



ДОНЕЦКАЯ НАРОДНАЯ РЕСПУБЛИКА
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ПЕТРОВСКОГО РАЙОНА ГОРОДА ДОНЕЦКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЯСЛИ - САД КОМБИНИРОВАННОГО ТИПА № 314 ГОРОДА ДОНЕЦКА»

Конкурс: "Физическая культура и спорт - норма здорового образа жизни"

Тема конкурсной работы: проект "Ступеньки здоровья"

Сведения об авторе:

Комова Анастасия Николаевна

Воспитатель

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Ясли - сад комбинированного типа № 314 города Донецка»

Г. Донецк - 2023 год.



Содержание

№ п/п		Стр.
1	Актуальность	3
2	Введение	4
3	Цель проекта	5
4	Задачи проекта	5
5	Ожидаемый результат	6
6	Материалы проекта	6
7	Продолжительность проекта	7
8	Первый этап проекта: Подготовительный	7
9	Второй этап проекта: Основной	8
10	Третий этап проекта: Заключительный.	11
11	Список литературы.	12
12	Приложение №1. " Консультация для родителей «Степ аэробика для дошкольников»	13
13	Приложение №2. Мастер-класс для родителей по изготовлению степ- платформ в домашних условиях.	15
14	Приложение № 3. Консультация для педагогов " Методика выполнения упражнений на степ- платформе"	18
15	Приложение № 4 Видео-урок "Первые шаги на степе"	21
16	Приложение № 5. "Комплекс утренней гимнастики"	22
17	Приложение № 6. "Комплекс гимнастики пробуждения"	25
18	Приложение № 7. Конспект занятия с использованием степ - платформ "Цирк"	39
19	Приложение № 8. Картотека подвижных игр со степ - платформами	44
20	Приложение № 9 Памятки для родителей по физкультурно - оздоровительному направлению	52

«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)

Актуальность.

Важной особенностью нашего времени является активизация инновационных процессов в образовании.

Новшеством и главным условием улучшения качества дошкольного образования сегодня является введение Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС). Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

Как говорится в Концепции дошкольного воспитания: «Актуальной задачей физического воспитания является поиск эффективных средств совершенствования и развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях».

Но не безопасные условия в нашем городе изменили жизнь детей и взрослых. Все дети дошкольного возраста оказались в ситуации необходимости освоения ими содержания основных образовательных программ дошкольного образования без возможности непосредственного взаимодействия с педагогом.

Поэтому наше дошкольное учреждение перешло в режим оказания родителям, имеющим детей дошкольного возраста, психолого-педагогической, методической и консультативной помощи по вопросам воспитания и освоения

детьми содержания дошкольного образования с использованием дистанционных технологий.

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда актуальной.

Введение

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит очень остро.

Наш коллектив муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения "Ясли-сад комбинированного типа № 314 города Донецка" постоянно заботится о здоровье своих воспитанников. В наше учреждение приходят дети, имеющие различные виды заболеваний, диагностируемых на ранних стадиях развития ребенка врачами. Высокая заболеваемость, неблагоприятные экологические условия, сложная социальная ситуация и другие неблагоприятные факторы требуют выработки определенной комплексной системы в работе по оздоровлению детей начиная с дошкольного детства.

Хорошее здоровье ребенка определяет его работоспособность, возможность легко усваивать то, чему его учат, быть доброжелательным в общении со сверстниками, уметь управлять своим поведением. Таких результатов можно достичь только в том случае, если комплекс оздоровительных мероприятий, вся повседневная работа по охране и укреплению здоровья детей, реализация принципов оздоравливающей педагогики являются приоритетными, как в нашем детском саду. Причем участниками этого процесса являются все взрослые, как в детском саду, так и в семье.

В нашем дошкольном учреждении задачи укрепления здоровья приобретают особую актуальность и реализуются через комплекс полноценного медицинского обслуживания, создание экологически благоприятной жизненной пространства, здоровьесберегающей и здоровьесформирующей среды, оптимизации двигательного режима детей.

Словосочетание «здоровьесберегающие технологии» и «формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в планах воспитательной работы наших педагогов.

Все мы знаем, что дошкольный возраст является главным в формировании основ физического и психического здоровья. Поэтому так важно именно на этом этапе сформировать у детей основную базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Повышенная двигательная активность, потребность в движении – важные биологические особенности детского организма. Детям от природы свойственно бегать, прыгать, размахивать руками. Но, к сожалению, в современном мире, ребёнок лишен возможности достаточно двигаться.

Дошкольники стали реже заниматься спортом и играть в подвижные игры. Физическая нагрузка уменьшается и по другим причинам: некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей в ущерб их физическому развитию. Поэтому задача каждого педагога и родителя – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это – залог здоровья.

Проведя анкетирование родителей по организации физкультурно-оздоровительной и профилактической работы в ДОУ и семье, мы столкнулись с результатом, требующим коррекции и вмешательства, на основании чего и был разработан проект по физическому воспитанию «Ступеньки здоровья».

Цель проекта: Создать условия для формирования у детей дошкольного возраста потребности в двигательной активности, сохранения и укрепления здоровья, содействовать всестороннему развитию личности ребенка средствами степ – аэробики.

Задачи проекта:

- формировать навыки правильной осанки развивать мышечную систему через упражнения на степ – платформах;

- формировать умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку;
- выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью;
- развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка);
- воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельно двигательной деятельности;
- воспитывать чувство уверенности в себе.

Ожидаемые результаты:

- повышение у детей интереса к здоровому образу жизни: желание заниматься спортом, выполнять культурно – гигиенические навыки;
- повышение двигательной активности детей: привлечение детей к выполнению физических упражнений на степ-платформах;
- вызывать у родителей интерес к здоровому образу жизни и личным примером воспитывать у детей полезные привычки;
- сотрудничество родителей и педагогов в совместных мероприятиях воспитательно – образовательного процесса для сохранения здоровья детей;
- повышение грамотности родителей в данном направлении, что будет способствовать улучшению детско-родительских отношений, поможет родителям по - новому взглянуть на возможности своих детей.

Материалы проекта: 1. Степ - платформы. 2. Видео - презентация для родителей по изготовлению степ-платформ. 3. Видео-урок для родителей "Первые шаги на степе". 4. Карточка подвижных игр со степ -

платформами. 5. Памятки для родителей по физическому воспитанию детей дошкольного возраста.

Продолжительность проекта: краткосрочный.

В основу данного проекта, в соответствии с ФГОС положены принципы:

- содействия и сотрудничества детей и взрослых, признания ребенка полноценным участником образовательной деятельности;
- поддержки инициативы детей в различных видах деятельности;
- формирование у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- принцип возрастной адекватности.

Основная часть.

Для реализации данного проекта были выбраны направления - это собственно поддержание интереса дошкольников к занятием физкультурой и работа с родителями и педагогами дошкольного учреждения, которая направлена на привлечения внимания к проблеме детского здоровья, на важность этого направления в общем развитии детей.

1 этап проекта – подготовительный

На первом этапе проекта была изучена Федеральная образовательная программа дошкольного образования, Федеральный государственный образовательный стандарт, обработано много литературы о том, что же такое степ-аэробика, о пользе оздоровительной аэробики для детского организма.

Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными упражнениями, проводятся увлекательные упражнения по степ – аэробике, а также упражнения по логоритмике. Интересное сочетание которых позволяет решать в ходе занятий ряд задач, как и по физическому воспитанию, так и развивать речь детей и координацию движений. Аэробика помогает укреплять опорно-двигательный аппарат и мышцы. Органы дыхания активно тренируются, и это оказывает помощь в снижении респираторных недугов в

детстве. Более подвижными и крепкими становятся суставы, что снижает вероятность получения травмы ребёнком. И конечно при систематических занятиях аэробикой детский иммунитет повышается. Дети растут более выносливыми и не боятся никаких физических нагрузок. Малыши реже страдают депрессиями, более активны.

Степ - аэробика популярна во всем мире. Этот вид спорта известен около 20 лет, хотя в России о нем узнали совсем недавно. «Step» в переводе с английского языка буквально означает «шаг». В качестве аэробики был изобретен в США известным фитнес инструктором Джинной Миллер. Степ-аэробика - это ритмичные движения на специальной платформе. Уникальность степ-аэробики в том, что никаких особых приспособлений не надо, достаточно шаговой скамейки.

Изучив литературу по данному вопросу, была проведена консультация для родителей о пользе степ-аэробики для детей дошкольного возраста (приложение № 1). Педагоги получили методические рекомендации в виде консультации "Методика выполнения упражнений на степ - платформе"(приложение № 2) о проведении занятий по степ-аэробике, где говорится о пользе и вреде данных занятий для детей с проблемами опорно - двигательного аппарата, структуре проведения таких занятий, указаны основные элементы степ - аэробики, список методической литературы для изучения данного направления работы с детьми.

2 этап проекта - основной.

На данном этапе проекта родителям было предложено изготовить степ-платформы в домашних условиях. Для этого с ними был проведен мастер-класс по изготовлению оборудования (приложение № 3). Они с удовольствием откликнулись, так как понимали ценность данного предложения.

После изготовления степ-платформ родители вместе с детьми просмотрели видео - урок "Основные шаги на степе" (приложение № 4). Они ознакомились с данным пособием, изучили основные шаги степ - аэробики и с удовольствием стали применять изготовленное оборудование в домашних условиях, с целью оздоровления всей семьи.

С педагогами дошкольного учреждения были проведены консультации, в ходе которых они получили рекомендации по внедрению степ - платформ в образовательную самостоятельную деятельность и образовательную деятельность в ходе режимных моментов, также можно использовать в индивидуальной работе с детьми, по развитию физических качеств.

Степ-аэробику можно применять в различных вариантах:

- как часть занятия продолжительность 10-15 минут;
- в форме полных занятий для детей старшего дошкольного возраста (продолжительность 25-30 минут);
- в подвижных играх высокой, средней и малой подвижности;
- в форме утренней гимнастики, что усиливает ее эмоциональный и оздоровительный эффект;
- в показательных выступлениях на спортивных праздниках, развлечениях, утренниках.

Проводя занятия со степ - платформами необходимо обязательно обращать внимание на технику безопасности детей.

Техника степ-аэробики полагает неизменное поддержание верной осанки. Поэтому очень важно постоянно напомнить дошкольникам о необходимости сохранять правильное положение тела в процессе выполнения всех движений.

Для правильного и эффективного выполнения степ-аэробики нужно выполнять следующие правила:

- подъем на степ - платформу необходимо за счет работы ног, а не спины;
- зашагивать на платформу необходимо с пятки на носок на всю стопу;
- ставить ступню на платформу полностью;
- спину необходимо всегда держать прямо;
- не нужно делать резких движений, а также движений одной и той же ногой или рукой больше одной минуты;
- во время занятий ногу ставить на середину ступеньки, на всю ступню; пятка не должна свисать;
- нельзя подниматься на степ -платформу спиной назад;

- прыгать с платформы нельзя, а запрыгивать можно;
- заниматься необходимо в спортивной обуви типа кроссовок;
- выполнять упражнения под музыку в среднем темпе.

Очень важно правильно подобрать музыкальное сопровождение к занятиям. Музыка задает и скорость, и темп движений.

При предпочтении в выборе музыки мы следуем следующим правилам: в музыкальном сопровождении четкий ударный ритм должен присутствовать. Для каждого отрезка степ-занятия музыкальное сопровождение должно быть подобрано с учётом назначений по и темпу и продолжительности.

Значительная часть занятия со степ - платформами выражается в словесной команде. Словесная команда должна быть краткой и четкой.

В ходе проекта были разработаны комплексы аэробики и утренней гимнастики с применением степ - платформ (приложение № 5), гимнастики пробуждения (приложение № 6). Эти комплексы нашли большое одобрение среди педагогов нашего дошкольного учреждения, так как, по их мнению, они должны усилить оздоровительный и эмоциональный эффект от проделанных упражнений и будут способствовать более быстрому приведению организма в рабочее состояние, поддержанию высокого уровня работоспособности в течение дня. Была составлена картотека подвижных игр малой, средней и высокой подвижности со степ - платформами для детей дошкольного возраста.

Для родителей составила памятки "Движение - это жизнь", "Спортивная форма на занятиях физической культурой", "Техника безопасности во время занятий со степами", "Чем полезна утренняя гимнастика", "Дети и спорт".

Упражнения со степ-платформами в нашем дошкольном учреждении мы будем использовать не только в группах детей с нарушением опорно - двигательного аппарата, но и в логопедических группах. Выполнение ребятами упражнений с проговариванием незатейливых стихотворных строчек в домашних условиях позволяет шаг за шагом достичь целей коррекционно –

развивающей работы. А, помимо этого речедвигательная гимнастика доставляет детям огромное удовольствие.

В ходе данного этапа проекта дети поучаствовали в конкурсе рисунков на тему "Зимние виды спорта", "Спорт глазами детей". Рисунки были оформлены в онлайн - выставку творческих работ.

В нашем дошкольном учреждении был проведен конкурс на лучшее нестандартное оборудование в физкультурно-оздоровительной работе МБДОУ.

При изготовлении нестандартного оборудования наши педагоги проявили смекалку, творчество, фантазию и изобретательность. Бесполезные на первый взгляд предметы они превратили в интересные, забавные пособия для выполнения различных упражнений и корригирующих гимнастик.

Все участники конкурса представили жюри красочное и, самое главное, полезное в развитии детей, оборудование, созданное родителями и педагогами.

Заключительный. Подведение итогов.

На данном этапе была проанализирована работа по реализации проекта "Ступеньки здоровья". Анализ показал, что в течение данного периода проделана значительная работа по физкультурно-оздоровительному направлению. В ходе проектной деятельности была использована адаптированная модель использования степ - платформ в домашних условиях, которая способствовала установлению режима оздоровления детей в целостной системе и дала возможность педагогам и родителям планомерно формировать и воспитывать у детей бережное отношение к себе, к своему здоровью, заботиться о нём и понимать, что здоровье зависит от многих факторов.

Работа с родителями помогла приобрести необходимый запас знаний для организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми дома. Совместная работа семьи, педагогов, узких специалистов, воспитателей дала возможность реализовать поставленные задачи проекта «Ступеньки здоровья», а положительная динамика в сформированных знаниях способствовала принятию решения продолжать использовать данный опыт в работе с детьми.

Список литературы.

1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155).
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральная образовательная программа дошкольного образования
4. Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005 №6
5. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008 №5
6. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005 №1
7. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009.
8. Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. «Здоровячок» (система оздоровления дошкольников) // Воронеж 2007г.
9. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988, 205с.
- 10.Полтавцева Н.В, Стожарова М.Ю. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» Методическое пособие// Москва 2012г.
- 11.Прищепа С.С. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Москва 2009г.
- 12.Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.
13. «Степ-данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
14. Чудо-платформа / журнал «Обруч» № 6. 2008.

Консультация для родителей «Степ-аэробика для дошкольников»

Степ-аэробика - это один из самых эффективных стилей и направлений аэробики. В переводе с английского языка «степ» означает «шаг».

Степ-аэробика развивает у детей подвижность в суставах, тренирует равновесие, формирует свод стопы, укрепляет мышечную систему, улучшает гибкость, пластику, нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, восстанавливает тонус тела, помогает выработать хорошую осанку, красивые и точные движения, способствует гармоничному развитию.

Один комплекс степ - аэробики, как полное занятие, выполняется детьми в течение трех месяцев, но некоторые упражнения по мере их усвоения могут усложняться и изменяться.

Польза степ аэробики

1. Степ аэробика благотворно влияет на состояние сердечно сосудистой системы. При регулярных занятиях снижается риск болезней сердца и инфарктов. Также в норму приходит артериальное давление.
2. Увеличивается мышечный тонус, ребенок меньше устает, уменьшается вес.
3. Улучшается обеспечение тканей кислородом и питательными веществами, повышается уровень гемоглобина и эритроцитов, и в целом увеличивается объем циркулирующей крови.
4. Дыхательная система тоже имеет положительный результат. Улучшается легочное кровоснабжение, жизненная емкость легких возрастает

Вред степ аэробики

1. Вред вашему организму способна нанести перетренированность. Очень большие нагрузки могут угнетать все системы организма. Повышается общая утомляемость. Для того чтобы не допустить этого – необходимо делать перерывы между занятиями, не заниматься слишком долго или каждый день.
2. Обувь при занятиях степ-аэробикой имеет большое значение. Для занятий степ - аэробикой необходимы кроссовки с толстой (это обязательно), хорошо амортизирующей удары подошвой. Иначе вы рискуете приобрести очень

неприятные заболевания суставов. Удары ног о степ платформу в ходе занятий достаточно энергичны, и если нет должного «смягчения» — ударная сила приходится на ваши стопы, колени и позвоночник. Колени во время занятий всегда должны быть слегка присогнуты. На прямых ногах прыжки выполнять нельзя.

3. Также степ аэробика имеет противопоказания. К ним относятся в первую очередь травмы суставов. Для восстановления после травм степ аэробика – это хорошо, но если травма у ребенка еще не зажила, то от занятий стоит воздержаться. При заболеваниях суставов или позвоночника степ аэробика тоже принесет скорее вред, нежели пользу.

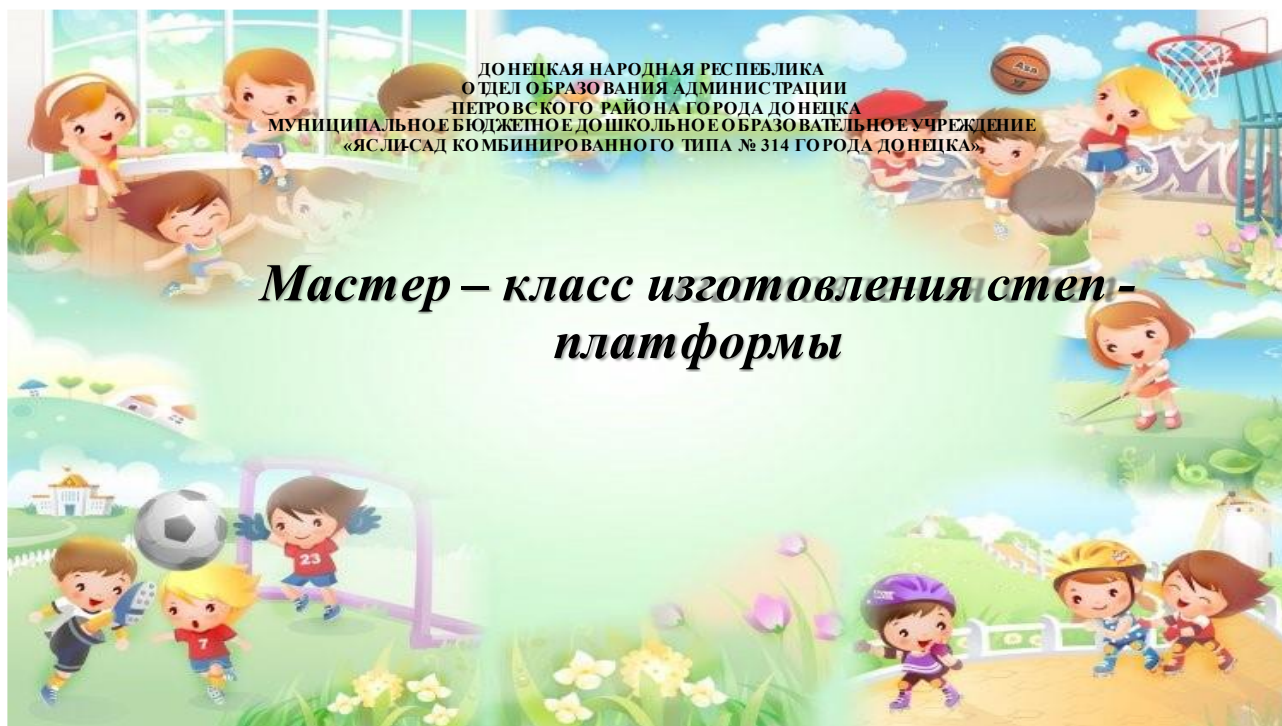
4. Степ аэробика противопоказана детям, имеющим заболевания сердечно-сосудистой системы (нагрузка на сердце во время занятий достаточно большая).

Одежда не должна сковывать движения и мешать. Выбирать для спортивной одежды стрейтчевую и дышащую ткань.

Обувь – это самое важное. Нельзя приходить на занятия степ-аэробикой в носках, чешках и балетках. Подошва должна быть от 1 до 2,5 см с хорошей амортизацией на пятках и носках. Чем выше кроссовок, тем лучше он фиксирует ногу. Для степ-аэробики этот фактор экстремально важен. Обувь обязательно должна быть дышащей и по размеру.

Степ-аэробика, равно как и все прочие аэробные упражнения, дает результат только при относительно продолжительных (не меньше 30 минут) тренировках средней интенсивности. Безусловно, детишкам необходимо вливаться в полноценный режим тренировок постепенно, нагрузку увеличивать медленно и не подвергать ребят перенапряжению.

Мастер-класс для родителей по изготовлению степ- платформ в домашних условиях.



Степ платформа: требования к снаряду

Конструкция должна быть абсолютно безопасной.

Необходимые качества и требования:

- ❑ **Прочность.** Если у занимающихся большой вес, то этот критерий самый важный. Степ платформа, сделанная своими руками, не должна быть угрозой для спортсменов, поэтому параметры ее необходимо подбирать индивидуально.
- ❑ **Устойчивость** — еще одно обязательное требование. Во время занятий довольно легко можно наступить на край снаряда. Он в этом случае обязан твердо стоять «на ногах», не иметь ни малейшего шанса перевернуться.
- ❑ **Отсутствие скольжения.** Степ платформа не может «ездить» по полу, ноги с нее тоже не должны соскальзывать. В противном случае тренировка может окончиться непредвиденно — травмой.

Степ платформа для ребёнка, размеры:

- высота — 100 мм;
- длина — 400 мм;
- ширина — 200 мм.



Степ платформа своими руками

- Самая простая модель имеет фиксированную высоту, состоит из «столешницы»-доски и ножек. Для ее создания потребуется раздобыть или приготовить:
- доску (400x800 мм) толщиной 50 мм;
- брус (50x100 мм);
- резиновый лист для амортизации (возможная замена — драп);
- линейку, уровень, карандаш (маркер);
- шуруповерт;
- столярный клей (или ПВА для дерева);
- саморезы;
- гвозди.





Использование степ платформы способствует:

- ❖ нормализации сна;
- ❖ повышению иммунитета;
- ❖ появлению выносливости;
- ❖ ускорению обмена веществ;
- ❖ развитию вестибулярного аппарата;
- ❖ стабилизации артериального давления;
- ❖ укреплению мышц брюшного пресса, спины, ягодиц, ног (рук);
- ❖ положительно влияет на нервную, дыхательную, сердечно-сосудистую систему.



Консультация для педагогов "Методика выполнения упражнений на степ- платформе"

Степ–аэробика – это оздоровительная аэробика с использованием специальной степ–платформы с регулируемой высотой. В вводной части занятия платформу удобно использовать для развития силы. В основе движений лежат базовые шаги аэробики, танцевальная стилизация упражнений. Такие движения доступны практически всем. Таким образом, в одной группе могут одновременно заниматься дети с разным уровнем подготовки, и физическая нагрузка для каждого будет индивидуальна.

Основным содержанием занятий являются базовые шаги, бег и прыжки, которые составляют основу классической аэробики. Очень эффективно и разнообразно использование степ–платформ в силовой тренировке.

Оборудование для степ–аэробики – это платформа высотой 10 см., шириной 20 см., длиной 40 см., высота ножки 7 см., ширина ножки 4 см.

Структура занятия и музыкальное сопровождение.

Занятие аэробики имеет три чётко выраженные части (каждая состоит из подчастей).

Первая часть занятия – аэробная разминка (от 4-5 мин.) в музыкальном темпе 118-120 уд/мин. и предварительного стретчинга продолжительностью от 10 до 15 сек. На одну группу мышц.

Вторая часть занятия степ – аэробики – аэробная часть (15-18 мин.) Это комплекс упражнений с постепенно увеличивающийся интенсивностью и обязательно постепенным снижением интенсивности (темп движений замедляется). Кроме того, включаются силовые упражнения на основе группы мышц, незадействованные в предыдущей работе.

Третья часть занятия – последующие снижение нагрузки. Это медленно выполняемые упражнения на гибкость (3-5 мин.). Их цель – увеличение длины работавшей мышцы и ускорение обмена крови.

Структура занятия может иметь различные варианты в содержании и продолжительности как отдельных частей, так и всего занятия.

На занятиях физической культуры степ– платформу можно применять:

- В вводной части: ходьба по и между степами (для формирования правильной осанки);
- При выполнении общеразвивающих упражнений под музыку: укрепление дыхательной и сердечно – сосудистой системы, развитие координации движений;
- В основных видах движений: ходьба, прыжки, бег;
- В подвижных играх.

Занятия степ - аэробикой доставляют детям большую радость и желание заниматься физическими упражнениями. Эти занятия обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создаёт у детей хорошее настроение. Большое значение имеет подбор музыки к каждому упражнению. Она служит одновременно мотивирующим фактором, направляет ход тренировки и диктует скорость движений. При подборе музыкального сопровождения необходимо руководствоваться наличием в композиции чёткого ударного ритма, темпа и продолжительности.

Техника степ - аэробики предполагает постоянное поддержание правильной осанки. Поэтому очень важно напоминать детям о необходимости сохранения правильного положения тела во время всех движений.

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

1. Держать плечи развёрнутыми, грудь вперёд, ягодицы напряжёнными, колени расслабленными;
2. Избегать перенапряжения в коленных суставах;
3. Избегать излишнего прогиба спины;
4. Не делать наклон вперёд от бедра, наклоняться всем телом;
5. При подъёме или опускании со степ-платформы всегда использовать безопасный метод подъёма;
6. Стоя лицом к степ - платформе, подниматься, работая ногами, но не спиной;
7. Держать степ-платформу близко к телу при её переносе.

Необходимо соблюдать правила работы на степ-платформах, которые обеспечивают безопасное поведение и исключают получение травмы на занятиях. Правила степ-аэробики направлены на сохранение и укрепление опорно-двигательного аппарата детей. Эти правила касаются высоты платформы, осанки, техники выполнения шага вверх и шага вниз, движений рук, музыки.

Основные правила техники выполнения степ - тренировки:

1. Выполнять шаги в центр степ - платформы;
2. Ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъёме, а, спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
3. Опускаясь со степ - платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней. Не отступать больше, чем на длину ступни от степ - платформы;
4. Не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног;

5. Не подниматься и не опускаться со степ - платформы, стоя к ней спиной;
6. Делать шаг с лёгкостью, не ударять по степ - платформе ногами.

Степ – аэробика в детском саду проводится в различных вариантах:

- в форме отдельного дополнительного занятия, не исключая программные;
- как часть занятия;
- в форме утренней гимнастики, что способствует более быстрому приведению организма в рабочее состояние, поддержанию высокого уровня работоспособности в течение дня, совершенствованию координации нервно-мышечного аппарата, деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем;
- в форме показательных выступлений детей на музыкальных и спортивных праздниках.

При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т. е. частота сердечных сокращений (ЧСС) не должна превышать допустимых норм для детей данного возраста.

Комплекс утренней гимнастики с использованием степ - платформ.

Программное содержание:

Продолжать обучение работе на степ-платформе; упражнять детей в статистическом и динамическом равновесии при выполнении упражнений на степе;

продолжать учить детей разным видам ходьбы и бега;

упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, приставным шагом, в полуприседе;

формировать правильную осанку у детей во время ходьбы, упражнений и игр;

содействовать развитию дыхательной мускулатуры, поддержанию положительного эмоционального тонуса детей.

Развивать внимание, быстроту реакции, ловкость, силу, чувство ритма, умение выполнять коллективные действия.

Воспитывать морально волевые качества: выдержку, внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов, умение слушать указания, команды и выполнять их, эмоционально отзываться на музыкальное сопровождение.

Место проведения: физкультурный зал.

Ход занятия:

Вход в зал под музыку «*Цирк*» построение в шеренгу.

- А сейчас слушайте мою команду! Направо! За направляющим в обход по залу шагом, марш!

1.Вводная часть

Ровным кругом друг за другом

Мы идем за рядом ряд.

Вот семейство акробатов – *Ходьба на носках*
На носках идет, на пятках. *Ходьба на пятках.*
А веселые гимнасты – *ходьба по степам*
По ступенькам там и тут
Вот идут широким шагом *Ходьба широким шагом*
Наши чудо-силачи.
Фокусник с корзиной змей – *Ходьба змейкой*
Настоящий чародей!
По арене бежит конь, *Легкий бег*
Рыжий гребень, как огонь.
А сейчас как клоуны давайте надует воздушный шар.
Парад-алле продолжается!
Артисты по залу шагом марш!
Артисты на месте стой.! Кругом!
Парад-алле завершается, *Ходьба обычная*
Представление начинается. Перестроение в две колонны к степам
- Через центр за направляющим в колонны по два шагом марш!

II. Основная часть.

1.Общеразвивающие упражнения (с использование степ-платформ)

1. «Белочка»

И. П. О. С. Руки на поясе

1- поворот головы вправо, 2 – И.П., 3-4 то-же самое в левую сторону (8 раз).

2. «Бабочка»

И. П. узкая стойка, руки к плечам

1- подняться на степ, 2 – приставить левую ногу, 3-4 - круговые движения руками вперед ; 5-8 - то-же самое назад (8раз).

3. «Жирафики»

И. П. – узкая стойка, руки вдоль туловища

1- шаг правой ногой на платформу , 2- хлопок над головой; 3- опуститься со степа;

4- И.П. (8раз).

4. « Цапли»

И. П. – узкая стойка, руки вдоль туловища

1- шаг правой ногой на платформу; 2- поднять левое колено

и сделать под ним хлопок руками; 3- левая нога шаг назад со степа;

4- И.П. ; 5-8- то-же самое с левой ноги (8раз).

5. «Змеи»

И. П. – сидя на степе, ноги на ширине, руки на поясе

1 - наклон туловища к правой ноге, 2- И. П.; 3-4 то-же самое к левой ноге (8 раз)

6. «Морские котики»

И. П. О.С. руки на поясе

1- глубокий присед руки вперед; 2 – И.П.; 3-4 переступить через степ ; 5-8 - то-же самое назад (8раз).

7. « Дрессированные Кенгуру»

И.П. Правой нога на степ-платформе, левая на полу, руки на поясе

Подскоки на степ меняя ногу (8 раз)

III. Заключительная часть

Упражнение на восстановление дыхания

А теперь мы не спеша

Будем правильно дышать.

Раз, два, три, четыре, пять!

Все умеем мы считать.

Отдыхать умеем тоже.

Руки за спину положим. Голову поднимем выше и легко, легко подышем.

(Вдох через нос, долгий выдох через рот)

**Оздоровительная гимнастика по степ - аэробике
для старшего дошкольного возраста после сна.**

Сентябрь.

Упражнения в кроватке:

1. «Велосипед» - И. п. : лёжа на спине, «крутим педали со звуковым сопровождением «ж-ж-ж» (6 раз)
2. «Котёнок» - И. п. : лёжа в позе спящей кошечки, мурлыкать. Котенок встает на колени и выгибает спину со звуком «ш-ш-ш» (6 раз)
3. «Массаж рук» - И. п. : сидя, скрестив ноги. Моем кисти рук, сильно трем ладошки до ощущения сильного тепла, надавливаем каждый палец (6 раз)

Упражнения на коврике со степ-платформой:

(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4 раза поднимаясь и опускаясь со степа)

Я прошу подняться вас – это раз,

Повернулась голова – это два.

Руки вниз, вперед смотри – это три.

Руки в стороны – четыре,

С силой их к плечам прижать – пять.

Всем ребятам тихо сесть – это шесть.

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

Дыхательные упражнения:

«Самолёт»

Посмотрите в небеса,

Самолет там, как оса,

«Ж-ж-ж-ж-ж», — жуужжит самолет

И машет крыльями.

Ребята, в полет!

Полетаем-ка с нами!

И. п.: стоя. Развести руки в стороны, ладонями кверху. Сделать поворот в сторону, произнося «ж-ж-ж-ж-ж», — вдох, опустить руки — выдох.

Повторить 2—4 раза в каждую сторону.

Октябрь.

Упражнения в кровати:

1.«Потягушки» - И. п. : лёжа на спине. Тянемся пяточками вперед и двумя руками вверх (6 раз) .

2.«Чебурашка» - И. п. : сидя «по-турецки». Лепим уши для Чебурашки, поглаживаем ушные раковины («примазываем глину», чтобы ушки не отклеились (6 раз) .

3.«Буратино» - И. п. : сидя на коленях, Лепим красивый нос для Буратино. Буратино рисует носом «солнышко», «морковку», «домик»(6 раз) .

Упражнения на коврике со степом:

(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4 раза поднимаясь и опускаясь со степа)

Зайцы скачут скок – скок!

Да на беленький снежок,

Приседают, слушают,

Не идет ли волк.

Раз – согнуться, разогнуться,

Два – подняться, подтянуться,

Три – в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре – руки шире,

Пять – руками помахать,

Шесть – на стульчик сесть опять.

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

Дыхательные упражнения:

Дыхательные упражнения:

«Насос»

Это очень просто:

Накачай, насос ты.

Направо, налево

Руками скользя,

Назад и вперед

Наклоняться нельзя.

Накачай насос ты —

Это очень просто.

И. п.: стоя. Скользя руками вдоль туловища, наклоняться поочередно вправо и влево. При наклоне выдох с произнесением «с-с-с», при выпрямлении вдох. Повторить 4—5 раз.

Ноябрь.

Упражнения в кровати:

1. «Волна» - И. п. : лёжа на спине. Согнуть ноги и подтянуть колени к животу, выпрямить. Пауза 3-5 сек. и опустить ноги (6 раз) .
2. «Рыбка» - И. п. : лёжа на животе. Поднять голову и отвести плечи назад. Приподнять руки и ноги: пауза расслабления 6-8 сек. (6 раз) .
3. «Лягушонок» - И. п. : лёжа на животе, ладошки под подбородком. Руки из-под подбородка привести к плечам ладонями вперед. Поднять голову и развести ноги, медленно вернуться в и. п. (6 раз).

Упражнения на коврике со степом:

(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4 раза поднимаясь и опускаясь со степа)

"Речка".

К речке быстро мы спустились,

Наклонились и умылись,

Раз, два, три, четыре -

Вот как славно освежились!

А теперь поплыли дружно.

Делать так руками нужно:

Вместе - раз, это - брасс.

Одной, другой, это - кроль.

Все, как один, плывем, как дельфин.

Вышли на берег пустой

И отправились домой.

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

Дыхательные упражнения:

«Радуга, обними меня»

И.п.: осн. ст., руки на поясе.

1-сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.

2- задержать дыхание на 3-4 с.

3-растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки снова направить вперёд, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идёт под мышку, другая на плечо. (повторить 3-4 раза).

Декабрь.

Упражнения в кроватке:

1. «Качалочка» - И. п. : лёжа на спине. Подтянуть за колени ноги к животу. Раскачиваться, вдоль позвоночника (6 раз) .

2. «Змея» - И. п. : лёжа на животе, упор на вытянутых руках. Голова гордо поворачивается влево – вправо и издавать звук «Ш... Ш... Ш... » (6 раз) .

3. «Лебединая шея» - И. п. : сидя «по-турецки». Поглаживание шеи от грудного отдела к подбородку, вытягивание шеи (6 раз).

Упражнения на коврике со степом:

(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4 раза поднимаясь и опускаясь со степа)

Скачут, скачут в лесочке,
Зайцы – серые клубочки,
Прыг – скок, прыг – скок.
Встал зайчонок на пенек,
Всех построил по порядку,
Стал показывать зарядку.
Раз – шагают все на месте.
Два – руками машут вместе.
Три – присели, дружно встали.
На четыре потянулись.
Пять – прогнулись и нагнулись.
Шесть все встали снова в ряд,
Зашагали как отряд.

(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4 раза)

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

Дыхательные упражнения:

«Вырасти большой»

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох.

Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». (4 – 5 раз)

Январь.

Упражнения в кровати:

1. «Тигрята играют» - И. п. : лёжа на спине ноги согнуты в коленях, руки за голову. Одновременно поднять руки и коснуться носков ног (6 раз) .
2. «Крокодил плывёт» - И. п. : лёжа на животе, руки вдоль туловища. Приподнять голову и руки вверх (6 раз) .
3. «Обезьянки на лиане» - И. п. : сидя на пяточках. Поднять вверх правую (левую) руку, опустить к плечу правую (левую) руку (6 раз).

Упражнения на коврике со степом:

(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4 раза поднимаясь и опускаясь со степа)

"Лягушата".

На болоте две подружки,

Две зеленые лягушки

Утром рано умывались,

Полотенцем растирались.

Ножками топали,

Ручками хлопали,

Вправо, влево наклонялись

И обратно возвращались.

Вот здоровья в чем секрет.

Всем друзьям - физкультпривет!

(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4 раза)

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. «Пение лягушки». И. п. : ноги на ширине плеч. Положить руки на живот, на выдохе энергично работать диафрагмой, произнося «ква». Повторить 4 - 6 раза.

Февраль.

Упражнения в кроватке:

1. «Морозко» - И. п. : сидя, руки к плечам. Отвести локти назад, наклониться, прогнуться сделать глубокий вдох (6 раз) .
2. «Поймай снежинку» - И. п. : сидя «по-турецки». Руки в стороны махом вверх, хлопок в ладоши над головой (6 раз) .
3. «Зимняя ёлка» - И. п. : сидя на пяточках, руки внизу ладони вперед. Встать на колени руки через стороны вверх (6 раз).

Упражнения на коврике со степом:

(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4 раза поднимаясь и опускаясь со степа)

Хлопаем в ладошки,

Пусть попляшут ножки.

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке,

Устали наши ножки.

Вот наш дом, где мы живем.

Ножки накрест – опускайся

И команды дожидайся.

И когда скажу: «Вставай! »

Им рукой не помогай.

Ножки вместе, ножки врозь,

Ножки прямо, ножки вкось.

Ножки здесь и ножки там.

Что за шум и что за гам?

(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4 раза)

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

Дыхательные упражнения:

«Лыжник» - И. п. : стоя, ноги полусогнуты и расставлены на ширину ступни.

Имитируем ходьбу на лыжах. Выдох через нос. Повторить 4 раза.

Март.

Упражнения в кровати:

1. «Пляска» - И. п. : лёжа на спине, руки под затылком, ноги приподнять. Развести ноги врозь и вернуться в и. п. (6 раз) .
2. «Покачай малышку» - И. п. : сидя, прижать к груди стопу ноги. Укачивая «малышку», коснуться лбом колена и стопы ноги (6 раз)
3. «Холодно – жарко» - И. п. : сидя, скрестив ноги. Подул холодный северный ветер – дети съжились в комочки. Выглянуло солнышко – расслабиться, обмахиваясь платочком или ладошкой (6 раз)

Упражнения на коврике со степом:

(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4 раза поднимаясь и опускаясь со степа)

Раз – подняться, подтянутся,

Два – согнуться, разогнуться,

Три – в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре – руки шире,

Пять – руками помахать,

Шесть – на стульчик сесть опять.

(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 5-6 раз)

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

Дыхательные упражнения:

"Часики»

И.п.: осн. ст., 1 – вдох – размахивая прямыми руками вперёд, 2 – выдох – произносить « тик – так».(3 – 4 раза).

Апрель.

Упражнения в кровати:

1. «Потягивание» - И. п. : лёжа на спине. Тянем левую ногу пяточкой вперед, левую руку вверх вдоль туловища; тянем правую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх, вдоль туловища (6 раз) .
2. «Массаж живота» - И. п. : лёжа на спине. Поглаживание животика по часовой стрелке, пощипывание, похлопывание ребром ладони и кулачком (6 раз) .
3. «Заводим машину» - И. п. : сидя. Ставим пальчики на середину груди и вращательными движениями по часовой стрелке, заводим машину со звуком «Ж... Ж... Ж... ». затем то же против часовой стрелки (6 раз).

Упражнения на коврике со степом:

(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4 раза поднимаясь и опускаясь со степа)

Быстро встаньте, улыбнитесь,

Выше, выше подтянитесь

Ну-ка плечи распрямите,

Поднимите, опустите.

Влево, вправо, повернулись,

Рук коленями коснулись,

Сели - встали, сели - встали,

И на месте побежали.

(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 5-6 раз)

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

Дыхательные упражнения:

«Куры»

Бормочут куры по ночам,

Бьют крыльями: тах-тах.

Поднимем крылья мы к плечам,

Потом опустим так.

И. п.: стоя. Наклониться пониже опустив голову. Произнося «тах - тах», одновременно похлопывать себя по коленям — выдох. Выпрямиться, подняв руки к плечам, — вдох.

Повторить 3— 5 раз

Май.

Упражнения в кроватке:

1. «Пляска» - И. п. : лёжа на спине, руки под затылком, ноги приподнять. Развести ноги врозь и вернуться в и. п. (6 раз) .

2. «Покачай малышку» - И. п. : сидя, прижать к груди стопу ноги. Укачивая «малышку», коснуться лбом колена и стопы ноги (6 раз)

3. «Холодно – жарко» - И. п. : сидя, скрестив ноги. Подул холодный северный ветер – дети съёжились в комочки. Выглянуло солнышко – расслабиться, обмахиваясь платочком или ладошкой (6 раз)

Упражнения на коврике со степом:

(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4 раза поднимаясь и опускаясь со степа)

Вот идёт чёрный кот, (шаг на степ)

Притаился – мышку ждёт. (приседания, руки к коленям возле степа)

Мышка норку обойдёт, (встать, повернуться)

И коту не подойдет (руки в стороны).

(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 5-6 раз)

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

Дыхательные упражнения:

Упражнение на дыхание:

И. П.—сидя на степе.

Сидит филин на суку *Вдох.*

И кричит: «Бу-бу-бу!» *Выдох.*

Июнь.

Упражнения в кровати:

1. «Сигнал машина» И. п. : лёжа на спине. Поглаживаем грудной отдел. Затем нажимает на точку между грудными отделами в области сердца, и произносим «Пиинии... » (сигнал - машины(6 раз)

2. «Догонялки» И. п. : сидя по-турецки. Сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, "бегают" по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг друга. (6 раз)

3. «Моемся» И. п. : сидя по-турецки. Дети трут "мочалкой" всю руку до плеча, сильно нажимают на мышцы плеча и предплечья; "смывают водичкой мыло", ведут одной рукой вверх, затем ладонкой вниз и "стряхивают воду". (6 раз)

(Дети выполняют движения в соответствии с текстом 3-4 раза)

Упражнения на коврик со степом:

(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4 раза поднимаясь и опускаясь со степа)

Эй, ребята, что вы спите!

На зарядку становитесь!

Справа – друг и слева – друг!

Вместе все – в веселый круг!

Под веселые напевы

Повернемся вправо, влево.

Руки вверх! Руки вниз!

Вверх! И снова наклонись!

Шаг - назад и два – вперед!

Вправо, влево поворот!

Покружимся. Повернемся!

Снова за руки возьмемся.

(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4 раза)

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. «Заканчиваем гимнастику». Встать, ноги на ширине плеч. Подняться на носки, руки вверх - вдох. Встать на полную ступню, наклониться вперед, руки вниз - выдох. (5-6 раз).

Июль.

Упражнения в кроватке:

Вот и проснулись.

Где были в сказки?

Выспались щечки (Растереть щечки).

Выспались глазки (Потереть глазки).

Выспались ушки (Помассировать ушки).

Выспались ножки (Помассировать ножки).

Доброе утро милые крошки (Улыбнуться друг другу).

Выспались ручки (Помассировать ручки).

Выспалась шейка (Поглаживание шеи).

Ай потягушки (Подтянутся).

Ты не болей-ка.

Упражнения на коврике со степом:

(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4 раза поднимаясь и опускаясь со степа)

На зарядку становись

Вверх рука, другая вниз

Повторяем упражненье

Делаем быстрее движение

Раз – вперед наклонимся

Два – назад прогнемся

И наклоны в стороны

Делать мы возьмемся

Приседания опять

Будем дружно выполнять

Раз, два, три, четыре, пять

Кто там начал отставать.

(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4 раза)

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. Резкие вдохи носом следуют один за другим, выдох самопроизвольный при этом полусогнутые руки на каждом вздохе резко идут навстречу друг другу. Выполнить 10 – 20 раз.
2. Предложить детям «нырнуть глубоко под воду за рыбкой и долго не выныривать». Повторить 5 – 6 раз.
3. Темповые наклоны вперед – вдох при каждом наклоне. Выполнить 10 – 20 раз.

Август.

Упражнения в кровати:

И. п. : сидя по-турецки.

Чтобы нам прожить лет 200, сделаем массаж на месте:

Чтобы горло не болело, мы его погладим смело.

Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растереть

Лоб мы тоже разотрем, ладошку держим козырьком.

Вилку пальчиками сделай, массируй ушки ты умело.

Знаем, знаем, да, да, да, нам простуда не беда.

Упражнения на коврике со степом:

(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4 раза поднимаясь и опускаясь со степа)

Мы ладонь к глазам приставим,

Ноги крепкие расставим.

Поворачиваясь вправо,

Оглядимся величаво.

И налево надо тоже

Поглядеть из под ладошек.

И – направо! И еще

Через левое плечо!

(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 5-6 раз)

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. «На турнике» - И. п. : стоя, ноги вместе. Поднимаясь на носки, поднять руки вверх - вдох, опустить руки - длительный выдох с произношением звука: "Ф-ф-ф. (4-5 раз).

**Конспект организованной образовательной деятельности
по физической культуре на тему: «Цирк».**

Программное содержание:

Продолжать обучение работе на степ-платформе; упражнять детей в статистическом и динамическом равновесии при выполнении упражнений на степе;

продолжать учить детей разным видам ходьбы, лазания и бега; упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, приставным шагом, в полуприседе;

закреплять умения в ходьбе по степ- платформам, по канату приставным шагом, пролезание в тоннель, прыжки из обруча в обруч , перешагивание через кубы;

формировать правильную осанку у детей во время ходьбы, упражнений и игр; в подвижной игре развивать ловкость, бег в разных направлениях, не сталкиваясь; закреплять навыки соблюдения правил игры; содействовать развитию дыхательной мускулатуры, поддержанию положительного эмоционального тонуса детей.

Развивать внимание, быстроту реакции, ловкость, силу, чувство ритма, умение выполнять коллективные действия.

Воспитывать морально волевые качества: выдержку, внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов, умение слушать указания, команды и выполнять их, эмоционально отзываться на музыкальное сопровождение.

Оборудование: степ-платформы (по количеству детей), 4 обруча, мячи малого размера (по количеству детей), кубы, канат, гимнастический мат, тоннель

Ход занятия

Вход в зал под музыку «Цирк» построение в шеренгу.

-Направляющий на месте! Группа стой! Налево!

Ребята давайте поприветствуем наших гостей

- Доброе утро. Давайте подарим нашим гостям свои улыбки и хорошее настроение.

Воспитатель: (*расстроенным голосом*) Здравствуйте, дети! У нас в детском саду произошла неприятная история. Сегодня к нам должен был приехать цирк и показать свое представление. Но цирк не приехал! А зрители собрались, и я просто растеряна и не знаю, что делать? Ребята, кто-то стучится и я пойду открою.

Ириска: Ребята, я смогу вам помочь. Ведь у меня есть настоящая волшебная палочка. И я могу превратить вас в настоящих цирковых артистов.

.. раз вращаюсь, два вращаюсь,
ребят в артистов цирка превращаю!

- А сейчас слушайте мою команду! Направо! За направляющим в обход по залу шагом, марш!

I. Разминка (6-7 мин)

-Уважаемая публика! Приветствуйте артистов **цирка!**

Ровным кругом друг за другом

Мы идем за рядом ряд.

Вот семейство акробатов – *Ходьба на носках*

На носках идет, на пятках. *Ходьба на пятках.*

А веселые гимнасты - *ходьба по степам*

По ступенькам там и тут

Вот идут широким шагом *Ходьба широким шагом*

Наши чудо-силачи.

Фокусник с корзиной змей – *Ходьба змейкой*

Настоящий чародей!

По арене бежит конь, *Легкий бег*

Рыжий гребень, как огонь.

А сейчас как клоуны давайте надуем воздушный шар.

Парад-алле продолжается!

Артисты по залу шагом марш!

Артисты на месте стой.! Кругом!

Парад-алле завершается, *Ходьба обычная*

Представление начинается. Перестроение в две колонны к степам

- Через центр за направляющим в колонны по два шагом марш!

II. Основная часть. (15-20 мин.)

В нашем **цирке** выступают не только люди, но и дрессированные животные!

1.Общеразвивающие упражнения

- А сейчас уважаемая публика для вас Звериная аэробика

4. «Белочка»

И. П. О. С. Руки на поясе

1- поворот головы вправо, 2 – И.П., 3-4 то-же самое в левую сторону (8 раз).

5. «Бабочка»

И. П. узкая стойка, руки к плечам

1- подняться на степ, 2 – приставить левую ногу, 3-4 - круговые движения руками вперед ; 5-8 - то-же самое назад (8раз).

3. «Жирафики»

И. П. – узкая стойка, руки вдоль туловища

1- - шаг правой ногой на платформу , 2- хлопок над головой; 3- опуститься со степа;

4- И.П. (8раз).

4. « Цапли»

И. П. – узкая стойка, руки вдоль туловища

1- шаг правой ногой на платформу; 2- поднять левое колено

и сделать под ним хлопок руками; 3- левая нога шаг назад со степа;

4- И.П. ; 5-8- то-же самое с левой ноги (8раз).

5. «Змеи»

И. П. – сидя на степе, ноги на ширине, руки на поясе

1 - наклон туловища к правой ноге, 2- И. П.; 3-4 то-же самое к левой ноге (8 раз)

6. «Морские котики»

И. П. О.С. руки на поясе

1- глубокий присед руки вперед; 2 – И.П.; 3-4 переступить через степ ; 5-8 - то-же самое назад (8раз).

7. « Дрессированные Кенгуру»

И.П. Правой нога на степ-платформе, левая на полу, руки на поясе

Подскоки на степ меняя ногу (8 раз)

8. Дыхательные упражнения

А теперь мы не спеша

Будем правильно дышать.

Раз, два, три, четыре, пять!

Все умеем мы считать.

Отдыхать умеем тоже.

Руки за спину положим.

Голову поднимем выше и легко, легко подышем.

(Вдох через нос, долгий выдох через рот).

2. Основные виды движений. (Поточный способ).

1. Прохождение по степ - платформам с высоким подниманием ног.

2. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах.

3. Перешагивание через кубы с высоким подниманием колена.

4. Ползание по-пластунски по гимнастическому мату.

5. Ходьба приставным шагом по канату.

6. Пролезание в тоннель.

3. Подвижная игра : «Займи свободный степ».

Условия игры. Под музыку дети выполняют разные виды бега . Музыка прекращается – дети занимают свободный степ. Кому не хватит степа отходит в сторону на массажные коврики.

4. Малоподвижная игра: «Волшебник».

Клоун. Я коробочку открою, Посмотрите пусто тут

Покручу и поверчу

Всех я удивить хочу

Всем по мячику даю

«Массаж с мячами» -

Упражнение для моторики « Мячик»

Я мячом круги катаю

Взад-вперед его гоняю

Им поглажу я ладошку, А потом сожму немножко

Каждым пальцем мяч прижму

И другой рукой начну

А теперь последний трюк

Мяч летает между рук.

III. Заключительная часть. (5-6 мин.)

Разные виды ходьбы по залу.

Упражнения на дыхание.

Заключительный парад-алле!

Дети построены в колонну.

Воспитатель:

- Ну, вот ребята наше цирковое представление подошло к концу.

А давайте сейчас вспомним, чем мы занимались на занятии?

Дети выходят под музыку из спортивного зала.

Подвижные игры с использованием степ-платформ.

1.«Никонориха»

Дети стоят в кругу. Между двумя детьми кладётся степ. Дети поют, выполняя движения в соответствии с текстом.

Никонориха коров пасла (руки на поясе, пружинистые движения ногами).

Запустила в огород козла (разводят руки в стороны).

Никонориха ругается (сердито грозят пальцем),

А козёл-то улыбается (улыбаясь, изображают рожки).

Раз, два, три – беги!

Дети, между которыми стоял степ, бегут в разные стороны по кругу наперегонки. Кто первый займёт степ, тот и победил.

2.«Белый медведь и моржи»

Дети – «моржи», степы – «льдины» в произвольном порядке стоят на полу.

Водящий ребенок – «белый медведь» с обручем в руках. Моржи находятся на льдинах. По сигналу «Белый медведь!» водящий делает два шага вперёд и показывает любое движение. По второму сигналу «Моржи!» дети спускаются со степов и повторяют движение водящего. По сигналу «Ловля» водящий пытается поймать «моржей» и надеть на них обруч. Если «морж» забрался на льдину, то есть встал на степ, ловить его не разрешается. Долго задерживаться на «льдине» нельзя.

3.«Самый ловкий»

За линией 5-6 детей, в руках у каждого предмет (кегля). 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 к выполнению может быть любой (прыжками, подскоками и т.п.). Выигрывает тот, кто первый поменял предмет и вернулся на место.

4.«Разноцветный мячик»

По залу расставлены степы. Выбирается водящий.

Дети передают мяч по кругу, произнося слова игры:

«Разноцветный мячик

По дорожке скачет.

По дорожке, по тропинке,

По тропинке, до осинки,

От осинки поворот,

Прямо к ... (имя ребёнка, у кого в руках оказался мяч) в огород.

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 степе нельзя.

5.«Паук»

В одном из углов зала обозначается обручем место, где живет «паук» (водящий). В другой стороне зала расположены степы. Остальные дети изображают мошек, степы – домики мошек.

Мошки стоят напротив паука и читают стихотворение:

Раз, два, три, четыре,

Жили мошки на квартире,

К ним повадился сам друг,

Крестовик-большой паук,

Пять, шесть, семь, восемь,

Паука мы все попросим,

Ты, паук, к нам не ходи,

Лучше всех нас догони.

По сигналу мошки бегут к степам, стараясь занять домик, паук догоняет.

6.«Атомы»

Степы расположены по залу в хаотичном порядке.

Под музыку дети бегают по залу, с окончанием музыки по сигналу «Атомы по три (два, одному)!»), дети забегают на степ по три (два, одному) человека, стараясь не упасть и удержать равновесие.

7.«Дед Мазай»

Степы расположены на одной стороне зала, за степами находится водящий – «Дед Мазай». Остальные дети – «зайцы». Зайцы договариваются, какое упражнение они будут показывать на степе и идут к водящему со словами:

- Здравствуй, Дедушка Мазай! Ты из лодки вылезай!
- Зайцы, зайцы, заходите, обо всём мне расскажите!
- Где мы были, мы не скажем, а что делали, покажем.

Дед Мазай должен сказать название упражнения, которое выполняют зайцы (например, «галочка», «петушок», «шаг принцессы» и т.д.). Если он угадал, по сигналу начинает ловить зайцев. Пойманные зайцы встают на степ.

8.«Космонавты»

Степов «ракет» на один меньше, чем игроков. Все дети свободно маршируют по залу, 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 разбегаются и занимают «ракеты». Ребенок, оставшийся без степа, пропускает игру.

9.Баба-Яга

В зале расположено 5-6 степов (меньше чем детей). На одной стороне зала располагается Баба-Яга. Дети направляются к Бабе-Яге со словами:

Баба-Яга костяная нога

Печку топила, кашу варила,

Села на ведро

И поехала в кино.

А в кино-то не пускают

Только за уши таскают!

После слов, Баба-Яга начинает догонять детей на одной ноге (взяв вторую ногу в руку). Дети так же скачут на одной ноге. Можно отдохнуть недолго на степе (поменять ногу), т.к. на степе пятнать нельзя.

10. Игра «Я люблю степ»

(дети делятся в две шеренги и распределяются друг против друга)

Придумал друг мой озорной веселую игру (шаг на степ и со степа правой ногой)

Теперь игра его со мной и в холод и в жару! (шаг на степ и со степа левой ногой)

Себя он стукнул по лбу: «Хей! » (стоя на степе, имитируя удар по лбу произнести «Хей»- притоп правой ногой на степ, руки поднять вверх);

Пора позвать сюда друзей (дети подходят друг к другу и выполняют дружелюбное объятие)

Когда пришли к нему друзья (встают на степ)

Он крикнул им: «Привет! » (стоя на степе - дети произносят слово «привет»)

Эх, как безумно рад вам я, не виделись сто лет (дети хлопают друг друга по плечам)

Спасибо вам, спасибо вам! Спасибо вам, друзья! (дети пожимают руки друг другу)

За то, что любите вы степ, без памяти как я!

11. «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.

12. «Уголки»

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

«Мышка, мышка,
продай мне свой уголок»

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

13.«Путешествие»

Дети сидят (стоят) на степях 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.

14.«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.

15.«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».

16.«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.

17.«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.

18.«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.

19.«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»).

20.«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.

21.«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.

22.«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
Над травой 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.

Игры малой подвижности

23. «Маланья».

Дети стоят по кругу на степ-платформах. В центре круга водящий тоже на степе.

Дети поют слова игры, выполняя движения в соответствии с текстом.

У Маланьи, у старушки (разводят руки в стороны)

Жили в маленькой избушке (изображают руками крышу над головой)

Семь сыновей, все без бровей, (проводят пальцами по бровям)

Вот с такими ушами, (рисуют большие уши)

Вот с такими глазами, (рисуют большие глаза)

Вот с такой бородой, (показывают длинную бороду, наклоняясь до земли)

Ой-ой-ой, ой-ой-ой. (качают головой)

Они не пили, не ели

На Маланью всё смотрели, (показывают на водящего)

И все делали вот так. Как?

Водящий показывает движение на степе, все повторяют.

24. «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.

25. «Великаны и гномы». Ходьба в колонне по одному вокруг степов. На сигнал педагога «Великаны» дети встают на степ-платформу и поднимаются на носки. На сигнал «Гномы» садятся на степ.

Памятки для родителей.

КАК ПРИУЧИТЬ РЕБЕНКА ДЕЛАТЬ ЗАРЯДКУ.

С помощью утренней гимнастики малыш быстро стряхнет с себя остатки сна и включится в дневной ритм.

Старайтесь, как можно раньше воспитать у ребенка привычку делать каждый день гимнастику.

Продолжительность утренней гимнастики в 3 года, время выполнения всего 5 минут.

Используйте во время зарядки хорошо знакомые упражнения.

Желательно каждые 10 дней заменять 1-2 упражнения, чтобы поддерживать у ребенка интерес к выполнению зарядки.

Если ребенок отказывается заниматься, обязательно выясните для себя причину и попытайтесь ее устранить.

Не забывайте перед занятием проветрить комнату и убрать из нее все предметы, которые мешают или могут разбиться.

Чем младше ребенок, тем больше используйте игру во время зарядки

Наиболее ценными будут те из них, которые ребенок выполняет с желанием и радостью.

Приобретите для занятий спортивный инвентарь: мячи разных размеров, скакалку, гимнастическую палку, обруч.

Одежда ребенка для зарядки не должна затруднять движений

Ребенка надо учить правильно дышать.

Следите за дыханием малыша во время гимнастики

Ребенок с удовольствием занимается гимнастикой вместе со взрослым.

Обязательно контролируйте безопасность ребенка, но старайтесь не подавлять его активность.

Сравнивайте достижения ребенка только с его собственными прошлыми результатами.

Вселяйте в малыша уверенность похвалой.



Чего делать не следует?

1. Раздражаться, если ребёнок неправильно выполняет упражнения.
2. Заниматься не систематически.
3. Посмеиваться над неумелостью ребёнка.
4. Надевать на ребёнка слишком тёплую и узкую одежду.
5. Проводить зарядку и игры в плохом настроении.

КАКИЕ ВИДЫ СПОРТА ДОСТУПНЫ ДЕТЯМ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ?

1. Самым распространенным видом является **плавание**, когда развиваются все группы мышц, формируется физическая выносливость. Плаванием кроха может заниматься с самого рождения. В дошкольном возрасте дети самостоятельно могут посещать бассейн. Специалисты советуют организовать этот спорт для гиперактивных ребят, малышей, подверженных простудным заболеваниям.
2. Спортивные секции, где дошколята занимаются командными играми (волейбол, баскетбол, футбол, хоккей, водное поло), рекомендованы и гиперактивным, и робким малышам. Такие командные игры полезны, особенно мальчикам, для укрепления психического здоровья, закалки, силы воли. Однако выбирать какую-либо секцию необходимо с учетом физического здоровья дошкольников.
3. Хорошо помогает физическому воспитанию секция легкой атлетики,

где дети могут в полной мере выполнять возрастные потребности в беге, прыжках, метании.

4. Очень популярны, особенно у девочек, занятия спортивной и **художественной гимнастикой**, которые оказывают влияние на осанку, координацию движений, общее гармоничное физическое развитие. Дошколята, занимающиеся гимнастикой, сильны физически, меньше подвержены заболеваниям.

Такие секции могут быть показаны детям, страдающим лишним весом.

5. Увлеченность лыжным спортом помогает развивать выносливость, силу, координацию движений. Этот вид спорта закаливает детей, так как постоянно проходит на свежем воздухе. Занятия в такой секции подойдут всем дошколятам без исключения, важно только не требовать от ребенка высоких результатов.
6. Малышам, которые страдают гиперактивностью,
7. агрессивностью, подойдут занятия боевыми искусствами. Они помогают детишкам справляться со

стрессами, агрессией, приучают к спокойствию, сдержанности.

Совет.

Выбирать спортивную секцию нужно с учетом способностей малыша.

Перед посещением секции проконсультироваться с педиатром.

На первых порах посетить несколько занятий, чтобы познакомиться

с правилами, требованиями тренера, психологическим настроем группы.

Не требовать от ребенка высоких спортивных результатов.

«МНЕ НАДО МНОГО ДВИГАТЬСЯ»

***Поддерживайте
ребенка в его
стремлении
быть активным и
создавайте условия для
этого.***

***Именно движения
делают
ребенка выносливым,
ловким,
сообразительным.***

Сколько должен двигаться здоровый ребенок в течение дня?

- Двигательная активность зависит от индивидуальных особенностей.
- Ни в коем случае резко не прекращайте двигательную активность ребенка.
- Переход должен быть постепенным.
- Малоактивные не склонны много бегать, предпочитают играть в песочнице, что вполне устраивает родителей.
- Однако, надо знать, что у таких детей медленнее формируются двигательные навыки.
- Им не хватает ловкости, выносливости, они избегают подвижных игр со сверстниками.

Как сделать, чтобы ребенок хотел двигаться?

Эту задачу поможет решить совместная деятельность детей и взрослых (предложите догнать вас). Хорошо активизируют действия малыша игрушки (мяч). Не теряйте времени, приступайте к обучению ребенка основным движениям.

Прежде всего-создайте условия!

В распоряжении малыша должны быть разнообразные игрушки, пособия (каталки, машинки, ящики и коробки, дорожки из клеенки, надувные бревна, мячи...).

Движение требует пространства. Выделите в комнате место, где малыш может свободно двигаться.

Необходимо также проводить специальные занятия, привлекать ребенка к участию в подвижных играх, делать с ним утреннюю гимнастику.

"Что я знаю о утренней зарядке"

После утренней зарядки появляется приятное ощущение удовлетворения и гордости, что помогает выбирать здоровое питание на протяжении дня, успешно выходить из стрессовых ситуаций и сохранять хорошее настроение.

У людей, постоянно занимающихся зарядкой, повышается работоспособность, улучшается аппетит, общее самочувствие, сон. Ежедневная зарядка воспитывает полезную для здоровья привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Систематически проводимая зарядка повышает общий тонус организма, содействует укреплению здоровья, улучшает деятельность сердечнососудистой, нервной и дыхательной систем, усиливает обмен веществ, укрепляет и развивает мышцы, способствует формированию правильной осанки.

Чем полезна утренняя зарядка

Утренняя зарядка повышает тонус всего тела, заставляет сердце начать работать, пробуждает нервную систему, улучшает обмен веществ.



Через утреннюю зарядку можно не только физически развиваться и прививать интерес к занятиям спортом, но и повышать работоспособность детей во время всего учебного дня. Дети с удовольствием выполняют интересные упражнения все вместе и под звуки веселой музыки, что, кроме того, дает особую сплоченность в коллективе.



Уважаемые родители!

Утренняя гимнастика, зарядка - это комплекс физических упражнений, выполняемых после пробуждения.

Когда мы спим, кровь в организме циркулирует медленнее и становится более густой, сердце бьется реже, чем во время бодрствования. Нервная система тоже отдыхает, все процессы в ней замедлены. Сразу после пробуждения у человека снижены умственная и физическая работоспособность, чувствительность, скорость реакций.

Такое состояние может сохраняться достаточно долго - до 2 часов. Но большинство из нас не могут позволить себе так долго «раскачиваться» по утрам. И вот, борясь с вялостью и желанием снова упасть в кровать, мы собираемся на учебу, а когда приходит время браться за дела, никак не можем сконцентрироваться.