

Администрация ЗАТО поселок Видяево

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Средняя
Общеобразовательная Школа закрытого административного
территориального образования Видяево»
(МБОУ ЗАТО Видяево СОШ №1)**

Обобщение педагогического опыта по теме

**«Формирование двигательных навыков
и координации посредством степ-аэробики»**

**Проскурякова Лилия Владимировна
инструктор по физической культуре**

**Видяево
2026г**

Содержание

1. Сведения об авторе	2
2. Условия формирования опыта	3
3. Теоретическая база опыта	3
4. Актуальность и перспективность опыта	4
5. Новизна опыта	5
6. Адресность опыта	6
7. Трудоемкость опыта	6
8. Технология опыта	7
9. Результативность опыта	11
Список литературы	14
Приложения	

1. Сведения об авторе

ФИО	Проскурякова Лилия Владимировна
Образование	Высшее
Название Учебного заведения, год его окончания	1.Негосударственное образовательное частное учреждение высшего образования «Московский Финансово-промышленный университет «Синергия».Диплом №023685 от 15 апреля 2022г. 2. Московская академия профессиональных компетенций по программе «Физическая культура в дошкольных образовательных организациях и начальной школе». Профессиональная переподготовка с присвоением квалификации. Диплом ППП 6506-12 от 16 февраля 2024.
Специальность по диплому	1.присвоена квалификация Психолого-педагогическое дошкольное образование. 2.педагог, инструктор по физической культуре
Место работы	МБОУ ЗАТО Видяево СОШ №1 структурное подразделение (дошкольное) «Солнышко»
Должность	Инструктор по физической культуре
Педагогический стаж	8лет 3 месяца
Стаж работы в занимаемой должности	2года 4 месяца
Квалификация	-
Награды	1.Благодарственное письмо Главы ЗАТО Видяево, от 21 октября 2022г. 2.Благодарственное письмо Председателя Мурманской областной Думы, от 28 сентября 2023г. 3.Благодарственное письмо Министерства образования и науки Мурманской Области, от 22.09.2025г. 4. Благодарственное письмо Главы ЗАТО Видяево, от 11.11.2025г.

«Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.»
(В.А.Сухомлинский)

2. Условия формирования опыта

Формирование двигательных навыков и координации детей дошкольного возраста посредством степ-аэробики представляет собой комплексный процесс, включающий систематическое освоение ребенком основ движения, развитие физических качеств и повышение уровня общей активности организма. Данный опыт требует учета множества факторов и условий, среди которых особое внимание уделяется изучению специальной методической литературы. При проведении ООД, опиралась на книгу Е.Г. Сайкиной и С.В. Кузьминой «Степ-аэробика «Топ-топ» для дошкольников». А также создание комфортных условий, когда важно создать благоприятную атмосферу занятий, обеспечивающую безопасность ребенка и способствующую развитию интереса к занятиям физкультурой. Для этого необходим просторный зал, наличие необходимого оборудования (степ-платформы, фишки-ориентиры, вспомогательный инвентарь (мячи, гимнастические палки, султанчики)), соответствующее освещение и вентиляция помещения.

Немаловажными являются регулярность и последовательность занятий: регулярные занятия способствуют закреплению полученных навыков и обеспечивают устойчивый прогресс в развитии двигательной сферы ребенка. Психолого-педагогические аспекты формирования опыта также помогают лучше понимать мотивацию детей, формировать позитивное отношение к физическим упражнениям.

3. Теоретическая база опыта

Цель: формирование двигательных навыков и развитие координации у детей среднего дошкольного возраста средствами степ-аэробики.

Задачи:

- ✓ Повысить интерес детей к занятиям физическими упражнениями;
- ✓ Развить основные физические качества: силы, выносливости, гибкости, ловкости;
- ✓ Улучшить пространственно-временной ориентации и согласованности действий;
- ✓ Укрепить мышечный корсет и профилактика нарушений осанки;
- ✓ Совершенствовать технику ходьбы, бега, прыжков, поворотов и танцевальных элементов;
- ✓ Укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную систему;
- ✓ Развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию);
- ✓ Формировать умения ритмически согласованно выполнять простые движения на степ – платформе.

Формирование двигательной активности дошкольников является важным направлением физического воспитания детей младшего возраста. Степ-аэробика

представляет собой разновидность ритмической гимнастики, включающую разнообразные шаги и движения, выполняемые на специальной платформе — степ-платформе. Педагогическое применение степ-аэробики основано на нескольких теориях и концепциях:

✓ Концепция возрастных особенностей психического и моторного развития

Развитие физических качеств и двигательных навыков тесно связано с особенностями нервной системы и созреванием головного мозга ребёнка. Согласно возрастным особенностям, дети дошкольного возраста характеризуются высокой пластичностью нервной системы, быстрой адаптацией к новым видам нагрузок и способностью осваивать новые двигательные умения быстрее взрослых. Степ-аэробика учитывает специфику восприятия детьми музыкальных ритмов, способствует совершенствованию слухового внимания и согласованности действий с ритмом музыки.

✓ Психофизиологическая концепция формирования двигательного навыка
П.Я.Гальперина:

- Освоение техники движения путем наблюдения и подражания,
- Автоматизация движений благодаря многократному повторению,
- Совершенствование движений и закрепление устойчивого стереотипа.

Использование степ-аэробики позволяет эффективно реализовать все три этапа формирования двигательного навыка, обеспечивая переход от осознанного контроля над движениями к автоматическому выполнению упражнений.

✓ Принцип постепенности и последовательности.

Этот принцип предполагает пошаговую организацию занятий, начиная с простейших шагов и усложняя упражнения постепенно. Применение степ-аэробики именно таким образом помогает ребёнку уверенно овладеть новыми двигательными действиями, снижает риск травматизма и повышает мотивацию к занятиям физическими упражнениями.

✓ Современные концепции активного отдыха и здоровьесберегающих технологий
Физические нагрузки в игровой форме помогают поддерживать интерес к физкультуре, улучшают самочувствие и настроение детей. Занятия степ-аэробикой развивают не только физические качества, такие как сила, ловкость и равновесие, но также эмоциональную устойчивость и уверенность в себе. Они положительно влияют на общее состояние здоровья детей, предотвращают гиподинамию и укрепляют иммунитет. Движения в степ-аэробике обеспечивают плавность перехода от простых движений к сложным, позволяя постепенно развивать мышечную силу, гибкость и выносливость.

4. Актуальность и перспективность опыта

Степ-аэробика представляет собой высокоэффективный метод развития физических качеств, особенно важных для современного поколения, испытывающего дефицит подвижности и активного образа жизни. Данный вид аэробики способствует развитию выносливости, силы, гибкости, улучшает координационные способности и формирует правильную осанку. Это актуально в условиях роста числа заболеваний опорно-двигательного аппарата среди детей и подростков, вызванных малоподвижностью и неправильной организацией учебного процесса.

Особое значение имеет способность степ-аэробики развивать чувство ритма, музыкальное восприятие, эмоциональную устойчивость и позитивное отношение к занятиям спортом. Степ позволяет комплексно воздействовать на организм

занимающихся, включая развитие сердечно-сосудистой системы, укрепление мышц нижних конечностей и повышение общей работоспособности организма.

Перспективность опыта может показать высокую эффективность степ-аэробики как инструмента формирования основ физического здоровья школьников и студентов. Она помогает формировать жизненно важные двигательные умения и навыки, повышает мотивацию учащихся к регулярным физическим нагрузкам, способствует созданию положительного отношения к здоровому образу жизни.

Как добиться того, чтобы ребенок был здоров, что нужно сделать для этого, какие меры принять? Ответ кроется в едином мнении – привлечь детей к активному образу жизни, а степ-аэробика является отличным способом профилактики нарушений осанки и плоскостопия, оказывает положительное влияние на психоэмоциональное состояние участников занятий. Использование степ-платформы разнообразит физическую активность, привносит элемент новизны и интереса, что важно для удержания внимания и повышения эффективности тренировочного процесса.

5. Новизна опыта

Традиционные подходы к физическому воспитанию дошкольников часто ограничиваются стандартными играми и упражнениями, которые иногда воспринимаются детьми однообразно и недостаточно мотивируют к активной деятельности. Использование степ-аэробики позволяет разнообразить занятия физическими упражнениями, привнести элемент творчества и игровой мотивации, обеспечивая таким образом более эффективное усвоение новых движений и повышение уровня моторного развития.

Основные преимущества степ-аэробики для формирования двигательных навыков и координации у дошкольников:

1. Разнообразие движений: степ-аэробика включает широкий спектр упражнений, направленных на развитие всех основных групп мышц и улучшение общей физической подготовки. Это способствует улучшению баланса, гибкости, силы и выносливости.
2. Развитие координации и ритма: Выполнение сложных шагов и комбинаций требует точности и синхронизации движений, что положительно влияет на формирование координации движений и чувства ритма.
3. Повышение интереса и мотивации: Занятия проходят в динамичной атмосфере, сопровождающейся музыкой, что создает положительную эмоциональную окраску и повышает интерес детей к физическим нагрузкам.
4. Социальная адаптация и взаимодействие: Групповые занятия способствуют развитию коммуникативных навыков, умения взаимодействовать в коллективе и поддерживать друг друга.
5. Безопасность и доступность: Упражнения адаптированы для детей младшего возраста, исключают риск травм и подходят детям с разным уровнем физической подготовленности.

Таким образом, считаю использование степ-аэробики в процессе физического воспитания дошкольников представляет собой инновационный метод, позволяющий комплексно решать задачи по формированию двигательных навыков и координации, делая процесс увлекательным и эффективным. Детям свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребенок только на

занятии по физкультуре может дать волю энергии. Вот почему в наше время стали популярны занятия степ-аэробикой, и внедрение этой технологии в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

6. Адресность опыта

Данный опыт может быть интересен педагогам дошкольных образовательных учреждений, инструкторам по физическому воспитанию, воспитателей детских садов, родителей и специалистов, работающих с детьми младшего дошкольного возраста (3–7 лет). Основная цель — популяризация нетрадиционных методов физического воспитания, способствующих гармоничному развитию ребенка.

Считаю, опыт, также может быть рекомендован специалистам, заинтересованным в формировании основ здорового образа жизни у воспитанников детского сада путем внедрения современных методик развития физических качеств и укрепления здоровья. Методика применима в любых условиях ДОО вне зависимости от материально-технических возможностей учреждения благодаря простоте оборудования и доступности упражнений.

Особое внимание уделяется педагогическим работникам, стремящимся разнообразить традиционные занятия физическими упражнениями, повысить интерес детей к активности и создать условия для формирования устойчивых положительных привычек и мотивации к здоровому образу жизни.

7. Трудоемкость опыта

Трудности при применении данного опыта могут заключаться в планировании и построении системы занятий с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей; подборе оборудования и материалов; применении методов и приемов работы с детьми, исходя из индивидуальных особенностей дошкольников; разработке критериев отслеживания уровня усвоения знаний, умений и навыков детей.

Опыт работы составлен на основе программы «Степ-аэробика для дошколят», руководствовалась учебно-методическим пособием «Степ-аэробика «Топ-топ» для дошкольников» под редакцией Е.Г. Сайкиной и С.В. Кузиной (Санкт-Петербург Детство-Пресс, 2021г.)

Занятия детей по степ – аэробике под музыкальное сопровождение воспринимаются гораздо лучше, повышают их эмоциональность. Выполняя совместные упражнения, дети не чувствуют себя неуверенно, даже если не всё получается. Дети с огромным желанием ждут следующих занятий. Что меня безусловно радует! Уникальность степ - аэробики заключается в том, что базируясь на огромном арсенале движений, она вовлекает в работу все мышцы и суставы организма и успешно развивает их, тем самым повышает уровень физического развития дошкольников.

Выделила для себя несколько этапов обучения развития движений со степ-платформой:

1. Знакомство со степ-платформой

На данном этапе обучения было дано представление об основных базовых движениях, разучили с детьми основные подходы к степ – платформе. Кроме этого, использовались общеразвивающие упражнения без музыкального сопровождения и без предметов, где степ–платформа выступила, как опора и ориентир. Основной задачей было сохранение равновесия и создание некого чувства опоры.

2. Разучивание основных шагов

Разучивание базовых шагов начала с простых движений: касание степ-платформы носком ноги/пяткой, касание ногой уголков степ-платформы, ходьба на полу у степа, приставные шаги и их разновидности, на степ и обратно и на самой степ-платформе. При обучении использовались следующие приёмы:

- наглядный (дети повторяют показанное движение за инструктором);
- наглядно-зрительный приём (показ упражнения) вызывает у детей интерес и желание заниматься;
- словесный (пояснение, указание, сигнал, действие по команде);
- практический (многократное повторение упражнения без изменений): у детей вырабатывается правильное, естественное, активное выполнение упражнения с движением в определённом направлении.

На первых же занятиях для безопасности и во избежание травм детям было показано, как правильно вставать на степ-платформу и сходить с неё при выполнении шагов. Руки на первых этапах не задействуются, пока дети не научатся выполнять базовые шаги. Во время занятий детям постоянно напоминалось о том, что необходимо спину держать прямо и дышать носом. Сначала разучили движения без музыки, а затем под музыку, создающую нужный эмоциональный настрой, она задаёт ритм и способствует лучшему усвоению двигательного навыка. Музыка подбиралась ритмичная, яркая, веселая. Использовались знакомые, наиболее любимые детьми мелодии, потому что даже на подсознательном уровне любой человек невольно следует музыкальному ритму. После того, как движения ногами детьми были освоены, добавлялись движения руками. Со временем из простых движений и отработки их на степ – платформе, мы перешли к следующему - это разучивание связок и блоков из базовых движений. В процессе создания находятся танцевальные композиции «Часики» (из м/ф Фиксики), «Мы Русские Матрешки».

3. Совершенствование и закрепление

На данном этапе дети осознанно выполняют движения, появляется точность в движениях, появляется уверенность в использовании степ-платформы, также они могут самостоятельно выполнять все изученные упражнения, дополнять и вносить изменения. Также постепенно вводится дополнительное оборудование для игр и выполнений движений, такое как мячи, гимнастические палки, цветные султанчики, которые разнообразят и подпитывают интерес к выполнению движений.

В течении всего времени обучения проводятся беседы с воспитателями, был проведен мастер-класс по степ-аэробике с воспитателями и родителями.

8. Технология опыта

При работе с детьми, опиралась на следующие принципы:

- принцип развивающей деятельности: действия со степ-платформой не с целью механических движений, а направленные на оздоровление, развитие личности, коллектива в целом;
- принцип наглядности: правильная, четкая демонстрация движений педагогом образца движений ;
- принцип последовательности: знания даются поэтапно от простого к сложному;

- принцип доступности и индивидуальности: возможность для широкого практического применения здоровье-сберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей;
- принцип творчества: в процессе обучения дети приобретают собственный опыт творческой деятельности.

Данные принципы направлены на достижение результатов и получения детьми знаний и умений правильных, четких действий со степ-платформой. Лежат в основе организации развивающего обучения и являются эффективными в решении задач развития здоровья и личностных качеств обучающегося.

В рамках работы кружка дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Степ-аэробика для дошколят» занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана для средней группы (4-5 лет).

Продолжительность каждого занятия – 20 минут.

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 и основной 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.

Методы и приемы обучения:

1. Основными средствами степ-аэробики являются физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности, выполняемые без предметов, с предметами и на снарядах - степен. Все они выполняются под музыкальное сопровождение.
2. Наглядно-зрительные приёмы – правильная, чёткая демонстрация – показ воспитателем образца движения или его отдельных двигательных элементов.
3. Тактильно-мышечная наглядность обеспечивается путём включения физкультурных пособий – степен в двигательную деятельность детей.
4. Непосредственная помощь педагога, уточняющего положение отдельных частей тела ребёнка.
5. Наглядно – слуховые приёмы представляют собой звуковую регуляцию движений. Слуховой наглядностью является музыка.
6. Одновременное описание и объяснение детям новых движений, с опорой на имеющиеся у них представления.
7. Пояснение - сопровождает конкретный показ движений или уточняет отдельные его элементы.

Условия для реализации:

- Физкультурный зал;
- Степ-платформа на каждого ребёнка;
- Музыкальное сопровождение;
- Спортивная форма;

Основные правила техники выполнения степ – тренировки:

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

- Держать плечи развёрнутыми, грудь вперёд, колени расслабленными;

- Избегать перенапряжения в коленях;
- Избегать излишнего прогиба спины;
- Не делать наклон вперёд от бедра, наклоняться всем телом;
- При подъёме или опускании со степ - платформы всегда использовать безопасный метод подъёма/спуска (играет роль «лидирующая» нога для опоры);
- Стоя лицом к степ- платформе, подниматься, работая ногами, но не спиной;
- Держать степ-платформу близко к телу при её переносе.
- Выполнять шаги в центр степ - платформы;
- Ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъёме, а, спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
- Опускаясь со степ - платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней. Не отступать больше, чем на длину ступни от степ-платформы;
- Не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног;
- Не подниматься и не опускаться со степ- платформы, стоя к ней спиной;
- Делать шаг с лёгкостью, не ударять по степ - платформе ногами.

Организуя деятельность кружка, опираюсь на программы и методики: учебно-методическое пособие «Степ-аэробика «Топ-топ» для дошкольников» под редакцией Е.Г. Сайкиной и С.В. Кузиной (Санкт-Петербург Детство-Пресс, 2021г.), Вераксы Н. Е., Васильева М. А., Комарова Т. С. Программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы»// Мозайка-Синтез, М., 2016г.

9. Результативность опыта

Транслирование соей работы:

Название мероприятия	Тема опыта	Уровень (ДОУ, Муниципальный, Региональный, Федеральный)	Дата
«Степ-аэробика как средство оздоровления детей дошкольного возраста, проживающих в условиях Крайнего Севера»	Методическая разработка по формированию здорового образа жизни в условиях Крайнего Севера в ДОУ	Муниципальный	11.02.2025г.

Участие в профессиональных конкурсах

Название мероприятия	Тема опыта	Уровень (ДОУ, Муниципальный, Региональный, Федеральный)	Дата
«Степ-аэробика, как средство двигательной активности детей в ДОУ»	Конкурс: «Лучший мастер-класс» среди педагогов МБДОУ ЗАТО Видяево «Детский сад №1 «Солнышко»», тема МК:	ДОУ	21.01.2025

Дети показали стабильный рост показателей развития основных физических качеств (координация, точность движений, общая физическая подготовка), заметно улучшили технику исполнения элементарных движений, повысили уверенность в себе во время подвижных игр.

Занятия способствовали формированию устойчивых привычек здорового образа жизни среди воспитанников, повысив интерес детей к активным видам досуга и спорта.

На занятиях использовала следующие формы физического воспитания: различные виды ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения с предметами и без, специально-подготовительные упражнения со степ-платформами, подвижные игры, игры малой подвижности, упражнения на релаксацию и расслабления

Решение задач программы способствовало развитию таких физических качеств как координация, ловкость, гибкость, быстрота и выносливость. Также занятия степ-аэробикой способствовали развитию внимания, чувства ритма. Нельзя не отметить, что занятия степ-аэробикой имеют высокий анаэробный эффект, что способствует оздоровлению организма, закаливанию.

Таким образом, внедрение степ-аэробики в программу воспитания дошкольников способствует повышению эффективности образовательного процесса и положительно влияет на физическое здоровье и гармоничное развитие детей в условиях детского сада.

Диагностическое обследование детей включает в себя оценку эффективности усвоения программы «Степ-аэробика для дошколят» и развития двигательных качеств дошкольников.

Эффективность усвоения программы оценивается по уровню сформированности умений выполнять основные элементы (базовые шаги).

Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе:

1. балл - выполнение движений по показу, движения не четкие, не уверенные, скованные;
2. балла – выполнение движений по показу, объяснению, движения более уверенные, не скованные;
3. балла – выполнение движений самостоятельно, по показу, движения четкие, уверенные.

В результате подсчета среднего балла ребенок выходит на освоение программы на определенном уровне:

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

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

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

Критерии	Уровень	24-25 уч.год		25-01.2026 уч.год	
		Октябрь	Май	Октябрь	Январь(срез)
Базовый шаг (basic step) Шаг на платформу и обратно (разные варианты)	Высокий	40%	60%	33%	44%
	Средний	40%	40%	33%	44%
	Низкий	20%	0	33%	11%
Шаги с подъемом на платформу с подниманием ноги (разные варианты)	Высокий	30%	50%	44%	44%
	Средний	40%	50%	22%	44%
	Низкий	30%	0	33%	11%
Шаги с добавлением рук и различного дополнительного оборудования	Высокий	40%	60%	33%	44%
	Средний	40%	30%	33%	33%
	Низкий	20%	10%	33%	22%

Диаграмма 1
Базовый шаг
(basic step)
Шаг на платформу и обратно (разные варианты)

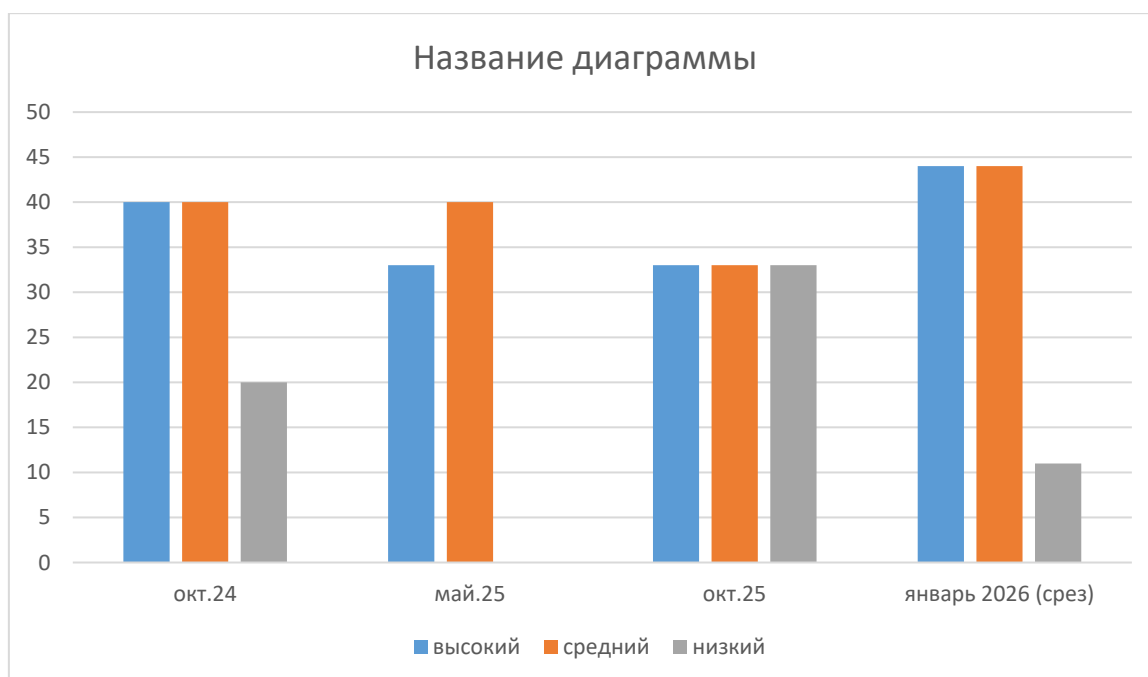


Диаграмма 2

Шаги с подъемом на платформу с подниманием ноги (разные варианты)

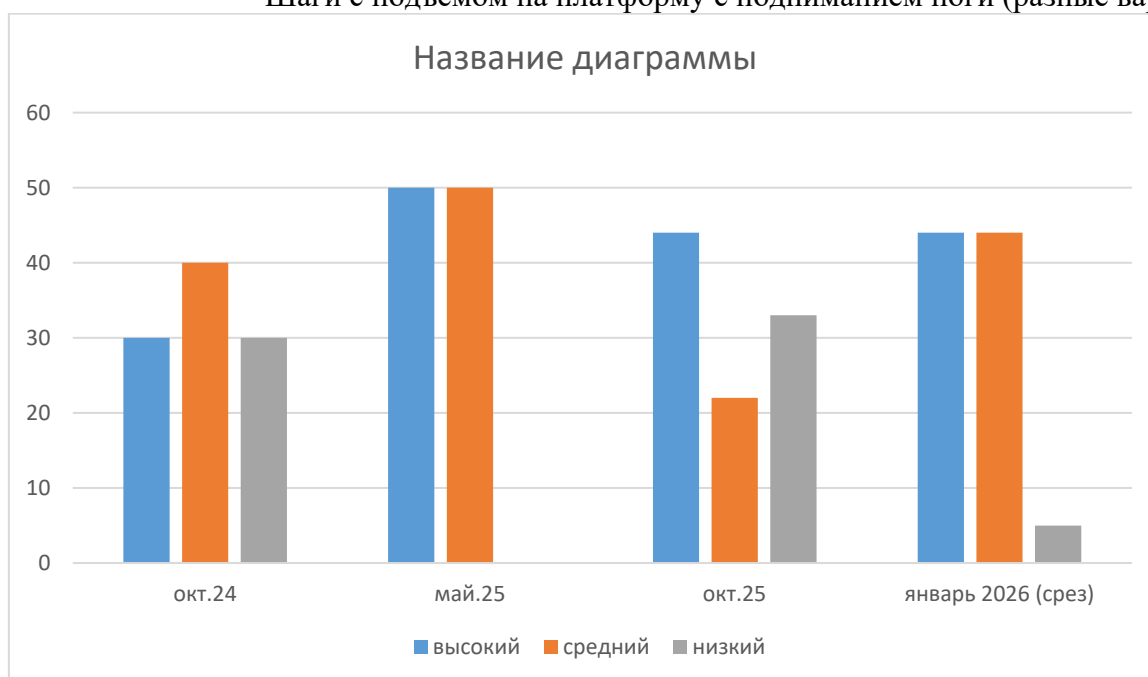
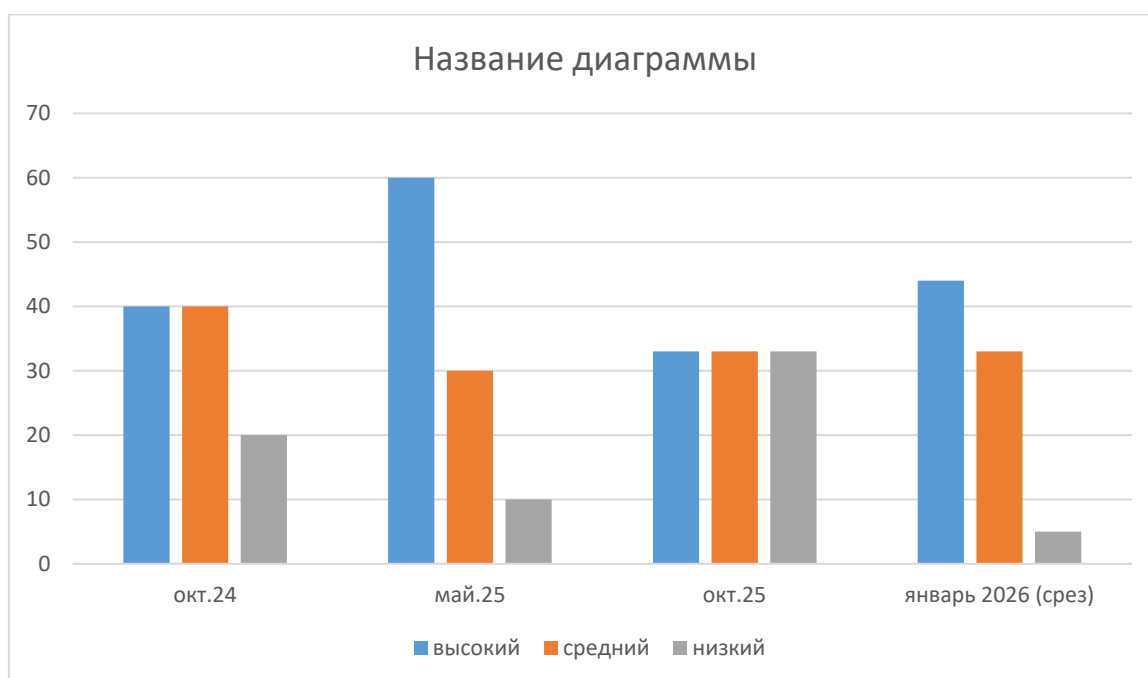


Диаграмма 3

Шаги с добавлением рук и различного дополнительного оборудования



В настоящее время работаю с детьми среднего дошкольного возраста. Планирую в этом учебном году провести занятие по степ-аэробике с родителями совместно с детьми. Также планирую участие детей в различных конкурсах с готовыми танцевальными композициями на степах. Разработаю и создам методический материал, такой как:

- консультации для родителей «Формирование правильной осанки, посредством степ-аэробики», «Профилактика плоскостопия у детей»,
- лэп-бук «Веселая ступенька»,
- проект на тему «Степ-аэробика, как оздоровительная система физического развития детей».

Список литературы:

1. Веракса Н. Е., Васильева М. А., Комарова Т. С. Программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы»// Мозайка-Синтез, М., 2016г.
2. учебно-методическое пособие «Степ-аэробика «Топ-топ» для дошкольников» под редакцией Е.Г. Сайкиной и С.В. Кузиной Санкт-Петербург Детство-Пресс, 2021г.
3. Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия с детьми 5-7 лет. – Мозаика-Синтез, Москва 2012г.
4. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду», издательство МОЗАИКА - Синтез, Москва 2000 г.
5. .Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2020 №1
6. Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. Мозаика-Синтез, Москва 2012г.
7. Образовательная сеть <https://infourok.ru>

Приложение 1

Игра «Пингвины на льдине»

Цель: развитие у детей ориентировки в пространстве, уверенности, точности движений.

Материал: степ-платформы.

Правила игры: 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.

Игра «Космонавты»

Цель: развитие ловкости, быстроты, внимательности. А также присутствует логоритмика, которая способствует развитию речи.

Материал: степ-платформы

Правила игры: Степов - «ракет» на один меньше, чем игроков. Из степов образован круг. Все дети свободно шагают вокруг степов, проговаривая слова:

Ждут нас быстрые ракеты

Для полётов на планеты,

На какую захотим,

На такую полетим.

Но в игре один секрет:

Опоздавшим места нет.

После эти слов дети стараются занять «ракеты». Ребенок, оставшийся без степа, пропускает игру.

Игра «Иголка, нитка и оловянный солдатик»

Цель: развитие навыков игры в команде; удержания равновесия.

Правила игры: водящий – иглолка, все остальные- нитка; дети бегут за водящим по залу змейкой, по окончанию музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге- «стойкий оловянный солдатик».

Приложение 2

Упражнение «Свечка» : Под счет: выполнение упражнения с заходом на степ с ведущей (правой) ноги (с правой ноги: раз-два) и поднятием рук над головой (три), соединив ладони(четыре).



Игровое упражнение «Ходьба по кругу» с использованием султанчиков: Ходьба по степам, расположенным по кругу друг за другом. По сигналу «Из круга» - выход правой ногой из круга, вытянув правую руку в сторону. Также, по сигналу «В круг» – заход внутрь круга левой ногой, вытянув левую руку внутрь круга.



Упражнение «Стрекоза»: Удержание равновесия посредством поднятия одной ноги, держа баланс на вытянутых руках. Выполняется под счет: (раз) – Встаем на степ правой ногой, руки на поясе, (два) – Левая нога сгибается в колене, (три) – руки вытягиваются в стороны.



Отдых и дыхательные упражнения в дружном кругу.

