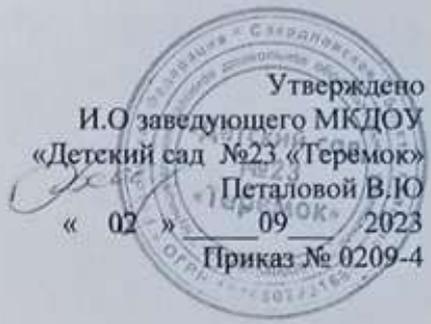


Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад 23 «Теремок»
623640 Свердловская область, г Талица, ул. Красноармейская, д.44

Утверждено
И.О. заведующего МКДОУ
«Детский сад №23 «Теремок»
Петаловой В.Ю
« 02 » 09 2023
Приказ № 0209-4



Педагогический проект на тему: « Весёлые ступеньки »

Подготовили:
Учитель логопед ВКК
Сизикова Светлана Владимировна
Инструктор по ФК первой КК
Стафеева Алена Юрьевна

Воспитание речи у дошкольников является необходимым условием полноценного развития личности. Известно, что наибольший процент детей в возрасте 5-7 лет страдает нарушением звукопроизношения, нередко недостатки произносительной системы родного языка сочетаются с проблемами восприятия фонем. У детей наблюдается некоторое несовершенство двигательных функций, коррекция которых способствует более эффективному и быстрому преодолению основного речевого расстройства.

В современном обществе становится всё меньше стимулов для естественных движений. Наши дети буквально «приросли» к телевизорам, компьютерам. В результате – лишний вес, снижение функций организма, различные заболевания. Речевые расстройства напрямую связаны с психофизическим развитием.

Задача – на логопедических занятиях подобрать такие формы и методы обучения детей – логопатов, которые целенаправленно будут стимулировать двигательную и речевую активность дошкольников, влиять на коррекцию речевого развития, развивать активный словарь.

Все вышеизложенное и побудило нас заняться проблемой устранения нарушения звукопроизношения посредством использования степ-логоритмики.

В нашем опыте работы мы постарались систематизировать знания, полученные в ходе изучения литературы по данной проблеме, наметила пути коррекционной работы по автоматизации звукопосредством применения степ-логоритмики в коррекционной логопедической группе.

Степ-аэробика один из самых простых и эффективных стилей и направлений в большом семействе аэробики. В переводе с английского языка "степ" буквально означает "шаг". Несколько лет назад степ-аэробика была официально признана самостоятельным видом спорта. В ряду различных методик, представляющих систему работы по развитию речи, определенное место занимает логоритмические упражнения.

Степ – логоритмика – это процесс выполнения общеразвивающих упражнений на ступеньках, основных движений, подвижных игр детям предлагаются задания для закрепления и активизации звуков на основе хорошо знакомых стихов, песенок, потешек, подобранных с учетом сюжета занятия. Уникальное сочетание физических упражнений, степа, музыки, проговаривания стихов в ритм движений или пение в такт любимой мелодии развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, осанку, а так же вызывает эмоциональный подъём, чувство радости и удовольствия. Для детей с речевыми расстройствами этот прием особенно важен, так как индивидуальный внутренний ритм детей часто ускорен, или, наоборот, замедлен.

Понимание логоритмики основано на использовании связи слова, музыки и движения. Процентное содержание перечисленных компонентов может быть разнообразным, с преобладанием одного из них или связи между ними в зависимости от тяжести речевого и общепсихического нарушения, от этапа коррекционного воздействия.

Между движением и речью прослеживается тесная взаимосвязь. Нарушения моторики оказывают прямое влияние на произносительную сторону речи, которая у большинства детей страдает. Ни моторное, ни речевое развитие спонтанно не достигнут своего онтогенетического уровня. Необходима комплексная система коррекционной работы, направленная одновременно на преодоление недостатков и улучшение моторной и речевой сферы.

Исходя из выше сказанного, было принято решение на практике выяснить, действительно ли важным фактором, стимулирующим речевое развитие детей, является использование степ -логоритмики. Таким образом мой опыт работы поможет понять всю важность своевременной помощи детям в данном вопросе.

Актуальность опыта.

Развитие речи, включающее умение четко произносить звуки и различать их, владеть артикуляционным аппаратом, правильно строить предложение и т. д., одна из насущных проблем, стоящих перед дошкольным учреждением.

Работая в ДООУ,мы еще раз убедились,что нарушенное звукопроизношение является серьезной проблемой,так как влечет осложнение не только устной,но и письменной речи. У ребенка с дефектным произношением нарушено полноценное общение сверстниками, а это ведет к формированию комплекса неполноценности. Помимо этого, нарушение звукопроизношения приводит к следующему:

- Отстает психическое развитие ребенка;
- Замедляется формирование высших уровней познавательной деятельности;
- Появляются нарушения эмоционально-волевой сферы;
- Возникают трудности в усвоении чтения и письма.

Поэтому, для успешного усвоения школьной программы необходима хорошая, полноценная грамотная речь.

Перед педагогами ДООУ стоит задача не только подготовить своих воспитанников к успешному обучению в школе и дальнейшей социальной адаптации, но и максимально использовать образовательное пространство учреждения для наиболее полноценного развития дошкольников.

Данный опыт по преодолению нарушений звукопроизношения у дошкольников нацелен на коррекцию нарушенных звуков в условиях дошкольного образовательного учреждения посредством их автоматизации с использованием степ – платформ. Актуальность разработки данного материала вызвана тем, чтобы показать, какие нетрадиционные приемы можно использовать в коррекционной деятельности с детьми.

Степ-аэробика доставляет детям большое удовольствие. Наряду с улучшением функций опорно-двигательного аппарата происходит повышение уровня общей выносливости. Большие и маленькие мячи, ленточки, погремушки – элементы, усложняющие и украшающие степ-аэробику. Наблюдая за тем, как двигаются дети подготовительной группы, никто не усомнится в том, что с точки зрения развитости координации и пространственной ориентации их речь, безусловно, становится правильной.

Педагогическая идея.

Использование степ– аэробики и логоритмики,способствующей развитию общей моторики, как одного из условий речевого развития дошкольников.

Теоретическая база опыта.

Степ-аэробика стала популярна на всем земном шаре и с каждым днем приобретает все больше и больше последователей. Это уже далеко не новый вид спорта, он известен более десяти лет. Степ в качестве гимнастики или аэробики был изобретен в США известным фитнес-инструктором Джиной Миллер. Она приспособила его для своих ежедневных тренировок после перенесенной ею травмы колена. Первым тренажером, которым она воспользовалась для выздоровления, были ступеньки крыльца ее собственного дома. Джина так увлеклась движениями, в которых было множество элементов спуска и подъема, что не замечала, как пролетало время, и опомнилась только тогда, когда совсем выздоровела и приобрела свою прежнюю спортивную форму.

Степ аэробика - один из самых простых и эффективных стилей в аэробике. "Step" в переводе с английского языка буквально означает "шаг". Шаговая аэробика проста, она не требует излишнего сосредоточения и концентрации мыслей на правильном усвоении тех или иных движений. Степ-аэробика стала популярна на всем земном шаре и с каждым днем приобретает все больше и больше последователей. Это уже далеко не новый вид спорта, он известен более десяти лет, хотя в России о нем, к сожалению, узнали совсем недавно. А в дошкольных учреждениях – редкий вид физической деятельности.

Степ-аэробика - это танцевальные занятия при помощи специальной платформы, имеющей приспособления, позволяющие устанавливать нужную высоту. В детском саду мы используем степ-доску высота – 10см, ширина – 30см, длина – 40см.

Все упражнения в степ - аэробике направлены на тренировку мышц сердца и выработку лучшей координации движений. Степ-аэробика оказывает положительное действие на весь организм, укрепляя дыхательную, сердечно - сосудистую, мышечную и нервную системы, а также нормализуя артериальное давление и деятельность вестибулярного аппарата.

Новизна опыта.

Новизна данного опыта заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ – аэробике, а также логоритмические упражнения, оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволяет решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь. У детей, занимающихся оздоровительной аэробикой, повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровыми бодрым).

Степ аэробика используется для профилактики заболеваний, которые вызваны гиподинамией, т.е. недостатком движений, она развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы.

Эта система способствует устранению дефектов звукопроизношения, совершенствованию речевого дыхания, устранению недостатков голоса. Таким образом, владея современными образовательными технологиями и методиками, происходит осуществление целостного коррекционного процесса.

Технология опыта.

В своей работе с дошкольниками мы использовали:

- степ–логоритмику;
- индивидуальные занятия с детьми по степ-аэробике;
- рекомендации для родителей по степ–логоритмике.

Двигательная деятельность строилась на принципах доступности и новизны, от простого к сложному, осуществлялась во время утренней гимнастики включалась в НОД «Физическая культура», и на индивидуальных занятиях на логопункте

Все виды логоритмических игр и упражнений предлагаются детям в сочетании с какой-либо ритмической основой: под музыку, под счет или словесное, чаще стихотворное сопровождение.

Степ-аэробика уникальна в своем роде: особых приспособлений не надо, достаточно шаговой скамейки. Степ-аэробикой можно заниматься в различных вариантах: в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста продолжительностью 25-30 мин., как часть занятия от 10 до 15 мин. в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект; в показательных выступлениях на праздниках - как степ-развлечение.

Индивидуальные занятия с детьми по степ-аэробике организуются на логопедических занятиях с логопедом как часть занятия или физкульт-минутки. Активные действия детей чередуются с более спокойной деятельностью.

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 классически состоит из трех частей:

Подготовительная часть, обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. В эту часть входят построение и перестроение.

Во второй части степ-шаги в сочетании с упражнениями плечевого пояса и упражнениями на другие группы мышц (10 минут), силовые упражнения с использованием степа (5 минут); используются общеразвивающие упражнения основных видов упражнений и подвижная игра.

В заключительной части комплекс аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе и из различных исходных положений. «Дыхательная гимнастика» служит для расслабления мышц, на восстановление

организма, дыхания после нагрузки, её можно выполнять стоя на степе или за степом. Выполняя динамические дыхательные упражнения, следует помнить, что амплитуду и темп упражнений необходимо согласовывать с глубиной и ритмом дыхания. Вдоху способствуют упражнения, связанные с выпрямлением туловища, разведением рук в стороны и подъемом их вверх; выдоху - упражнения в сгибании туловища вперёд, приседания, сведение и опускания рук. Для дошкольников с речевыми нарушениями характерны различные несовершенства речевого дыхания: слабый вдох и выдох, неэкономное и неравномерное распределение выдыхаемого воздуха, неравномерный, толчкообразный выдох и др., поэтому регулярные дыхательные упражнения для детей полезны не только как общеоздоровительное средство, но и как одно из условий формирования правильной, красивой речи.

Во время выполнения комплекса степ - аэробики, воспитатель постоянно напоминает детям об осанке и правильном дыхании, поддерживает их положительные эмоции. В процессе тренировки основная нагрузка приходится на нижнюю часть туловища, шаги помогают повысить тонус мышц. Степ-аэробика - это тренировка в низкоинтенсивном режиме. Идеальное положение для занятия степ - аэробикой - голова высоко поднята, плечи опущены, спина, живот и ягодицы напряжены.

Я составила методические рекомендации проведения занятий по степ -аэробике, где говорится о пользе степ-аэробики, структуре проведения занятий, указаны основные элементы степ-аэробики, список методической литературы для изучения данного направления работы с детьми.

И в заключении хочется сказать, что за короткое время (всего 1 год), степ-аэробика стала одним из любимых занятий для детей.

Занятия на степах приносят ощутимую пользу гиперактивным детям, им казалось, должно быть, особенно сложно контролировать свое тело на ограниченном пространстве, но психологическая привлекательность мини степов и общий энтузиазм, характерный для занятий, таковы, что через 2-3 занятия они адаптировались к требуемым условиям. И степ становится для них тем сдерживающим и организующим фактором, в котором они так нуждаются в обычной жизни.

Результативность.

С целью выявления уровня владения речевыми умениями ребёнка-дошкольника, использовалась «Экспресс-диагностика и анализ детской деятельности» О. А. Сафоновой раздел «Речевое развитие»

В комплексе с другими закаляющими и укрепляющими мероприятиями использование степ - платформы дало хороший результат. По сравнению с данными заболеваемости детей на начало учебного года к концу заболеваемость дошкольников понижается.

Проанализировав свою работу по данной проблеме, наметила перспективу на будущее:

1. Для более успешной работы с детьми в степ – аэробике, необходимо создавать интерес ритмике.
2. Продолжать изучать новую методическую литературу по данному вопросу, перенимать опыт других руководителей физического воспитания и внедрять в свою педагогическую практику.

3. Учить детей придумывать разные по форме музыкально - игровые комплексы, делая их более интересными.

4. Обогащать мимику детей, применяя визуальные команды, обозначающие направления движений, количество повторений.

Использование степ - аэробики позволило сформировать у детей стойкий интерес к занятиям физической культурой, своим достижениям, что является одним из важнейших условий формирования мотивации здорового образа жизни.

Адресная направленность опыта.

Данный опыт работы будет интересен и полезен воспитателям, родителям воспитанников.

Литература.

1. Агапова И.А., Давыдова М.А. «Лучшие игры и развлечения со словами». - М., 2006.
2. Бурлакина О.В. Комплексы упражнений для формирования правильного речевого дыхания. - СПб., 2012.
3. Кольцова М.М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребёнка. - М., 1973
4. Лопухина И.С. Речь, ритм, движение. - М., 2001.
5. Метельская Н.Г. 100 физкультминут на логопедических занятиях. - М., 2014.
6. Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб., 2002.
7. Рудик О.С. Развитие речи детей 6-7 лет в свободной деятельности. Методические рекомендации. - М., 2009.
8. Издательский Дом Образование Плюс Логопед в детском саду. - М., 2009.
9. МЦФ ЭР Ресурсы образования. Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения. - М., 2009.
10. Интернет ресурсы.

Приложение

Комплексы упражнений.

Вводное занятие.

Задачи: Познакомить детей с термином "Степ-аэробика". Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой. Вызвать желание заниматься степ – аэробикой посредством просмотра фотографий, журналов, показа комплекса степ – аэробики воспитателя. Знакомство со степ–платформой. Знакомство с основными подходами в степ–аэробике.

На первом занятии детям предлагались упражнения без музыкального сопровождения. Дети идут по кругу топчущим шагом и в такт шагам произносят:

Вот поезд наш едет,

Колеса стучат,

А в поезде нашем

Ребята сидят.

Затем переходят на нормальный шаг:

Чу-чу, чу-чу, чу-чу,

Бежит паровоз,

Далеко, далеко

Ребят он повез.

Разучивание основных подходов степ–аэробики, базовых шагов.

Базовые шаги в степ аэробике:

Упражнение1.Степ-тач

Приставной шаг, выполняемый на полу без степ - платформы. Легко сгибая ноги в коленях, выполняются пружинистые шаги из стороны в сторону, приставляя одну ногу к другой. Увеличьте темп шага в два раза. Затем снова снизьте темп и начните выполнять приставные шаги, не отрывая ног от пола - скользя по нему. Руки должны активно работать - они опущены вдоль тела, а при каждом шаге выпрямляем их перед собой. Упражнение выполняется в течение трех-пяти минут.

Упражнение2

Шаги "захлест" выполняются также без степа. В основе или пружинистыеили скользящие шаги на ваш вкус или их чередование. Делается два приставных шага, а на третий пятку подтягивайте к ягодице.

Упражнение3

Похоже напредыдущее, только за двумя приставными шагами следует приведение колена к грудной клетке. Приставные шаги могут быть пружинистыми, а могут быть скользящими. Это зависит либо от личных предпочтений, либо от выбора музыки. Чем четче ритм, тем более пружинистыми могут быть шаги. Это упражнение также готовит мышцы бедер к дальнейшему выполнению высоких нагрузок.

Упражнение 4

Во сне упражнения лежит простой шаг. Выполняем два шага (по одному каждой ногой), делаем большой шаг в сторону, в этой позиции выполняется четыре основных шага, и снова боковой шаг другой ногой. В течении упражнения желательно увеличивать темп упражнения, причем шаг в сторону менять на прыжок вправо или влево. При некоторой тренированности время выполнения упражнения увеличивайте с пяти до десяти минут. Благодаря этому упражнению тренируется ловкость, координация движений.

Упражнение 5. Бейсик степ

Это основной шаг на степ - платформе, имитация ходьбы по лестнице. Делаем шаг на платформу правой ногой, приставляем к ней левую, затем спускаемся со ступени, вначале правой, а затем левой ногой. Через 3-5 минуты ногу можно сменить. Необходимо добиться максимальной естественности, выполняя основной шаг, корпус не стоит наклонять назад, а колени выгибать. Упражнение желательно делать в максимально возможном темпе.

Вариация Бейсик-степ, в котором задействованы руки. В исходном положении руки на поясе. Шаг левой ногой на степ, левая рука поднимается к левому плечу, во время шага правой ногой, к правому плечу поднимается правая рука. Спускаясь со скамейки, поочередно отпускаем руки на талию, вначале с левой ногой спускаем левую руку, а с правой - правую. Положение рук можно разнообразить. После того, как упражнение будет выполняться с легкостью, для усиления его можно взять в руки гантели.

Упражнение 6. Степ-ап

С помощью этого упражнения можно отдыхать, когда вы устанете, оно не является слишком интенсивным, поэтому его можно вставлять в качестве очередной связки после очередной активной порции движений. Сделайте шаг правой ногой, приставьте к ней на носок левую ногу, и сразу же верните ее на пол, вслед за ней спустите правую ногу. Выполнив упражнение в течение 3-5 минут, смените ногу. Во время движений следите, чтобы пятка не свисала со ступени, а таз не перекашивался.

Упражнение 7. Шаг-колени

Делаем шаг правой ногой на степ, левую, сгибая в колени, необходимо подтянуть к животу. Корпус можно подать чуть вперед, нога должна быть направлена прямо, колени не стоит выворачивать наружу. Меняем ногу.

Упражнение 8. Шаг-бэк

Правой ногой делаем шаг на степ, а левую ногу отводим назад, используя напряжение ягодичной мышцы. Затем начинаем движения с другой ноги. Благодаря этому упражнению укрепляются ягодичные мышцы и задняя поверхность бедер.

Упражнение 9. Шаг-кик

Правой ногой делаем шаг на степ, левую выбрасываем перед собой, как будто выполняем удар. После цикла упражнений необходимо сменить ногу.

Упражнение 10. Шаг-кёл

Шагаем на степ правой ногой, а левую сгибаем в коленном суставе, пятку подтягивая к ягодице. Движения должны быть довольно энергичными, без пауз, замираний. Следующий цикл движений делаем с другой ноги.

Упражнение 11. Бейсик-овер

Делаем шаг на платформу с правой ноги, приставляем к ней левую, после этого спускаемся со степ-платформы с другой стороны, поворачиваемся снова лицом к платформе. Повторите упражнение, вернувшись в исходное положение. Спускаться со степа можно с помощью небольшого прыжка. Упражнение делается не меньше четырех минут или выполняется 8-10 повторений.

Эти переходы можно выполнять из разного исходного положения - по диагонали, со стороны узкой стороны, со стороны широкой, можно комбинировать их. Во время перехода можно использовать шаг через степ или одной ногой или двумя, используйте разнообразные движения руками.

Упражнение 12. Ви-степ

Делаем шаг правой ногой в верхний правый угол, а левой - в верхний левый угол, после чего возвращаем вначале правую ногу, затем левую в исходное положение. Движения ногами напоминают букву V. Через несколько минут выполнения упражнений, повторите его с другой ноги.

Упражнение 13. Мамбо

Наступаем на степ-платформу правой ногой, приставляем к ней левую - делаем точку, и сразу спускаем ее на пол, приставляем к ней правую (делаем точку), и снова шагаем правой ногой на степ и т.д. Поменяем ногу.

Упражнение 14.

Необходимо встать лицом к скамейке, руки на поясе. После этого сделайте два шага в сторону платформы, после чего шаг на степ, соскочите со степа с другой стороны. Повернитесь к платформе лицом, повторите с другой стороны. Темп упражнения для начала не должен быть высоким, постепенно наращивайте его. Для усложнения упражнения подключайте повороты корпуса, то в одну сторону, то в другую. Также к упражнению можно добавлять чередование хлопков перед собой и над головой. Упражнение укрепляет икроножные мышцы, бедра.

Упражнение 15

Встаньте лицом к степу на расстоянии двух-трех шагов, руки опущены, несколько согнув локтевых суставах. Сделайте два шага к степ -платформе, два шага назад, снова шаг вперед и постарайтесь запрыгнуть на степ двумя ногами. Если степ находится далеко, можно перед прыжком сделать два шага. Во время прыжка сделайте глубокий вдох и взмах руками. Со степа сделайте шаг назад, при этом не поворачивайтесь. Сделайте 12 повторений, темп зависит только от вас. Со временем упражнение можно усложнить увеличением его темпа и подъемом платформы на большую высоту, включение разнообразных движений руками. С помощью этого упражнения улучшается состояние мышц бедер, икр, а также брюшного пресса.

Упражнение 16

Становимся на степ-платформу, руки на талии. Спрыгиваем сначала правой ногой на пол, затем возвращаемся обратно на степ, затем спрыгиваем левой ногой по другую сторону платформы. Упражнение выполняется в энергичном темпе, старайтесь подпрыгивать повыше. Увеличит интенсивность упражнения подъем степа на более высокий уровень.

При выполнении этого упражнения нужно быть внимательным, чтобы не поскользнуться и не упасть с платформы.

Упражнение 17

Встаньте боком к степ-платформе. Вс торону, противоположную от платформы, сделайте шаг, затем прыжок двумя ногами, снова возвращаемся к платформе: прыжок и шаг. После этого запрыгиваем на степ-платформу двумя ногами, спрыгиваем с нее, но уже с другой стороны и повторяем движения: шаг прыжок двумя ногами от скамейки, прыжок и шаг в сторону степа, запрыгиваем на него двумя ногами, и затем возвращаемся в исходное положение. Упражнение повторяем 3-5 раз в каждую сторону. Для увеличения нагрузки прыжки выполняются на чуть согнутых ногах, в легком приседе, также можно увеличить темп упражнения и поднять платформу на большую высоту. Данное упражнение улучшает форму бедренных мышц, улучшает ловкость и координацию движений.

Упражнение 18

Встаньте лицом к степу на расстоянии одного-двух шагов, руки оставьте на талии. Делаем шаг назад, затем шаг вперед, двумя ногами запрыгиваем на скамейку. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение не меньше четырех раз.

Упражнение 19

В зависимости от физической подготовки степ поднимается на максимальную высоту. Встаньте боком к скамейке, двумя ногами запрыгните на нее, на скамейке делаем прыжки вокруг своей оси с максимально возможным оборотом до возвращения в исходное положение на степе. Для начала это может быть четыре оборота, затем за три, два. Повторяйте упражнение меняя ось поворота - по часовой стрелке, затем против. Усложнить упражнение можно выполнением прыжков поочередно то на одной ноге, то на другой - запрыгиваем на степ и делаем повороты вокруг себя на степе вначале на левой ноге, затем на правой. При выполнении упражнения будьте внимательны, не отвлекайтесь.

Упражнение 20

Исходное положение лицом к степу, к его узкой стороне. Сделайте шаг на степ правой ногой, затем левой, спрыгните со степа, ноги по его обе стороны (степ находится между ногами), затем вновь запрыгните на степ двумя ногами, после чего спуститесь с платформы, вначале правой ногой, затем левой. Повторите упражнение. Для усложнения упражнения добавляйте движения рукам, увеличивайте темп упражнения.

Комплекс №1

На полу в шахматном порядке разложены степы.

Подготовительная часть.

Логоритмическое упражнение.

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться). Разновидности ходьбы
2. Ходьба на степе.
3. Сделать приставной шаг на зад со степа и апол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг на зад со степа, вперед со степа.
5. Ходьба на степе; руки по очереди движутся вперед, вверх, вперед, вниз.

Основна ячасть.

1. Ходьба на степе, руками рисуя поочерёдно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степе – со степе, кистями рук рисуя маленькие круги по очерёдно вдоль туловища. (1 и 2 повторить 3 раза).
3. Приставной шаг на степе в право – влево, прямые руки, поднимая одновременно вперёд – вниз.
4. Приставной шаг на степе в право – влево с полуприседанием (шаг – присесть); кисти рук, согнутые в локтях, – к плечам, вниз.
5. Ходьба на степе, высоко поднимая колени, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степе – со степе с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (3, 4, 5 и 6 раз повторить 3 раза).
7. Бег на месте на полу.
8. Лёгкий бег на степе.
9. Бег вокруг степе.
10. Бег в рассыпную.
11. Обычная ходьба на степе.
12. Ходьба на носках вокруг степе, поочерёдно поднимая плечи.
13. Шаг в сторону со степе – на степ.
14. Ходьба на пятках вокруг степе, одновременно поднимая и опуская плечи.
15. Ходьба в сторону со степе на степ.
16. «Крест». Шаг со степе – вперёд; со степе – назад; со степе – вправо; со степе – влево; руки на поясе.
17. Тоже, выполняя танцевальные движения руками.
18. Упражнение на дыхание.
19. Обычная ходьба на степе.
20. Шаг с остепе на степ, руки вверх, к плечам.
21. Ходьба вокруг степе на полусогнутых ногах, руки на поясе.
22. Ходьба в рассыпную с хлопками над головой.
23. Шаг на степ со степе.
24. Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.
25. Мах прямой ногой вверх – вперёд (по 8 раз).
26. Ходьба змейкой вокруг степе (2-3 раза).

27. Мах прямой ногой вверх–вперёд, руки на поясе(по8раз).

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 определённое место и садятся на ковёр по кругу.

30. Упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс №2.

Степы расположены в хаотичном порядке.

Подготовительная часть.

Логоритмическое упражнение

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

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

3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперёд–назад с хлопками спереди и сзади.

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

5. «Крест».(Повторить2раза).

Основная часть.

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

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

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

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

5. Ходьба в рассыпную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения. (Повторить 2 раза).

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

7. И.п.–тоже. Взмахнув руками вперёд,быстро встать,вернуться в и.п.

8. Стоя на коленях на степе,руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.

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 сторону.
12. Повторить №10.
13. Кружение с закрытыми глазами.
14. Шаг на степ – со степа.
15. Бег в рассыпную с выполнением заданий для рук.
16. Повторить №1.
17. Лёгкий 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 и.п.
19. Шаг на степ – со степа.
20. Повторить №18 в другую сторону.
21. Ходьба на степе.
22. Дыхательные упражнения
23. 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).

Комплекс №3

Степ – доски расположены в три ряда.

Подготовительная часть. (1-й музыкальный отрезок)

Логоритмическое упражнение

1. Наклон головы вправо–влево.
2. Поднимание плеч вверх– вниз.
3. Ходьба обычная на месте на степе.
4. Приставной шаг вперёд со степана пол ио братно на степ.
5. Приставной шаг назад.
6. Приставной шаг в право (влево)со степа,вернуться в и.п.
7. Приставной шаг вперёд – назад; вправо–влево.
8. Ногу назад; за степ– доску – руки вверх, вернуться в и.п.
9. Выпад ногой вперёд, 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 вперёд перед степом поставить на носок,правую(левую)руку резко вытянуть вперёд. Вернуться в и.п.
3. Тоже в право–влево от степ–доски. Назад отстеп–доски.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.
5. Полукруг.Нарисовать правой (левой)ногой полукруг во круг степ–доски;вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на степ–доске с полуприседанием (упражнение повторить 2раза).
7. Поворот вправо (влево),ног уназад 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 2 раза).
10. Выпады ногой вправо; влево; назад,стоя на степ–доске.
11. «Покачивания».
12. Беговые упражнения.
13. Полуприседания с круговыми движениями руками.
14. Беговые упражнения.
15. Прыжковые упражнения.
16. Кружение на степ–доске вправую и левую стороны вокруг себя,руки в стороны.
17. Прыжковые упражнения.

18. Ходьба вокруг степ– доски на полусогнутых ногах,руки на поясе.
19. Ногу вперёд, за степ–доску, руки резко в стороны;вернуться в и.п.
20. Ходьба обычная на месте.
21. Шаг вперёд; шаг назад; ноги ставить широко.
22. Перестроение со ступнями в круг. Ходьба на ступнях на месте.
23. Взявшись за руки,приставной шаг вправо по кругу.
24. И.п.тоже;четыре вперёд–назад.
25. Упражнение на восстановление дыхания.

Комплекс№4 (с мячами малого диаметра)

Вводная часть.

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

Логоритмическое упражнение

Основная часть.

1. И.п.: стоя на степе, мяч в правой руке. Шаг со ступа вперёд, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
2. И.п.: то же. Шаг со ступа назад, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
3. И.п.:тоже. Шаг вперёд, шаг назад,мяч перекладывать над головой из руки в руку.
4. И.п.:о.с.на степе,мяч в правой руке. Правую (левую)ногу вывести вперёд на носок перед степом, одновременно вынести вперёд правую (левую) руку с мячом; вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.
5. И.п.:о.с.выполняется тоже движение вправо (влево) от ступа.
6. И.п.:о.с.Тоже назад от ступа.
7. И.п.: о.с. на степе, руки в стороны, мяч вправой руке. Выпад вправо (влево) от ступа, три покачивания, вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.
8. И.п.: о.с. на степе, руки вперёд, мяч в правой руке. Поворот направо (налево), поднимаясь наноски и отводя правую (левую) руку с мячом назад. Вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.
9. И.п.: то же. Тот же поворот вправо (влево), но ногу ставить на степ – доску поочерёдно. Поворот направо – правую ногу, поворот налево – левую ногу.

10. И.п.:о.с.настепе.Выпад правой(левой)ногой вперёд за степ–доску,руки вперёд, мяч переложить; вернуться в и.п.
11. 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.
12. И.п.:о.с.перед степом,мяч в правой руке. Шаг на степ,мяч переложить над головой; вернуться в и.п.
13. Бег на месте,на степ доске.
14. И.п.:о.с.на степе,руки вверху над головой,мяч зажат между ладонями. Кружиться на носках вокруг себя, одновременно ладонями «растирать» мяч.
15. Бег вокруг степ–доски вправо и левую сторону.
16. Повторить упр.№14
17. И.п.:о.с.на степе.Бросание мяча вверх и ловля его после хлопка.
18. Тоже, сидя на степ–доске,ноги в стороны.
19. И.п.:о.с.на степе,мяч в правой руке. Перебрасывать мяч из рук в руку, переминаясь с ноги на ногу.
20. 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.
21. Ходьба на степе,«растирая»мяч в ладонях.

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

22. Повторить №20
23. Ходьба н аместе,на степ–доске.
24. Перестроение в колонну по одному,мяч положить на место.
25. Перестроение в три звена к степ доскам. Взять степы.
26. Перестроение в круг.Положить степ–доски по кругу.
27. Ходьба н аместе на степ–доске.
28. Шаг назад–вперёд.
29. Приставной шаг в право по кругу, до возвращения на место.

Заключительная часть.

Музыка для релаксации.

Игра–медитация «У озера». Круг из степов–озеро.Дети внём «плещутся», «охлаждаются»,«брызгаются»,опускают ноги и отдыхают

Логоритмические упражнения.

Две тветер нам в лицо. (*махать рукам и ладошками к себе*)

Закачалось деревцо. *(руки подняты, покачивания туловищем из стороны в сторону)*

Ветерок всё тише-тише, *(плавно опустить руки)*

Деревцо всё выше-выше. *(поднять руки и тянуться вверх)*

«Физкульт-привет!»

На болоте две подружки,

Две зеленые лягушки

Утром рано умывались, *(имитировать умывание)*

Полотенцем растирались. *(имитировать растирание спины полотенцем)*

Ножками топали,

Ручками хлопали.

Вправо-влево наклонялись

И обратно возвращались. *(имитировать движения, указанные в тексте)*

Вот здоровья в чем секрет:

Всем друзьям - физкульт-привет! *(резко поднять руки вверх)*

«Бабочка»

Спал цветок *(исходное положение: присесть, спрятав голову колени, обхватив колени руками)*

И вдруг проснулся. *(поднять голову, выпрямить руки; затем опустить руки вдоль тела)*

Больше спать не захотел.

Шевельнулся, потянулся.

Взвился вверх и полетел. *(выпрямить спину, подняться; слегка покачаться вправо-влево; отвести руки назад - «вырастают крылья»)*

Солнце утром лишь проснется-

Бабочка кружит и вьется. *(«летать», имитируя движения бабочки)*

«Водичка»

Водичка, водичка, *(двумя руками по-очереди показывать, как сверху льется водичка)*

Умой мое личико. *(ладошками имитировать умывание)*

Чтобы глазки блестели, *(дотрагиваться до глазок по-очереди)*

Чтобы щечки краснели, *(тереть щечки)*

Улыбался роток *(улыбаться, гладить руками ротик)*

И кусался зубок. (стучать зубками, показывать руками, как закрывается ротик)

«Кулачок»

Как сожму я кулачок, (сжать руки в кулачки)

Да поставлю на бочок. (поставить кулачки большими пальцами вверх)

Разожму ладошку, (распрямить кисть)

Положу на ножку. (положить руку на колено ладонью вверх)

тук-тук

- Тук-тук-тук. (три удара кулаками друго друга)

- Да-да-да. (три хлопка в ладоши)

- Можнок вам? (три удара кулаками друго друга)

- Рад всегда! (три хлопка в ладоши)

«Зайчики»

Жили-были зайчики (показывать на голове заячьи ушки)

На лесной опушке. (разводить руками перед собой, описывая окружность)

Жили-были зайчики (показывать на голове заячьи ушки)

В серенькой избушке. (сложить руки над головой в форме домика)

Мыли свои ушки, (проводить руками по воображаемым ушкам)

Мыли свои лапочки. (имитировать мытье рук)

Наряжались зайчики, (руки на бока, слегка поворачиваться в обесторонны, в полуприседе)

Одевали тапочки. (руки на бока, поочередно выставлять в перед правую и левую ноги)

«Снег»

Как на горке снег, снег, (показывать руками «горку»)

Снег, снег, снег, снег. (двигать руками, перебирая пальцами)

И под горкой снег, снег, (показывать руками «под горкой»)

Снег, снег, снег, снег. (двигать руками, перебирая пальцами)

А под снегом спит медведь. (сначала ладошки под щечку, а потом изобразить ушки медведя)

Тише, тише, не шуметь! (пальчик ко рту, грозить пальчиком)

Чистоговорки на букву С

Ся-ся-ся, ся-ся-ся — не поймали карася.

Се-се-се, се-се-се — карасей ловили все.

Си-си-си, си-си-си — в водоеме караси.

Ся-ся-ся, ся-ся-ся — вот поймать бы карася!
Са-са-са, са-са-са — ой-ой-ой летит оса!
Сы-сы-сы, сы-сы-сы — не боимся мы осы!
Су-су-су, су-су-су — видел кто из вас осу?
Сы-сы-сы, сы-сы-сы — мы не видели осы.
Са-са-са, са-са-са — отгадайте, где оса.

Са-са-са: на столе оса.
Су-су-су: не боимся мы осу.
Сы-сы-сы: жало остро у осы.
Се-се-се: киселя дадим осе.

Сказала со смехом соседке синица:
Стать самой стрекучей сорока стремится!

Ах, вы, сени, сени, сени
Вышел в сени сонный Сеня.
И в сенях споткнулся Сеня,
И кувырк через ступени.

Солнце-Солнце – золотое донце.
Солнце – солнышко светит.
Солнце – солнышко гори.

Пёс лису учуять смог —
Сразу подал голосок.
Унеслась лиса в лесок —
Сала дали псу кусок.

Чистоговорки на букву Ш

Ша-ша-ша-ша, — наша Таня хороша.
Шо-шо-шо-шо, — поёт хорошо.
Шу-шу-шу-шу, — поёт песню малышу.
Ши-ши-ши-ши, — любят песни малыши.

Шестнадцать шли мышей,
И шесть несли грошей;
А мыши, что поплоше
Шумливо шарят гроши.

Шли сорок мышей, несли сорок грошей.
Две мыши, что поплоше несли по два гроша.

Чистоговорки на букву Л

Ла-ла-ла – вот пила.
Лой-лой-лой – пилим мы пилой.
Лы-лы-лы – вот нет пилы.
Лу-лу-лу – сломали пилу.
Лу-лу-лу – купили новую пилу.

Лу-лу-лу- точил Толя пилу
Ли-ли-ли — суп солёный, у Ильи!

Ли-ли-ли, ли-ли-ли — тополя видны вдали.
Ле-ле-ле, ле-ле-ле — много их у нас в селе.
Ля-ля-ля, ля-ля-ля — но от них в пуху земля.

Ля-ля-ля, ля-ля-ля — все мы любим тополя.
Лю-лю-лю, лю-лю-лю — тополя и я люблю.

На лугу под лопухом у лягушки летний дом,
А в болоте лягушачьем у неё большая дача.

Лайка с болонкой лаяли звонко.
Иволга долго пела над Волгой.

Чистоговорки на букву Р

Рю-рю-рю, рю-рю-рю — как я много говорю?
Ри-ри-ри, ри-ри-ри — от зари и до зари.
Ре-ре-ре, ре-ре-ре — о горе и о норе.
Ря-ря-ря, ря-ря-ря — про озера и моря.
Рю-рю-рю, рю-рю-рю — говорю и говорю.
Ря-ря-ря, ря-ря-ря — обо всем, но, видно, зря!

Ря-ря-ря: алая заря.
Рю-рю-рю: рисую я зарю.
Ри-ри-ри: чисто говори.
Ра-ра-ра: в школу мне пора.
Ре-ре-ре: игры во дворе.
Ро-ро-ро: легкое перо.
Ры-ры-ры: стихи для детворы.
Ру-ру-ру: развлекаем детвору.
Ар-ар-ар: из кастрюли валит пар.
Ор-ор-ор: разгорелся у нас спор.
Ир-ир-ир: роту строит командир.

У Вари на бульваре варежки пропали,
Воротилась Варя вечером с бульвара,
И нашла в кармане варежки Варвара.

Говорила сорока сороке:
— Я, как рыба, молчу на уроке.

Под кустом ореха норка.
В норке проживает норка.

Гроздь рябины на солнце горят.
Горит от рябины в глазах у ребят.

У меня на кармашке маки и ромашки.

В аквариуме у Харитона четыре рака, да два тритона.

Шли три попа, три Прокопия попа,
Три Прокопьевича.
Говорили про попа, про Прокопия попа,
Про Прокопьевича.

Кар! — кричит ворона.
— Кража!
Караул! Грабёж! Пропажа!
Вор прокрался утром рано!
Брошь украл он из кармана!
Карандаш!
Картонку!
Пробку!
И красивую коробку!
— Стой, ворона, не кричи!
Не кричи ты, помолчи.
Жить не можешь без обмана!
У тебя ведь нет кармана.
— Как? ! —
Подпрыгнула ворона
И моргнула удивлённо.
— Что ж вы раньше не сказали? !
Кар-р-раул! Кар-р-рман укр-р-рали!

На дворе трава, на траве дрова:
Раз дрова, два дрова, три дрова;
Дрова вдоль двора,
Дрова вширь двора —
Не вместит двор дров;
Дрова выдворить со двора!
Не руби дрова на траве двора!

Сорок сорок для своих сорочат
Сорок сорочек, не ссорясь строчат.
Сорок сорочек прострочены в срок —
Сразу поссорились,
Сразу поссорились,
Сразу поссорились сорок сорок.

Радик здоровый подрался с коровой!

Приложение3.(Рекомендации для родителей)

Несколько простых ,но важных правил на занятиях степ-аэробикой!

- Подъем на платформу надо осуществлять за счет работы ног, а не спины. Ступню ставить на платформу полностью. Спину всегда держать прямо. Не делать резких движений, а также движений одной и той же ногой или рукой больше одной минуты.
- Шагать нужно вперед с пятки, назад с носка. При спуске с платформы пятки следует прижимать на пол. Стараться не смотреть на ногу, это нарушит осанку и может повлечь за собой травму. Повреждения могут быть следствием слишком сильного толчка ногой либо неправильного размещения стопы. Чтобы этого не произошло, для занятий степ-аэробикой необходима комфортная обувь с хорошей амортизацией и фиксацией голеностопа.
- Заниматься не более трех раз в неделю. Научить детей быть чуткими к ощущениям в ногах. Избегать некомфортных упражнений.

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 тазобедренного сустава, наклоняться всем телом;
- при подъеме или опускании со степ-доски всегда использовать безопасный метод подъема;
- стоя лицом к степ-доске, 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, и не подниматься и не опускаться со степ - доски, стоя к ней спиной;
- делать шаг с легкостью, не ударять по степ –доске ногами.

Основные этапы обучения степ–аэробики

- обучение простым шагам;
- при овладении в совершенстве движениями ног, обучать работе рук;
- после освоения медленного темпа, переходить на быстрый темп.

Основные элементы упражнений встеп–аэробики.

Базовый шаг. Шагом правой ноги на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы, и. п. Выполняется на 4 счета то же с левой ноги.

Шаги – ноги вместе, ноги врозь. Из и. п. -стойка ноги врозь по сторонам платформы (вдоль), шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ягодицы, поочередно шагом правой, левой сойти с платформы. Движение выполняется на 4 счета.

Шаг через платформу. И. п. – стойка ноги вместе боком к платформе. Шагом левой в сторону встать на платформу, приставить правую, шагом левой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой.

Шаги – ноги вместе, ноги врозь. И. п. стойка ноги врозь; стоя на платформе ноги вместе. И. п. может быть лицом к ступе, боком, с левой или правой стороны, а также позади. Все выше перечисленные позиции обычно варьируются для того, чтобы упражнения действовали как можно больше групп мышц и при этом не были бы монотонными.

Сначала разучивают шаги на степ, потом добавляют движения руками. Все упражнения должны выполняться во всю и другую сторону (для гармоничного развития обеих частей тела). Нагрузку нужно повышать постепенно, увеличивая темп музыкального сопровождения, усложняя комплексы, сокращая паузы для отдыха. Выполнение упражнений возможно в различных построениях: в шахматном порядке, по кругу, по периметру зала и др.

Позитивное воздействие степ–платформы.

Занятия степ - аэробикой оказывает положительное влияние на организм детей, их развитие с учетом возрастных особенностей, рационально подобранных средств и методик.

Позитивное воздействие таких занятий выражается в следующем:

1. Профилактика заболеваний сердечно–сосудистой системы.
2. Снижение лишнего веса.
3. Улучшение осанки.
4. Приобретение необходимых двигательных умений и навыков.
5. Развитие двигательной памяти.
6. Укрепление дыхательной системы.
7. Нормализует деятельность вестибулярного аппарата.
8. Улучшение произносительной стороны речи

