущая:** Абсолютно любое!

**Баба Яга:** Что ж, у меня есть волшебный чемоданчик, а там разные задания. Расскажите мне о правилах гигиены.

### **Игра «Назови правила гигиены»**

Достаёт картинки с изображением правил гигиены и раздает детям. Задача детей взять любую картинку и назвать правило гигиены (дети называют).

А ещё мои хитрые загадки отгадайте.

1. По утрам и вечерам

Чистит - чистит зубы нам,

А днем отдыхает,

В стаканчике скучает **(зубная щетка).**

2. Длинная дорожка,  
 Два вышитых конца,  
 Мягкая и чистая  
 После купания осушит меня (**полотенце**)

3. Бывает семейным, хозяйственным, банным,  
 Бывает душистым иль не пахнет совсем,  
 Разного цвета, размера и формы любой,  
 Но скользким бывает только с водой! (**мыло**)

4. зубастая пила  
 В лес густой пошла.  
 Весь лес обходила,  
 Ничего не спилила (**расческа**)

5. Мыло и подружка  
 Помоют Андрюшку.  
 Подружка по спине плясала,  
 Спинка розовой стала (**мочалка**)

**Баба Яга:** Что ж молодцы! Но это еще не конец! Предлагаю вам сыграть в игру СЛОЖНУЮЮЮЮ. Справитесь, отдам вам часть плаката. А не справитесь, съем вас на ужин! Ну что готовы? Тогда играем.

#### **Игра «Здоровый малыш»**

На столе разложены карточки игры «Здоровый малыш». Надо быстро разложить карточки на большие карты правильно. Смотрите, что полезно для здоровья, а что нет.

**Баба Яга:** Ну что ж и с этим заданием вы справились!

**Инструктор:** Вот именно! Давай отдавай нам часть плаката с секретами здоровья!

**Баба Яга:** А не отдам!

**Инструктор:** Баба Яга, играй честно!

**Баба Яга:** Ладно, ладно, но для этого вам придется выполнить еще одно задание, последнее на этой станции! Готовы играть? (*Да*) Тогда начнем. Если я буду называть полезные привычки, тогда хлопайте, если вредные – топайте.

Чистить зубы  
 Грызть ногти  
 Ковырять в носу  
 Мыть волосы  
 Пользоваться носовым платком  
 Ходить в грязной одежде  
 Ходить неопрятным  
 Принимать душ  
 Не мыть волосы  
 Мыть руки

**Инструктор:** Баба Яга, и это задание ребята выполнили. Отдавай часть плаката!

**Баба Яга:** Так и быть! Все равно остальные мои задания вам никогда не выполнить!

*Баба Яга убегает, а на экране появляется часть плаката!*

**Инструктор:** Ну что ж ребята первую часть плаката нам удалось забрать у Бабы Яги, но осталось еще три части, за которыми мы сейчас с вами отправимся. Смотрим маршрутную карту. Какая станция нас ждет? Нас ждет станция «Витаминная».

### **Станция «Витаминная»**

*Детей встречает Баба Яга.*

**Баба Яга** (*скучающим тоном*): Ах, это снова вы! Что снова хотите украсть у меня часть плаката с секретами здоровья!

**Инструктор:** Не украсть, а забрать у вора и вернуть владельцу – доктору Айболиту.

**Баба Яга:** Я вас умоляю, кому нужны эти формальности? Ладно, вот новое испытание! Угадайте-ка мои загадки про овощи!

**Инструктор:** А я заодно расскажу, чем эти овощи полезны для людей.

**Баба Яга:** Красный нос в землю врос, а зеленый хвост снаружи. Нам зеленый хвост не нужен, нужен только красный нос. (Морковь)

**Инструктор:** Морковь – очень полезный овощ для нашего организма. В нем много витамина «А», который очень важен для глаз. А еще витамин «А» помогает быстрее расти. Если хотите побыстрее вырасти – грызите морковку.

**Баба Яга:** Уродилась я на славу, голова бела, кудрява. Кто любит щи, меня ищи. (Капуста)

**Инструктор:** В древности люди не только ели капусту, но и использовали ее как лекарство от многих болезней. В капусте много витамина «С», поэтому она очень полезна.

**Баба Яга:** Потрогаешь – гладко, а откусишь – сладко. Круглое, румяное с дерева достану я. (Яблоко)

**Инструктор:** Яблоко – любимый фрукт многих детей, ведь они не только вкусные, но и полезные. В них много железа и витамина «С».

**Баба Яга:** Я людям помогать люблю, напиткам вкус я придаю. Гоню простуды и ангины получше всяких аспиринов. На вкус слегка я кислую, но в этом я не виноват. Я – витаминный чемпион, зовут меня сеньор... (Лимон).

**Инструктор:** В лимонах много витамина «С» и витамина «Р».

**Баба Яга:** Что ж загадки вы хорошо отгадываете! Но справитесь ли вы с моей игрой!

#### **Эстафета «Овощи и фрукты»**

(Дети строятся в две команды. Перед ними на расстоянии 5 м обруч с муляжами овощей и фруктов. Одна команда берет по одному овощу, вторая – по одному фрукту. Возвращаются и передают эстафету).

#### **Игра: «Много – мало»**

**Баба Яга:** Я вот не знаю, как надо питаться. Помогите. Я буду называть продукты, а вы говорите много или мало их надо есть: овощи/много/, конфеты/мало/, фрукты/много/, шоколад/мало/, соки/много/, пирожное/мало/, пирожки/мало/.

#### **Игра «Найди половинку»**

(Дети встают в две команды, у каждого в руках карточка, по сигналу бегут и кладут свою карточку на стол к своей половинке овоща или фрукта).

**Баба Яга:** Ух, повеселилась я на славу, пока наблюдала за вами! Так и быть отдам вам вторую часть плаката! Надеюсь, что больше с вами не увижусь!

*Баба Яга убегает, а на экране появляется вторая часть плаката.*

**Инструктор:** Молодцы ребята, вы справились с половиной сложных заданий Баба Яга. Но не время отдыхать. Отправляемся дальше по маршрутной карте. Нас ждет станция «Закаливание».

### **Станция «Закаливание»**

*Детей встречает Баба Яга*

**Баба Яга:** Снова эти дети! Вы что меня преследуете?

**Инструктор:** Сама виновата! Нечего было Айболита обижать!

**Баба Яга:** Ой, да нужен мне он больно! Но третью часть плаката все равно не отдам! Может быть вы хотите снова попытаться силы в выполнении моих сложнейших заданий?

**Инструктор:** За этим и пришли!

**Баба Яга:** Что ж приступим. Для начала отгадайте мою загадку!

Хоть меня не видит глаз,

Заразить могу я вас

И холерой, и ангиной,

Насморком и скарлатиной (Бактерии или вирусы)

**Баба Яга:** А как нужно бороться против вирусов и бактерий? (*Закаляться*).

#### **Игра «Пройди болото»**

Дети идут по коррегирующим дорожкам.

**Инструктор:** Баба Яга, все наши дети прошли все дорожки. Отдавай третью часть плаката.

**Баба Яга:** Ладно, держите. Ну как же вы мне надоели!

*Баба Яга убегает, а на экране появляется третья часть плаката.*

**Инструктор:** Ну что ребята, предлагаю отправиться в путь за последней частью плаката с секретами здоровья! Смотрим маршрутную карту. Отправляемся на станцию «Спортивная».

**Станция «Спортивная»**

*Детей встречает Баба Яга*

**Баба Яга:** Какая злая галлюцинация! Мне опять мерещатся эти надоедливые дети! Кышь! Кышь! (разочарованно): Увы, это не галлюцинация! Они и вправду здесь. Ну что вам на этот раз надо!

**Инструктор:** Четвертая часть плаката с секретами здоровья!

**Баба Яга:** Я так и знала, вы так предсказуемы, каждый раз одно и то же говорите. Что ж хотите поупражняться? Берите степ-платформы и ставьте в рассыпную.

#### **Композиция упражнений степ-аэробики «Крокодильчик»**

**Баба Яга:** Ох и прослезили вы меня с этим крокодильчиком. Я вижу, что дети вы добрые и спортивные. Мне бы таких в мою команду вредителей. Хотите ко мне? (*Нет*) Так и знала! Ладно, заберите четвертую часть плаката, заслужили!

*Баба Яга убегает, а на экране появляется четвертая часть плаката с секретами здоровья.*

**Инструктор:** Ребята, какие же вы молодцы! Собрали все части разорванного плаката с секретами здоровья. Давайте отправим наш плакат обратно Айболиту! (*На экране, конверт с письмом отправляется Айболиту*).

**Инструктор:** Ура, ребята наше письмо отправилось Айболиту! (*На экране появляется сундучок*).

**Инструктор:** Посмотрите, ребята, кажется, Айболит ответил на наше письмо! И прислал нам этот сундучок! (*Ведущая достаёт сундучок, и раздаёт детям медали от Айболита*).

**Инструктор:** Ну что ребята на этом наше путешествие окончено! Чтобы быть здоровым, надо с физкультурой и спортом дружить! Самое главное для человека в жизни – это его здоровье. Ведь недаром, испокон веков известна фраза «В здоровом теле - здоровый дух!» От всей души желаю Вам крепчайшего здоровья!

## «Степ-аэробика для малышей»

1. Часто ли болеет Ваш ребенок, каковы причины болезней Вашего ребенка? (недостаточное физвоспитание в детском саду, недостаточное физвоспитание в семье, наследственность, предрасположенность)

---

---

---

2. Что Вы ожидаете в плане оздоровления Вашего ребенка?

---

---

---

3. Согласны ли Вы, чтобы Ваш ребенок занимался степ-аэробикой?

---

---

---

4. Интересует ли Вас лично данная проблема?

---

---

---

5. Как Вы сами относитесь к фитнесу, любите двигаться под музыку?

---

---

---

6. Считаете ли Вы, что занятия ребенка степ-аэробикой укрепляет его физическое и психическое развитие?

---

---

---

7. Ваши предложения, пожелания.

---

---

---

---