

Оглавление

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделы программы | Содержание | Стр. |
| I. Целевой раздел | 1.1. Пояснительная записка |  |
|  | 1.1.1. Цели и задачи реализации Программы |  |
|  | 1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы |  |
|  | 1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста: состав групп воспитанников |  |
|  | 1.2. Планируемые результаты освоения Программы - конкретизация требований Стандарта к целевым ориентирам |  |
| II. Содержательный раздел | 2.1. Описание образовательной деятельности, с учетом используемых вариативных примерных основных образовательных программ дошкольного образования и  методических пособий, обеспечивающих реализацию данного содержания: |  |
|  | 2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов |  |
|  | 2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик |  |
|  | 2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы |  |
| III. Организационный  раздел | 3.1. Описание материально-технического обеспечения образовательной программы |  |
|  | 3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания |  |
|  | 3.3. Распорядок и/или режим дня |  |
|  | 3.4. План образовательной деятельности с детьми среднего дошкольного возраста |  |
|  | 3.5. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды |  |

**I. Целевой раздел**

**1.1. Пояснительная записка**

Детский сад – первая ступень общей системы образования, главной целью которой является всестороннее  развитие ребенка. Одна из задач дошкольного образования на современном этапе – создание  максимально благоприятных условий для укрепления здоровья, гармоничного физического развития ребенка. Представление дополнительных образовательных услуг является неотъемлемой частью деятельности современного дошкольного образовательного учреждения. Дополнительные образовательные услуги физкультурно – оздоровительного направления не заменяют, а расширяют и обогащают программу ДОУ по физическому воспитанию, что благоприятно отражается на воспитательно – образовательном процессе в целом.

В настоящее время детские сады посещает много детей с ослабленным здоровьем, часто болеющие. В основном это заболевания органов дыхания, сердечно – сосудистые, нарушение осанки и плоскостопие. Все это заставляет педагогов быть в постоянном поиске новых современных технологий по сохранению и укреплению здоровья дошкольников. Этому способствуют занятия со степ доской, т.к. упражнения на ней формируют у дошкольников осанку, укрепляют и развивают сердечно – сосудистую, дыхательную и костно – мышечную системы. Область применения степа довольно широка – это и индивидуальная работа, и самостоятельная двигательная деятельность, и занятия по физической культуре.

Для разработки программы  по дополнительному образованию физкультурно – оздоровительной направленности «Степ - аэробика» послужила заинтересованность родителей при показе упражнений степ – аэробики на родительской конференции. Кроме этого, было проведено анкетирование родителей по вопросам дополнительных услуг в ДОУ, которое выявило потребность родителей в укреплении здоровья детей через степ – аэробику (60% опрошенных родителей)

Реализация программы  по Степ – аэробике проходит через кружок **«Грация».**

 Степ – аэробика – это ритмичные движения вверх, вниз  по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Однако в ДОУ высота степ – доски постоянна. Степ – аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие.

Аэробика — это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. Для достижения эффекта продолжительность выполнения этих упражнений должна составлять не менее 20—30 минут. Занятия аэробикой доставляют малышам большое удовольствие. Для того чтобы сделать их еще более интересными и насыщенными придумали индивидуальный снаряд — степ доску.

Степ — это платформа высотой не более 10-12 см, шириной 25 см, см. Снаряд очень  полезен в работе с детьми.

Первый плюс — это огромный интерес ребятишек к занятиям степ-аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года.

Второй плюс — у детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры.

Третий плюс — это развитие у ребенка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений.

Четвертый плюс — воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др. Повышается выносливость, а вслед за этим и сопротивляемость организма. Но самое главное достоинство степ - аэробики — ее **оздоровительный эффект.**

* + 1. **Цели и задачи реализации Программы**

**Цель:** Содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами оздоровительно-спортивной степ – аэробики.

**Задачи:**

1. Гармоническое развитие всех  звеньев опорно-двигательного аппарата,  формирование правильной осанки.
2. Развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей.
3. Содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
4. Развитие творческих способностей.
5. Воспитание смелости, доброжелательности, выдержки.
   * 1. **Принципы и подходы к формированию Программы**

* Полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
* Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
* Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
* Принцип комплексно-тематического планирования;
* Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
* Сотрудничество Организации с семьей;
* Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
* Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
* Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
* Учет этнокультурной ситуации развития детей.

***Основные научные подходы***:

***Культурно-исторический***. Понятие «развитие» – максимально должно быть в зоне ближайшего развития, при этом важным дидактическим принципом является развивающее обучение и научное положение Л.С. Выготского о том, что правильно организованное обучение «ведет» за собой развитие.

***Деятельностный подход***. Развитие ребенка осуществляется в процессе его собственной деятельности, которая формируется постепенно. Сначала ребенок овладевает деятельностью при взаимодействии со взрослым, затем с другими детьми, в конечном итоге он действует самостоятельно.

***Личностно-ориентированный*** подход, означает переход от учебно-дисциплинарной к личностно- ориентированной модели взаимодействия, суть которой заключается в том, что воспитатель в общении с детьми придерживается принципа: "не рядом и не над, а вместе!". Его цель - содействовать становлению ребенка как личности.

**1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста: состав групп воспитанников**

**Новизна:**

Разработана обоснованная эффективная методика работы с дошкольниками на степ – доске для развития чувства ритма, координационных способностей, физических качеств.

Возраст детей:   5 – 7  лет

Режим занятий:    1 раз в неделю.

График учебного времени

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| группа | продолжительность | периодичность в неделе | Количество часов в неделю | количество часов в год |
| старшая | 25 мин. | 1 | 25 мин. | 25х30=12ч. 30мин. |
| подготовительная | 30 мин. | 1 | 30 мин. | 30х30=15ч. |

Срок реализации: 2 года

Первый год - старшая группа;

Второй год - подготовительная к школе группа

**Характеристика разделов программы по степ – аэробике.**

**Раздел «Игроритмика**» является основой для развития чувства ритма, двигательных способностей занимающихся, умения правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры.

**Раздел «Строевые упражнения»** служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят построения, перестроения, повороты, передвижения, бег.

**Раздел «Танцевальные шаги»** направлен на формирование у занимающихся танцевальных движений. В раздел входят танцевальные шаги, ритмические движения,  музыкально – ритмические композиции, образно – подражательные движения, танцевальные этюды.

**Раздел «Акробатические упражнения»** основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости.  Здесь используются упражнения, элементы гимнастических упражнений, стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме.  Использование данных упражнений дают ребенку возможность вволю покричать, погримасничать, свободно выразить свои эмоции.

**Раздел «Дыхательная гимнастика»** в программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики

**Раздел «Игровой самомассаж»** является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

**Возрастные особенности развития детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет)**

Данный возрастной период называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребёнок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребёнка колеблется около 106-107 см., а масса тела 20-21 кг. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно- связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку. Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Необходимо как можно больше играть с детьми мячом. Развиваются и сердечно - сосудистая система и дыхательная. Объём лёгких примерно составляет 1500-2200 мл, и развивается под влиянием физических нагрузок. Артериальное давление у детей данного возраста ниже, чем у взрослого человека. А физические нагрузки оказывают тренирующее воздействие на сердечно - сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, максимальное и минимальное кровяное давление. По мере тренировки реакция сердечно - сосудистой системы на физические

нагрузки меняется, работа сердца становиться более экономичной. У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью (в 2-2.5 раза больше, чем у взрослого человека).

При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий.

Полное удовлетворение энергетических запросов детского организма обеспечивается сбалансированным питанием, при котором калорийность пищи полностью соответствует расходу энергии.

У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением, оказывает воздействие на внимание, память, мышление. Развитию этих свойств способствуют различные задания, поручения, требования. Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.

**Возрастные особенности развития детей подготовительной группы (6-8 лет).**

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих

условий. Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идёт на лыжах, едет на велосипеде и т.п. они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Совершенствуются основные виды движений, ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребёнка. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребёнка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому взрослый должен быть очень внимателен и не допускать перегрузки.

Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кисти и пальцев рук и др. у детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений.

Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно у мальчиков). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим - играть с мячом и т. д. нередко детям нравятся те упражнения, которые лучше получаются. Взрослым необходимо поддерживать индивидуальные интересы детей.

**Мониторинг усвоения программного материала кружка «Грация**»

Критерии:

Владение степ платформой;

Строевые упражнения;

Игроритмика;

Танцевальные шаги

**1.2. Планируемые результаты освоения Программы - конкретизация требований Стандарта к целевым ориентирам**

**Ожидаемый результат**:  (при выпуске в школу)

* У детей сформирована правильная осанка;
* Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
* Наблюдается снижение заболеваемости детей, посещающих кружок;
* Сформирован стойкий интерес к занятиям физической культурой;
* Сформирован интерес к собственным достижениям;
* Сформирована мотивация здорового образа жизни.

**II. Содержательный раздел**

**2.1. Описание образовательной деятельности, с учетом используемых вариативных примерных основных образовательных программ дошкольного образования и**

**методических пособий, обеспечивающих реализацию данного содержания:**

**Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:**

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);

- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;

- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

В физическом развитии детей, равно как и при реализации других образовательных областей, главной задачей при реализации Программы является сохранение и укрепление здоровья детей.

Упражнения на степ доске, совмещённые с танцевальными шагами, дают возможность координировать, сочетать работу всех групп мышц, развивают координационные способности у детей, вырабатывают точность движений, ритмичность, ловкость, умение правильно распределять силы.

Музыкальное сопровождение на занятиях аэробикой способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой. Нагрузка регулируется характером упражнений, изменением исходных положений, темпа, длительности и интенсивности выполнения. Для сбалансированной работы всех функциональных систем организма гимнастические упражнения сочетаются с  дыхательными.

Применение разнообразных форм, средств, методов физического воспитания  имеют единую целевую направленность – это развитие координационных способностей старших дошкольников

Зрительное восприятие создает образ движения в его динамике, выразительности, пространственных отношениях. Упражнения на степе создают как бы зрительную направленность в развитии пространственных ориентировок, способствуют лучшей координации движений отдельных частей тела.

Слух позволяет выполнять движения в определенном ритме и темпе. Мышечные ощущения сигнализируют о положении тела, напряжении мышц, происходит сложный процесс согласования в работе отдельных мышечных групп, корректировки выполненного движения в соответствии с заданными образами.

Упражнения,  комплексы степ - аэробики  направлены на развитие координации движений и формирование пространственных и временных ориентировок, силовых дифференцировок:

а) пространственные ориентировки – вправо, влево, вперед, назад, скрестно, одновременно, попеременно, поочередно в движениях туловища и конечностей  (у детей дошкольного возраста лучше получается выполнять раздельные движения и одновременные);

б) временные – различаются по темпу (быстро, медленно), ритму, продолжительности удерживания позы и др. Темп и ритм возможно задавать счетом (раз-два; раз-пауза-два), музыкальной композицией. Старшие дошкольники с особым интересом выполняют упражнения со сменой ритма, при этом стараются передать в движениях не только ритмический рисунок, но и плавность, и красоту движений;

в) силовые - прыжки на степе, со степа, через степ.

Продумывая содержание занятий аэробикой необходимо учитывать морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдать при этом основные физиологические принципы:

— рациональный подбор упражнений;

— равномерное распределение нагрузки на организм;

— постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки.

Упражнения для степ-аэробики подбираются преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба), вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям. Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной, основной и заключительной части.

Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой.

Заканчивается комплекс аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе.

Степ - аэробика может проводиться:

— в виде полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста (продолжительность 25—35 минут);

— как часть занятия (продолжительность 10—15 минут);

— в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;

— в виде показательных выступлений детей на праздниках;

— как степ-развлечение.

Один комплекс степ-аэробики как полного занятия выполняется детьми в течение трех месяцев; некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться. Частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 ударов в минуту.

Основной формой обучения Степ – аэробики является проведение занятий с использованием современной методики, дидактических игр, игровых приемов 1 раз в неделю, во вторую половину дня.

На занятиях по физической культуре степ доска используется на каждом этапе:

1. во вводной части дети огибают степ – доски (ходят и бегают «змейкой»);

2. в общеразвивающих упражнениях, которые выполняются в виде степ – аэробики и в разных исходных положениях на степе (стоя, сидя, лежа), что развивает чувство равновесия, координацию и способствует развитию ориентировки в пространстве;

3. в основной части: это разнообразные упражнения на развитие силы, ловкости, выносливости, в том числе с различными атрибутами;

4. в подвижных играх и эстафетах.

Организуя степ – тренировку, нельзя забывать о технике безопасности и физической нагрузке для детей определенного возраста, ее распределении с учетом состояния их здоровья, уровня физической подготовленности. Так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными.

Техника степ – аэробики предполагает постоянное поддерживание правильной осанки. Поэтому очень важно напоминать детям о необходимости сохранения правильного положения тела. Во время всех движений.

Большое значение имеет подбор музыки к упражнениям. Она служит одновременно мотивирующим фактором, направляет ход тренировки и диктует скорость движений.

**Техника безопасности**

Для сохранения правильного положения тела во время степ - аэробики необходимо:

- держать плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;

- избегать перенапряжения в коленных суставах;

- избегать излишнего прогиба спины;

- не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом;

- при подъеме или опускании со степ-доски всегда использовать безопасный метод подъема;

- стоя лицом к степ-доски, подниматься, работая ногами, но не спиной;

- держать степ-платформу близко к телу при ее переносе.

**Основные правила техники выполнения степ -тренировки**

-выполнять шаги в центр степ-доски;

- ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме, а спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;

- опускаясь со степ-доски, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину ступни от степ-доски;

- не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног, ине подниматься и не опускаться со степ-доски, стоя к ней спиной;

-  делать шаг с легкостью, не ударять по степ-доски ногами.

**Структура  занятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Части занятия* | *Длительность* | *Количество*  *упражнений* | *Преимущественная направленность упражнений* |
| Вводная:  Строевые упражнения  Игроритмика | 4 мин. | 6 упр.  8 упр. | На осанку,  Типы ходьбы,  Движения рук, хлопки в такт. |
| Основная:  Танцевальные шаги;  Акробатические упражнения;  Гимнастический этюд | 24 мин.  6 мин.  10 мин.  8 мин. | 9 упр.  6 упр.  10 упр. | Для мышц шеи,  Для мышц плечевого пояса,  Для мышц туловища,  Для ног,  Для развития мышц силы,  Для развития гибкости,  Для развития ритма, такта. |
| Заключительная:  Самомассаж;  Дыхательные упражнения | 2 мин.  1 мин.  1 мин. | 2 упр.  2 упр. | Массаж рук;  На дыхание;  Расслабление. |

**2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов**

**Форма занятий:**

Занятие – игра

Занятие – ритмика

Занятие – акробатика

Занятие  -  тренировка

Контрольное занятие

**Содержание занятий:**

Строевые упражнения;

Танцевальные шаги;

Игроритмика;

Акробатические упражнения;

Музыкально – ритмические композиции;

 Подвижные игры.

В рамках реализации Программы применяют формы организации образовательной деятельности – индивидуальную, групповую, фронтальную.

При реализации Программы инструктор по физической культуре использует разнообразные методы и приемы работы с детьми. Выбор и сочетание методов и приемов зависит от содержания образовательных задач, видов деятельности и возрастных особенностей детей. В старшем дошкольном возрасте повышается роль словесных методов обучения.

**2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик**

физического развития ребенка – как сформированностиосновных физических качеств, потребности ребенка в физической активности;

овладению им основными культурно-гигиеническими навыками, самостоятельному выполнению доступных возрасту гигиенических процедур, а также соблюдению элементарных правил здорового образа жизни;

эмоционально-ценностного развития – как совокупности сознательной, эмоциональной и волевой сфер жизнедеятельности ребенка(эмоциональной отзывчивости;

сопереживания другому;

способность планировать действия на основе первичных ценностных представлений);

духовного развития – как проявления бескорыстия и потребности познания – мира, себя, смысла и назначения своей жизни(любознательность, способность решать интеллектуальные задачи;

владение универсальными предпосылками учебной деятельности; способность планировать свои действия).

**Практики свободы – это практики** выбора ребенком самостоятельной деятельности в условиях созданной педагогом развивающей предметно- пространственной среды, обеспечивающие выбор каждым ребенком деятельности по интересам и позволяющие ему взаимодействовать со сверстниками или действовать индивидуально.

**Практики расширения возможностей ребенка**- это способность и возможность ребенка целенаправленно *(безопасно)* познавать, созидать, преобразовывать природную и социальную действительность.

Данные практики способствуют:

развитию способности решать интеллектуальные задачи (проблемы, адекватные возрасту;

применению самостоятельно усвоенных знаний и способов деятельности для решения новых задач (проблем, поставленных как взрослым, так и им самим;

развитию способности преобразовывать способы решения задач *(проблем)* в зависимости от ситуации.

**2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы**

Основным принципом дошкольного образования согласно ФГОС является построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится полноценным участником (субъектом) образовательных отношений, а так же поддержка  **инициативы**  детей в различных видах деятельности.

**Создание условий для свободного выбора детьми деятельности, а так же участников совместной деятельности:** предметно-развивающая среда должна быть разнообразна по своему содержанию. Должно быть отведено время на занятия по выбору — так дети учатся сознательно делать выбор и реализовывать свои интересы и способности. Умение детей осуществлять выбор, решать проблемы, взаимодействовать с окружающими людьми, ставить и достигать цели - вот, что является наиболее важным для освоения образовательной программы в ДОУ. Образовательная и игровая среда, должна стимулировать развитие поисково-познавательной деятельности детей. Не следует забывать, что особенно легко запоминается и долго сохраняется в памяти тот материал, с которым ребёнок что-то делал сам: ощупывал, вырезал, преодолевал, строил, составлял, изображал. Дети должны приобретать опыт творческой, поисковой деятельности, выдвижение новых идей, актуализации прежних знаний при решении новых задач. Содержание развивающей среды должно учитывать индивидуальные особенности и интересы детей конкретной группы. Это значит, что все материалы и оборудование должны соответствовать индивидуальным и возрастным особенностям детей. Не все дети занимают активную позицию, не могут определиться с видом деятельности и тогда задача воспитателя оказать помощь поддержать его посильную инициативу.

**Оказание не директивной помощи детям.**

Важно наличие партнерской позиции взрослого, взаимное уважение между воспитателями и детьми. Когда педагоги проявляют уважение к каждому ребенку в группе, дети учатся принятию всех остальных детей – и тех, кто отлично прыгает, и тех,  кто медленно бегает и даже детей с необычным и конфликтным поведением. Когда дети видят и чувствуют, что каждого из них принимают и уважают,  они начинают ощущать себя комфортно и могут вести себя свободно, в соответствии с собственными интересами, делать выбор, т.е. проявлять инициативу.

Задача педагога – создание ситуации,  побуждающей детей активно применять свои знания и умения, нацеливать на поиск новых творческих решений. Не нужно при первых же затруднениях спешить на помощь ребенку, лучше дать совет, задать наводящие вопросы, активизировать имеющийся у ребенка прошлый опыт, нацеливать на поиск нескольких вариантов решения, тем самым вызывать у детей чувство радости и гордости от успешных инициативных действий.

Забота о физическом здоровье ребёнка и его психическом благополучии - это первостепенная задача дошкольного образовательного учреждения. Педагоги так же должны создавать такую среду, которая обеспечивала бы безопасность ребёнка, его физическое развитие, укрепление здоровья, способствовала бы двигательной активности детей.

Одним направлением работы с детьми является развитие самостоятельности в двигательной деятельности. В.С. Мухина определяет «самостоятельность» как способность поступать в соответствии со своими знаниями и убеждениями.

Т.И. Бабаева даёт такое определение самостоятельности – умение действовать по собственной инициативе, выполнять привычные дела без образца, помощи и контроля взрослых.

Формирование самостоятельности проводится в несколько этапов:

-***первый этап***-побуждение детей к выделению составных частей физического упражнения, запоминанию последовательности двигательного действия и пониманию взаимосвязи различных элементов ( например: взмах руками для увеличения силы толчка). Главное достижение на этом этапе - произвольное управление работой отдельных частей тела и их согласование, умение действовать по плану, предложенному взрослым.

- ***второй этап***- знакомство с различными способами выполнения одного и того же движения. Главное достижение этого этапа - понимание стоящей двигательной задачи, умение руководствоваться в своих действиях определенным планом, предвидеть результат.

- ***третий этап***- формирование самостоятельности при выполнении движений, умении ставить двигательную задачу по собственной инициативе и выбирать нужный способ для ее решения. Главное достижение на этом этапе - движение осознается как средство решения различных игровых задач, а не как самоцель выполнения.

- ***четвёртый этап*** – происходит овладение выбором способа двигательного действия в зависимости от условий, ситуации и индивидуальных особенностей (роста, скоростных способностей). Сначала в специально созданных условиях, а затем в игровой обстановке и жизненных ситуациях ребенок приобретает опыт действия известными способами в измененных обстоятельствах, включая и ситуации соревнования.

В ходе такого обучения дети учатся:

- ставить задачу

- передавать направления движения

- планировать

- оценивать себя и других

- называть упражнения в целом и его элементы

- сравнивать

**В результате чего, появляется интерес к физическим упражнениям и проявляется самостоятельность дошкольника в их выполнении.**

На каждом физкультурном занятии находится место для творческих заданий, для самовыражения каждого ребенка, для проявления инициативы, выдумки, импровизации. Дети становятся старше, возрастает их общий и двигательный опыт. Это дает большую свободу педагогического общения, позволяет побуждать детей к инициативным действиям уже на уровне формирования игрового замысла. На этом этапе ребята любят экспериментировать с движениями, видоизменять их в зависимости от ситуации.

**III. Организационный раздел**

**3.1. Описание материально-технического обеспечения образовательной программы**

**Техническое оснащение:**

* Степ – доски;
* Гимнастические маты;
* Костюмы для выступлений

**3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания**

Специальная литература:

1.Белостоцкая Е,Н., Виноградова Т.Ф, Теличи В.И. Гигиенические основы воспитания детей от 3-х до 7 лет: В кн. для работников дошкольных учреждений. – М,, 1987, 128с.

2.Бекина С.И., Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М., 1983.

3.Боброва Г.И.: Искусство Грации., - СП. «Детская литература», 1986, 109с.

4.Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С, Программа воспитания и обучения в детском саду. – М.: Мозаика – Синтез. 2005, 206с.

5.Гусева Т.А. «Вырастай – ка!»: Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: - Тобольск., 2004, 211с.

6.Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе. – М, 1988. 101с.

7.Кряж В.Н., Конорова Е.В., Ротес Т.Т..6 Гимнастика. Ритм. Пластика. – Минск. 1997, 124с.

8.Кечеджиева Л.Д., Ванкова М.И.: Обучение детей художественной гимнастике,  - М., 1995, 95с.

9.Конорова Е.В. Ритмика. – М., 1987, 59с.

10.Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. – М., 1982, 95с.

11.Нестерюк Т.В. Гимнастика маленьких волшебников. – «ДТД», 1993, 81с.

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

13.Семенова Л.И., Ильина Л.Ю., Рожкова Н.В.. Ритмическая гимнастика в детском саду., ПиПФК, - 1995. 118с.

14.Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Данце»: Учебно-методическое пособие. – СП . Детство-пресс., 2000, 350с.

15.Яковлева Л.В., Юдина Р.А.. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет; Пособие для педагогов дошкольных учреждений: В 3ч. – М, Владос, Программа «Старт» , 2003

Аудиозаписи

**Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников**

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьями воспитанников.

Основной целью взаимодействия является создание условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей, обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни дошкольной образовательной организации.

Задачи взаимодействия дошкольной образовательной организации с семьей:

* изучить отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в организации и семье;
* познакомить педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания детей в дошкольной образовательной организации и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
* создавать условия для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;
* привлечь семьи воспитанников к участию в совместных мероприятиях различного уровня;
* поощрять родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка и создание необходимых условий для их удовлетворения в семьей.

**Приложение 1:**

**Комплексы степ-аэробики оздоровительно-тренирующей направленности для старших дошкольников**

**Комплекс № 1.**

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

Подготовительная часть

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, настроиться.)

2. Ходьба на степе.

3. Приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.

4. Приставной шаг назад со степа, вперед со степа.

5. Ходьба на степе; руки поочередно вперед, вверх, вперед, вниз.

Основная часть

1. Ходьба на степе, руками рисуя поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.

2. Шаг на степ — со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочередно вдоль туловища.

(1 и 2 повторить три раза.)

3. Приставной шаг на степе вправо-влево, прямые руки, поднимая одновременно вперед - вниз.

4. Приставной шаг на степе вправо-влево с полуприседанием (шаг — присесть); кисти рук, согнутые в локтях, — к плечам, вниз.

5. Ходьба на степе, высоко поднимая колено, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.

6. Шаг на степ — со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной.

(3, 4, 5 и 6 повторить 3 раза.)

7. Бег на месте на полу.

8. Легкий бег на степе.

9. Бег вокруг степа.

10. Бег врассыпную.

(7, 8, 9 и 10 повторить 3 раза.)

11. Обычная ходьба на степе.

12. Ходьба на носках вокруг степа, поочередно поднимая плечи.

13. Шаг в сторону со степа на степ.

14. Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.

15. Шаг в сторону со степа на степ.

16. «Крест». Шаг со степа — вперед; со степа — назад; со степа — вправо; со степа — влево; руки на поясе.

17. То же, выполняя танцевальные движения руками.

18. Упражнение на дыхание.

19. Обычная ходьба на степе.

20. Шаг со степа на степ, руки вверх, к плечам.

21. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.

22. Ходьба врассыпную с хлопками над головой.

23. Шаг на степ со степа.

24. Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.

25. Мах прямой ногой вверх-вперед (по 8 раз).

26. Ходьба змейкой вокруг степов (2—3 круга).

27. Мах прямой ногой вверх-вперед, руки на поясе (по 8 раз).

28. Бег змейкой вокруг степов.

29. Подвижная игра «Цирковые лошадки».

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

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

30. Упражнения на расслабление и дыхание.

**Комплекс № 2**

Степы расположены в хаотичном порядке.

Подготовительная часть

1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.

2. Шаг на степ — со степа, бодро работая руками.

3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди и сзади.

4. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону.)

5. «Крест». (Повторить 2 раза.)

Основная часть

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой — по левому плечу.

2. Шаг со степа в сторону, чередуется с приседанием, поднимая руки вперед.

3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.

4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.

5. Ходьба врассыпную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения.

(Повторить 2 раза.)

6. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.

7. И.п. — то же. Взмахнув руками вперед, быстро встать, вернуться в исходное положение.

8. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в исходное положение.

9. Ходьба на степе, бодро работая руками.

10. Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении.

11. Кружение на степе, руки в стороны, в одну и другую стороны.

12. Повторить № 10.

13. Кружение с закрытыми глазами.

14. Шаг на степ — со степа.

15. Бег врассыпную с выполнением заданий для рук.

16. Повторить № 1.

17. Легкий бег на степе чередуется с ходьбой 2 раза.

18. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение.

19. Шаг на степ — со степа.

20. Повторить № 18 в другую сторону.

21. Ходьба на степе.

22. Подвижная игра «Физкульт-ура!».

Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны площадки. На одной стороне на один степ меньше. Сами становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне — финиш. Ребята говорят:

«Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим,

Спорт — помощник!

Спорт — здоровье!

Спорт — игра!

Физкульт-ура!»

С окончанием слов дети бегут наперегонки к финишу. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занял степ. (Игру повторить 3 раза.)

23. Игры и упражнения на релаксацию.

**Комплекс № 3**

В хорошо проветренном зале на полу в три ряда разложены степ-доски.

Подготовительная часть (1-й музыкальный отрезок)

Наклон головы вправо-влево.

2. Поднимание плеч вверх-вниз.

3. Ходьба обычная на месте на степе.

4. Приставной шаг вперед со степа на пол и обратно на степ.

5. Приставной шаг назад.

6. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в и.п.

7. Приставной шаг вперед-назад; вправо-влево.

8. Ногу назад, за степ-доску — руки вверх, вернуться в и.п.

9. Выпад ногой вперед, руки в стороны.

Основная часть (2-й музыкальный отрезок)

1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.

2. Правую (левую) ногу вперед перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперед. Вернуться в и.п.

3. То же вправо-влево от степ-доски. Назад от степ-доски.

4. Правую (левую) ногу поставить резко вперед; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.

5. Полукруг. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степ-доски; вернуться в и.п.

6. Приставной шаг на степ-доске с полуприседанием (упражнения повторить два раза).

(3-й музыкальный отрезок)

7. Поворот вправо (влево), ногу назад за степ-доску, руки в стороны; вернуться в и.п.

8. Стоя на полу перед степ-доской, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко вверх; вернуться в и.п.

9. И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п. (упражнения повторить два раза).

10. Выпады ногой вправо; влево; назад, стоя на степ-доске.

(4-й музыкальный отрезок)

11. «Покачивания».

12. Беговые упражнения.

13. Полуприседания с круговыми движениями руками.

14. Беговые упражнения.

(5-й музыкальный отрезок)

15. Прыжковые упражнения.

16. Кружение на степ-доске в правую и левую стороны вокруг себя, руки в стороны.

17. Прыжковые упражнения.

18. Ходьба вокруг степ-доски на полусогнутых ногах, руки на поясе.

19. Ногу вперед, за степ-доску, руки резко в стороны; вернуться в и.п.

(6-й музыкальный отрезок)

20. Ходьба обычная на месте.

21. Шаг вперед; шаг назад; ноги ставить широко.

22. Перестроение со степами в круг. Ходьба на степах на месте.

23. Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.

24. И.п. то же; четыре шага вперед-назад.

25. Упражнения на восстановление дыхания. (Длительность занятия 30 мин)

**Комплексы для утренней гимнастики (для старших дошкольников).**

**Степы раскладываются в три ряда**

1-я часть.

Ходьба и бег в колонне по одному вокруг степов.

Ходьба и бег змейкой вокруг степов. Ходьба с перешагиванием через степы. Перестроение тройками к степам.

2-я часть.

1. И.п.: стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди и сзади (10 раз).

2. И.п.: о.с., шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево. (По 5 раз.)

3. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (10—12 раз).

4. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (10—12 раз).

5. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (помогать себе руками).

6. И.п.: о.с. на степе, взмахивать прямой ногой вперед, делать под ногой хлопок (10—12 раз).

7. Прыжки обычные на степе чередуются с ходьбой 2 раза.

**Комплекс с мячами малого диаметра для детей подготовительной к школе группы**

1-й музыкальный отрезок.

Вводная часть.

Упражнения у стены для формирования правильной осанки (3—4 упр.).

Ходьба в колонне в чередовании с бегом; ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы;

бег змейкой между степ-досками и перепрыгиванием (перешагиванием) через них; ходьба по коррекционным дорожкам (во время ходьбы дети берут правой рукой мяч малого диаметра);

перестроение в три звена к степ-доскам (заранее разложенным); ходьба на месте: поворот к степ-доскам.

Основная часть делится на четыре музыкальных отрезка.

Упражнения на степ-досках с малым мячом:

2-й музыкальный отрезок.

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

2. И.п.: то же. Шаг со степа назад, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.

3. И.п.: то же. Шаг вперед, шаг назад, мяч перекладывать над головой из руки в руку.

4. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести вперед на носок перед степом, одновременно вынести вперед правую (левую) руку с мячом; вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.

5. И.п.: о.с. Выполняется то же движение вправо (влево) от степа.

6. И.п.: о.с. То же — назад от степа.

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

3-й музыкальный отрезок.

1. И.п.: о.с. на степе, руки вперед, мяч в правой руке. Поворот направо (налево), поднимаясь на носки и отводя правую (левую) руку с мячом назад. Вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.

2. И.п.: то же. Тот же поворот вправо (влево), но ногу ставить за степ-доску поочередно. Поворот направо — правую ногу: поворот налево — левую ногу.

3. И.п.: о.с. на степе. Выпад правой (левой) ногой вперед за степ-доску; руки вперед; мяч переложить; вернуться в и.п.

4. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести назад за степ и поставить на носок; руки поднять вверх, мяч переложить; вернуться в и.п.

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

4-й музыкальный отрезок.

1. Бег на месте, на степ-доске.

2. И.п.: о.с. на степе, руки вверху над головой, мяч зажат между ладонями. Кружиться на носках вокруг себя, одновременно ладонями «растирать» мяч.

3. Бег вокруг степ-доски в правую и левую стороны.

4. Повторить упр. № 2.

5. И.п.: о.с. на степе. Бросание мяча вверх и ловля его после хлопка.

6. То же, сидя на степ-доске, ноги в стороны.

7. И.п.: о.с. на степ-доске, мяч в правой руке. Бросание мяча о пол и ловля одной рукой, поочередно правой и левой рукой.

8. То же, сидя на степ-доске, ноги в стороны.

9. И.п.: о.с. на степ-доске, мяч в правой руке. Перебрасывать мяч из руки в руку, переминаясь с ноги на ногу.

5-й музыкальный отрезок.

1. И.п.: о.с. на степ-доске, мяч в правой руке. Прыжком — ноги врозь, за степ в разные стороны; мяч переложить в другую руку; прыжком вернуться в и.п.

2. Ходьба на степе, «растирая» мяч в ладонях.

3. И.п.: правая нога — на степе, левая — на полу слева от степа, руки в стороны, мяч в левой руке. Прыжком сменить положение ног, мяч переложить в другую руку.

4. Повторить № 2.

5. Ходьба на месте, на степ-доске.

6. Перестроение в колонну по одному, мяч положить на место.

7. Перестроение в три звена к степ-доскам. Взять степы.

8. Перестроение в круг. Положить степ-доски по кругу.

9. Ходьба на месте на степ-доске.

10. Шаг назад-вперед.

11. Приставной шаг вправо по кругу, до возвращения на место.

Заключительная часть.

6-й музыкальный отрезок (музыка для релаксации).

Игра-медитация «У озера». Круг из степов — озеро. Дети в нем

«плещутся», «охлаждаются», «брызгаются», опускают ноги и отдыхают.

**Приложение 2**

**Игровые задания на степах**

«Птички на ветке» - сидение на корточках на степе.

«Флюгер на крыше» - кружение в обе стороны на степе. Одна рука отведена в сторону.

«Самолет» - стоя на степе, ноги вместе руки в стороны на высоту плеч, руки – крылья самолета, который при полете делает наклон то вправо, то влево.

«Пингвины» - спрыгивание, запрыгивание на степ.

«Перебрось мяч» - парное упражнение. Перебрасывание мяча, стоя на степах.

«Аист на крыше» - стойка на одной ноге с открытыми глазами.

«Стойкий оловянный солдатик» - стойка на степе на одной ноге, вторая согнута в колене, отведена назад.

«Стоп - кадр» - имитация фотографических изображений (варианты).

«Египетский шаг» - стоя на степе (по длине степа) – носок одной ноги касается пятки другой.

«Великан» - стоя на носочках на степе, потянуть руки вверх.

«Кран» - стоя на степе ноги на ширине плеч, руки к плечам, выдвинуты вперед. Поднять правую ногу, согнутую в колене, прикоснуться коленом к левому локтю, вернуться в и.п. то же – левой ногой.

«Стрекоза» - стоя на степе на носках, руки на поясе, локти назад.

**Приложение 3**

**Подвижные игры с использованием степов**

**«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 удается, оставшийся без уголка, занимает его место в кругу. Если водящему не удается 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.

**«Цирковые лошадки»**

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

Подвижные игры с использованием степов.

**«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:

«Путешествие в Москву»

Дети сидят (стоят) на степах 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 степа, 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 степов сокращается на один.

«Лиса и тушканчик»

Выбирается один ребенок – «лиса», задача которого – переловить всех других детей – «тушканчиков». По команде: «День!» «тушканчики» спрыгивают со степов (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 те, 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 травою 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.