

УГ №1	Форма проведения – степ-аэробика	Старшая группа	Осень, зима, весна,	Помещение (спортзал) +18
п/п	Содержание	Дозировка, дыхание, темп.		Примечание
1.	Дети строятся около ориентира в шеренгу. Валеологическое сопровождение. Мы зарядкой заниматься Начинаем по утрам. Пусть болезни нас бояться, Пусть они не ходят к нам!	10 сек		Степы раскладывают в три ряда Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения Спортивный марш Универсальный марш Dj Azamat – Аэробика Музыка из к/ф «Чародеи» - «Три белых коня» Kenny G
	ВВОДНАЯ ЧАСТЬ:	15 сек	Темп быстрый, дыхание произвольное	
	1. Бодрая ходьба по залу	20 сек		
	2. Ходьба с перешагиванием через степы широким шагом.	25 сек		
	3. Ходьба по залу, по сигналу подпрыгнуть, хлопнуть в ладоши.	25 сек		
	4. Бег по залу:	25 сек		
	- обычный	25 сек		
	- подскоки	20 сек		
	- боковой галоп			
	Упражнение на дыхание в движении И.п.: о.с.: руки внизу. И.п.: о.с, руки внизу. 1-2 руки вверх, вдох 3-4 и.п., выдох	15 сек		
Перестроение в три звена около степов.	15 сек ----- 3 мин			
2.	ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:			
	1. И.п.: о.с., руки опущены вниз 1-2 ходьба на месте, хлопки руками спереди и сзади	10 сек		
	2. И.п.: о.с. 1- шаг вправо, руки в стороны 2- и.п. 3 - шаг влево, руки в стороны 4- и.п.	20 сек		
	3. И.п.: о.с., ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. 1-2 повороты вправо и влево со свободными движениями рук.	20 сек		
	4. И.п.: сидя, скрестив ноги. 1-наклониться к правому колену касаясь его лбом (помогать себе руками) 2- и.п. 3- наклониться к левому колену касаясь его	20 сек		

3.	<p>лбом (помогать себе руками) 4 – и.п.</p> <p>5. И.п.: сидя, упор руками сзади, ноги выпрямлены. 1- согнуть ноги в коленях, подтянув их к груди. 2- и.п.</p> <p>6. И.п.: о.с. 1- взмах правой ногой вперед, хлопок под ногой 2-и.п. 3- взмах левой ногой вперед, хлопок под ногой 4- и.п. 7.И.п.: о.с., руки на поясе.</p> <p>7. Прыжки 1- ноги врозь, руки в стороны 2- и.п.</p> <p>8. Дыхательное упражнение «Насос»</p> <p>И.п. - стоя. 1. Руки соединить перед грудью, сжав в кулаки. 2. Выполнять наклоны вперед - вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом 3. Выдох произвольный</p> <p>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:</p> <p>Подвижная игра: «Не зевай!». По сигналу дети должны занять любое свободное место (степов – на один меньше, чем детей).</p> <p>Релаксация: «Волшебный сон».</p> <p>Дети сидят на стечах в позе «лотоса». Взрослый дает установку: «Сейчас, когда я буду читать стихи, вы закроете глаза. Начинается игра «Волшебный сон». Вы не заснете по настоящему, будете всё слышать, но не будете двигаться и открывать глаза. Спокойно отдыхайте, закрыв глаза. Волшебный сон закончится, когда я скажу открыть глаза. Внимание! Наступает Волшебный сон!» Реснички опускаются... Глазки закрываются... Мы спокойно отдыхаем</p>	<p>20 сек</p> <p>20 сек</p> <p>20 сек</p> <p>20сек</p> <p>5-7 пружинистых наклонов и вдохов</p> <p>----- 2 мин 30 сек</p> <p>2 мин</p> <p>2 мин</p>	<p>Kenny G</p> <p>DJ Karas&Ice – Bremenskie Muzikanti</p> <p>«Свеча на ветру»- танцевальная мелодия</p>
----	---	---	---

Сном волшебным засыпаем.
Дышится легко, ровно, глубоко.
Наши руки отдыхают
Отдыхают, засыпают
Шея не напряжена, и расслаблена
Губы чуть приоткрываются
Всё чудесно расслабляется
Дышится легко, ровно, глубоко.
(Небольшая пауза)
Мы спокойно отдыхаем
Сном волшебным засыпаем
Хорошо нам отдыхать!
Но пора уже встать!
Крепче кулачки сжимаем,
Их повыше поднимаем,
Потянуться,
Улыбнуться,
Всем открыть глаза и встать!

4 мин

Всего: 9 мин 30 сек

УГ№2	Форма проведения – степ-аэробика	старшая группа	Осень, зима, весна	Помещение (спортзал) +18
№ п/п	Содержание	Дозировка, дыхание, темп.	Примечание	
1.	<p>Дети строятся в шеренгу по ориентиру. Валеологическое сопровождение. Вы зарядкой занимаетесь Ежедневно по утрам. И, конечно закаляйтесь- Это так поможет вам!</p> <p>ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: 1. Ходьба по кругу вокруг степов, сначала в одну сторону, по сигналу в другую. 2. Ходьба, по команде или определенному сигналу (остановка музыки и т.п.) дети становятся на степ-доску. 3. Ходьба на носках вокруг степов 4. Ходьбой на пятках. 5. Обычная ходьба по кругу</p> <p>6. Бег по кругу вокруг степов, сначала в одну сторону, по сигналу - в другую. 7. Подскоки. 8. Спокойный бег. 9. Упражнение на дыхание в движении И.п.: о.с.: руки внизу. И.п.: о.с, руки внизу. 1-2 руки вверх, вдох 3-4 и.п., выдох Дети становятся около степов.</p>	<p>10 сек 15 сек Темп быстрый, дыхание произвольное 20 сек 20 сек 20 сек 20 сек 10 сек 20 сек 20 сек 20 сек 15 сек 10 сек ----- 3 мин 20 сек</p>	<p>Степ-доски разложены по кругу. Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения «Лев и Брэдбрей» из к/ф «Мери Попинс» «Вступительная тема» Eminem«We made uou» Универсальный марш Vivaldi-am_Perlman_2p</p>	
2.	<p>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: 1. И.п.: ноги на ширине ступни, руки внизу. 1- шаг вперед, руки вверх, 2- шаг назад; вернуться в и. п.</p> <p>2. И.п. стоя перед степом, руки на поясе. 1-наклониться, коснуться ладонями степа 2-выпрямиться; вернуться в и. п.</p> <p>3. И.п. стоя, ноги на ширине ступни, руки вверху. 1-присесть, постучать ладонями о пол; 2- выпрямиться, вернуться в и. п.</p> <p>4. И.п.: сидя, ноги вытянуты прямо вперед, руки сзади по краям степа. 1-согнуть ноги в коленях, обхватить (обнять) их руками, голову опустить; 2-вернуться в и. п.</p> <p>5. И.п. стоя, руки на поясе, ноги не напряжены. Прыжки. 1- ноги врозь, руки в стороны</p>	<p>20 сек 15 сек 20 сек 20 сек 20 сек</p>	<p>Аэробика - 07</p>	

3.	<p>2- и.п.</p> <p>6. И.п. стоя, руки опущены. 1- шаг вперед 2- и.п. 3- шаг назад 4- вернуться в и. п.</p> <p>7. Упражнение на дыхание «Ушки» И.п. - стоя Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи неподвижны, но при наклоне головы уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный</p> <p>----- 2мин 10 сек</p> <p>2 мин 30 сек</p> <p>1 мин.</p> <hr/> <p>3 мин 30 сек</p> <p>Всего:9 мин 00 сек</p>	<p>20 сек</p> <p>15 сек</p>	<p>Игра проводится без музыкального сопровождения.</p> <p>Из к/ф «Долгая дорога в дюнах» саундтрек к фильму</p>
----	--	-----------------------------	---

УГ №3	Форма проведения – степ-аэробика с гантелями	Старшая группа	Зима, весна, лето	Помещение (спортзал) +18
№ п/п	Содержание	Дозировка, дыхание, темп.		Примечание
1.	<p>Дети строятся в шеренгу. Валеологическое сопровождение. Зарядка всем полезна Зарядка всем нужна, От лени и болезней Спасает нас она!</p> <p>ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: 1. Ходьба врассыпную, между степами, выполняя руками танцевальные движения. - руки согнуты в локтях, кисти сжаты в кулак. Шагая, руки поднимать вверх, разжимая кулаки, затем руки к плечам, кисти сжать в кулаки. - на каждый шаг чередовать хлопки в ладоши с правой, с левой стороны. - руки согнуты в локтях перед грудью параллельно друг другу. Выполнять круговые движение руками. 2. Ходьба, высоко поднимая ногу, чуть согнутую в колене, хлопая в ладоши под коленом. 3. Бег по залу: по сигналу подпрыгнуть и хлопнуть в ладоши. 4. Бег по залу: по сигналу первый становится последним. 5. Спокойная ходьба Дети становятся на степы, берут гантели. 6. Дыхательное упражнение «Ёжик» И.п. стоя Дети становятся к степам. Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный, с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.</p>	<p>10 сек</p> <p>15 сек</p> <p>Темп быстрый, дыхание произвольное</p> <p>20 сек</p> <p>20сек</p> <p>20 сек</p> <p>20 сек</p> <p>30 сек</p> <p>30 сек</p> <p>15 сек</p> <p>15 сек</p> <p>----- 3 мин 15 сек</p>	<p>Степы расположены в хаотичном порядке, гантели лежат около степов.</p> <p>Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения</p> <p>Музыка из к/ф «Мери Попинс» - «33 коровы»</p> <p>«Песня Красной Шапочки»</p> <p>DJ Groove – Igrushka</p> <p>Из к/ф «Служебный роман» - «У природы нет плохой погоды» Kenny G</p>	
2.	<p>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ С ГАНТЕЛЯМИ: 1.Ходьба на степе, бодро работая руками.</p> <p>2. И.п. о.с. руки согнуты в локтях 1- шаг вперед, руки вверх 2- и.п. 3- шаг назад, руки вверх 4- и.п.</p>	<p>15 сек</p> <p>20 сек</p>	<p>Аэробика - Audiotrack 09</p>	

3.	<p>3.И.п.: о.с. руки опущены вниз 1- шаг вправо, руки в стороны 2- и.п. 3 - шаг влево, руки в стороны 4- и.п.</p> <p>4. И.п.: о.с., руки внизу. 1-2 шаг вперед, выполняя круговые движения прямыми руками</p> <p>5. И.п.: о.с., руки внизу. 1- шаг вперед, поднять плечи. 2- и.п., плечи опустить</p> <p>6. И.п. о.с. 1- шаг вправо, руки к плечам. 2- И.п. 3- шаг влево, руки к плечам. 4. И.п.</p> <p>7. И.п. стоя на коленях, руки опущены вниз 1- опуститься на пятки, руки в стороны 2- вернуться в исходное положение.</p> <p>8. Прыжки. И.п. стоя боком на ступе, руки согнуты в локтях 1- ноги врозь на пол, руки в стороны 2- вернуться в исходное положение.</p> <p>9. Гантели положить на пол. Упражнение на дыхание «Радуга обними меня» И.п. стоя. 1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны. 2. Задержать дыхание на 3-4 секунды. 3. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «С», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, обнимая плечи.</p> <p>10. Перестроение в колонну по одному.</p> <p>11. Перестроение в три звена к степам. Взять степы.</p> <p>13. Перестроение в две шеренги. По разные стороны зала. Положить степы.</p> <p>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Подвижная игра «Физкульт-ура!».</p>	<p>20 сек</p> <p>20 сек</p> <p>20 сек</p> <p>20 сек</p> <p>20 сек</p> <p>20 сек</p> <p>15 сек</p> <p>20 сек</p> <p>20 сек</p> <p>15 сек</p> <p>----- 3 мин 45 сек</p>	<p>Kenny G</p> <p>Спортивный марш</p>
----	--	---	---------------------------------------

	<p>На одной стороне степов меньше на один. Дети 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!»</p> <p>С окончанием слов дети бегут наперегонки к финишу. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занял степ.</p> <p>Упражнение на релаксацию, дети ложатся на пол. Под музыку взрослый начинает говорить: Напряженье улетело... И расслаблено все тело Будто мы лежим на травке... На зеленой мягкой травке... Греет солнышко сейчас... Руки теплые у нас... Дышится легко, ровно, глубоко ... Губы теплые и вялые И несколько не усталые, Губы чуть приоткрываются Всё чудесно расслабляется И послушный наш язык Быть расслабленным привык Нам понятно, что такое состояние покоя.</p>	<p>2 мин</p> <p>1 мин 30 сек</p> <p>----- 3 мин 30 сек</p> <p>Всего: 10 мин 30 сек</p>	<p>Кантри</p> <p>«Свеча на ветру»- танцевальная мелодия</p>
--	---	--	---

УГ №4	Форма проведения – степ-аэробика	Старшая группа	Осень, зима, весна	Помещение (спортзал) +18
№ п/п	Содержание	Дозировка, дыхание, темп.	Примечание	
1.	<p>Дети входят в зал, строятся в одну шеренгу. Валеологическое сопровождение: Мы зарядкой заниматься Начинаем по утрам. Пусть болезни нас боятся, Пусть они не ходят к нам!</p> <p>ВВОДНАЯ ЧАСТЬ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бодрая ходьба по залу «Солдатики» 2. Ходьба в полуприседе «Ёжик» 3. Ходьба широким шагом «Великаны» 4. Высоко поднимая колени «Петушок» 5. Бег змейкой между степами 6. Дыхательное упражнение «Радуга обними меня» <p>И. п. – в движении.</p> <ol style="list-style-type: none"> а. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны. б. Задержать дыхание на 3-4 секунды. в. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «С», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперёд, затем скрестить перед грудью, обнимая плечи. 3-4 раза. <ol style="list-style-type: none"> 7. Построение на степах <p>И.П. Ноги вместе руки на поясе.</p> <ol style="list-style-type: none"> 8. Дыхательное упражнение «Ёжик» <p>И.П. стоя</p> <p>Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный, с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы. (4-8 р.).</p> <p>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба «Крест». <p>руки на поясе. 1-2 шаг вперед, 3-4 и.п.; 1-2 шаг назад, 3-4 и.п.; 1-2 шаг влево, 3-4 и.п.;</p>	<p>15 сек</p> <p>20 сек</p> <p>Темп средний, дыхание произвольное</p> <p>20 сек</p> <p>20 сек</p> <p>20 сек</p> <p>20сек</p> <p>55 сек. медленно</p> <p>Медленно, 3 раза</p> <p>10 сек</p> <p>Медленно</p> <p>10 сек</p> <p>20 сек</p> <p>10 сек</p> <p>-----</p> <p>3мин 30 сек.</p> <p>Темп быстрый, дыхание произвольное</p> <p>20 сек</p>	<p>Степ – платформы расположены в шахматном порядке. Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения</p> <p>«Спортивный марш»</p> <p>Eminem «Wemade uou»</p> <p>Darius & Finlay</p> <p>Whitney Houston</p> <p>«Step By Step»</p> <p>Whitney Houston</p> <p>«Step By Step»</p>	

<p>1-2 шаг вправо, 3-4 и.п.</p> <p>2. И.п.:о.с., руки внизу. 1-2 шаг вперед, выполняя круговые движения прямыми руками 3-4 шаг назад, выполняя круговые движения прямыми руками</p>	20 сек	
<p>3. И.п.:о.с., руки согнуты в локтях. 1 -шаг вперед, руки вверх 2 -и.п. на полу 3 -шаг назад, руки вверх 4- и.п. на степе</p>	20 сек	
<p>4. И.п. о.с. 1- шаг вправо, руки к плечам. 2- И.п. 3- шаг влево, руки к плечам. 4. И.п.</p>	20 сек	
<p>5. И.п.:о.с. 1-выпад правой ногой назад, руки на колено левой ноги. 2-И.п., руки в стороны. 3-то же другой ногой. 4.-И.п., руки в стороны.</p>	20 сек	
<p>6. Ходьба «Крест». руки на поясе. 1-2 шаг вперед, 3-4 и.п.; 1-2 шаг назад, 3-4 и.п.; 1-2 шаг влево, 3-4 и.п.; 1-2 шаг вправо, 3-4 и.п.</p>	20 сек	
<p>7. И.п.: стоя на коленях, руки в упоре на полу. 1-3-Выпрямлять ноги, поднимая ягодицы вверх. 2-4 -и.п.</p>	20 сек	
<p>8. И.п.: стоя на коленях, руки в упоре на полу. 1- взмах правой ногой. 2- и.п. 3- взмах левой ногой 4-и.п.</p>	20 сек	
<p>9. И.п.: Сидя, упор руками сзади, ноги выпрямлены. 1- согнуть ноги в коленях, подтянув их к груди. 2- и.п.</p>	20 сек	
<p>10. Ходьба «Крест».</p>	20 сек	вступление Whitney Houston «Step By Step»

	<p>руки на поясе. 1-2 шаг вперед, 3-4 и.п.; 1-2 шаг назад, 3-4 и.п.; 1-2 шаг влево, 3-4 и.п.; 1-2 шаг вправо, 3-4 и.п.</p> <p>11. И.п.: о.с., руки на поясе. Прыжки 1- ноги врозь, руки в стороны 2- и.п.</p> <p>12. И.п.: о.с.: одна нога на ступе, другая на полу, колени чуть согнуты 1-2 прыжки с поочерёдной сменой ног.</p> <p>13. Дыхательные упражнения «Насос» И. П.- стоя 1. Руки соединить перед грудью, сжав в кулаки. 2. Выполнять наклоны вперёд-вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов). 3. Выдох произвольный 3-6 раз. Руки при наклоне вперёд тянуть к полу, а назад - поднимать к плечам.</p>	<p>20 сек</p> <p>20 сек</p> <p>30 сек ----- 4 мин 30 сек</p> <p>2мин</p> <p>10 сек. медленно</p> <p>вдох выдох</p> <p>1 мин</p> <p>10 сек.</p> <p>----- 3мин</p> <p>Итого: 11 мин.</p>	<p>Кантри</p> <p>Энрике Иглесиас</p>
3.	<p>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Подвижная игра: «Не зевай!». По сигналу дети должны занять любое свободное место (ступов – на один меньше, чем детей).</p> <p>Дыхательное упражнение И.п.:о.с, руки внизу. 1-2 руки вверх, вдох 3-4 и.п., выдох</p> <p>Релаксация в позе «лотоса» сидя на ступе.</p> <p>Валеологическое сопровождение: Зарядка всем полезна Зарядка всем нужна, От лени и болезней Спасает нас она!</p>		

