

муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 212»

Принято на заседании Педагогического совета
протокол № 07 от «31» мая 2023г.

Утверждаю:
заведующий МДОУ «Детский сад № 212»
приказ №02-3/84-02 от 31.05.2023
Г.Н. Дидковская



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«СТЕП-АЭРОБИКА»

«физкультурно-спортивная направленность»

Возраст детей: 5 – 7 лет
Срок реализации программы – 1 год

Составитель:
Ерофеева Анастасия Дмитриевна, воспитатель
Левашова Лариса Александровна, старший воспитатель

Ярославль 2023 г.

Содержание

1	Целевой раздел	
1.1	Пояснительная записка	3
1.2..	Цель и задачи Программы	4
1.3..	Принципы Программы	5
1.4.	Формы и методы реализации Программы	5
2.	Содержательный раздел	
2.1	Общие положения	6
2.2	Описание образовательной деятельности	6
3	Организационный раздел	
3.1.	Материально-технические условия	8
3.2.	Сроки реализации Программы	8
3.3.	Учебный план Программы	8
3.4	Календарный учебный график	8
4.	Ожидаемые результаты освоения Программы	15
5.	Контрольно-измерительные материалы	15
6.	Литература	17

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Актуальность

Традиционные формы физической культуры в детском саду (с использованием ациклических упражнений) не способствуют существенному росту функциональных возможностей системы кровообращения и уровня физической работоспособности, а значит, не имеют решающего значения в качестве оздоровительных программ.

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит остро. Научные исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит». В результате снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

Как же нужно воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость здоровья и его составляющих?

Первостепенное значение в решении этого вопроса имеет научно-обоснованная организация системы физического воспитания дошкольников.

Степ-аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счёт использования кислорода. К аэробным относятся только те циклические упражнения, в которых участвует не менее 2/3 мышечной массы. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 20 – 30 мин. Именно для циклических упражнений, направленных на развитие общей выносливости, характерны важнейшие морфофункциональные изменения систем кровообращения и дыхания.

Занятия степ-аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы сделать их ещё более интересными и насыщенными, используются индивидуальные снаряды – ступени.

Степ – это небольшая ступенька, приподнятая платформа, название которой произошло от английского слова «step». Изобретена она была в Америке известным фитнес-инструктором Джинном Миллером. С помощью степ-аэробики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать выразительные, плавные, точные движения. Но самый главный результат занятий степ-аэробикой – укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата.

Содержание занятий степ-аэробикой учитывает морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдаются основные физиологические принципы:

- ✓ рациональный подбор упражнений;
- ✓ равномерное распределение нагрузки на организм;
- ✓ постепенное увеличение объёма и интенсивности нагрузки.

Упражнения для степ-аэробики носят преимущественно циклический характер (в основном, это ходьба), вызывают активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливают обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям.

Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс степ-аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемые в медленном темпе.

Плюсы использования степ-аэробики в работе с детьми:

Первый – это огромный интерес ребятшек к занятиям степ-аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года.

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

Третий – это развитие у ребёнка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений.

Четвёртый – воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др.

Пятый – повышение выносливости, а вслед за этим и сопротивляемость организма.

Но самое главное достоинство степ-аэробики – её оздоровительный эффект.

Во время занятий степ-аэробикой следует постоянно напоминать детям об осанке и правильном дыхании, поддерживать их положительные эмоции.

При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150 – 160 уд./мин.

Занятия степ-аэробикой обязательно сопровождаются бодрой ритмичной музыкой, которая создаёт у детей хорошее настроение.

Один комплекс степ-аэробики выполняется детьми в течение одного месяца; некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться.

Комплексы упражнений рассчитаны на детей 5 – 6 лет

Один комплекс степ-аэробики выполняется детьми в течение одного месяца, некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться. Занятия проводятся в спортивном зале.

Новизна

В детском саду проводится системная работа по физическому воспитанию детей, которая включает в себя традиционные и нетрадиционные формы.

Разработанная программа по дополнительному образованию позволит добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, а также несет профилактический характер.

Под воздействием упражнений на степ-платформе улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов, таких как, профилактики плоскостопия и нарушений осанки.

Новизна дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-оздоровительной направленности «Степ-аэробика» заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ-аэробике.

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 здоровым и бодрым).

Использование степ-платформ – это новое направление оздоровительной работы. Степ-платформа является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение общеразвивающих и профилактических задач.

Программа разработана с учетом методических рекомендаций по физическому воспитанию дошкольников.

Программа предназначена для детей 5-7 лет. Занятия по программе проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий – 30 минут. Всего 32 занятия в год.

Срок реализации программы 1 год.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

1.2. Цель и задачи Программы

Цель программы: создание условий для укрепления здоровья детей, для формирования у детей дошкольного возраста потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Задачи:

- ✓ развивать и укреплять мышечную систему организма дошкольника;
- ✓ формировать правильную осанку;
- ✓ стимулировать работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма;

- ✓ развивать точность и координацию движений;
- ✓ развивать гибкость, пластичность;
- ✓ развивать выносливость;
- ✓ развивать умение ориентироваться в пространстве и собственном теле;
- ✓ обогащать двигательный опыт ребенка;
- ✓ развивать способность слушать и чувствовать музыку;
- ✓ развивать чувство ритма;
- ✓ развивать музыкальную память.
- ✓ развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление;
- ✓ тренировать подвижность и гибкость нервных процессов.
- ✓ воспитывать активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость;
- ✓ воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

1.3. Принципы программы

Принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка; сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и при этом имеет возможность реализации в массовой практике дошкольного образования);

Принцип критериев полноты, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»);

Принцип единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию дошкольников;

Принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;

Принцип комплексно-тематического построения образовательного процесса;

Принцип решения программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;

Принцип построения образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра.

1.4. Формы и методы реализации программы

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками: тематическая, индивидуальная, круговая тренировка, подвижные игры, сурпризные моменты.

2. Содержательный раздел

2.1. Общие положения

Особенность организации образовательного процесса – очная форма обучения.

Упражнения для степ-аэробики носят преимущественно циклический характер (в основном, это ходьба), вызывают активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливают обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям.

Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс степ-аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемые в медленном темпе.

Занятия степ аэробикой обязательно сопровождаются бодрой ритмичной музыкой, которая создаёт у детей хорошее настроение.

Один комплекс степ-аэробики выполняется детьми в течение одного месяца; некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться.

Для занятий степ-аэробикой необходимо рекомендовать родителям приобрести для детей устойчивые кроссовки, которые крепко держатся на ноге ребёнка. Обязательным условием считается правильный выбор носков из хлопчатобумажных материалов, они помогают связкам избегать микротравм, поддерживают необходимую температуру тела.

Этапы занятия:

1. Подготовительная часть.
2. Основная часть.
3. Заключительная часть.

Категория обучающихся:

Дети в возрасте 5 - 7 лет, посещающие детский сад.

Наполняемость группы: от 10-12 человек.

Периодичность занятий – один раз в неделю во вторую половину дня. Длительность занятий - 30 минут.

Занятия кружка начинаются с сентября и заканчиваются в мае.

Форма организации детей на занятии: групповая.

Форма проведения занятия: комбинированная (индивидуальная и групповая работа).

Место реализации образовательной программы: МДОУ «Детский сад № 212»

2.2. Описание образовательной деятельности

Месяц	Задачи	№ комплекса
сентябрь	1. Познакомить детей с термином «Степ-аэробика». Дать детям сведения о пользе занятий степ-аэробикой. 2. Дать детям представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ-аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков.	№1
октябрь	1. Дать детям представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ-аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков. 2. Вызвать желание заниматься степ-аэробикой. 3. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыке. 4. Развивать равновесие, выносливость, ориентировку в пространстве.	№ 1

ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить правильному выполнению степ-шагов на степах. 2. Разучивать аэробные шаги. 3. Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. 4. Развивать мышечную силу ног. 	№ 2
декабрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела. 2. Закреплять основные подходы в степ-аэробике, продолжать учить сочетать движения с музыкой. 3. Разучивать новые шаги. 4. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 5. Укреплять дыхательную систему. 6. Развивать уверенность в себе. 	№ 3
январь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 2. Развивать умение работать в общем темпе с предметами – мелкими мячами. 3. Разучивать шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. 4. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. 5. Развивать умения твердо стоять на степе. 	№ 4
февраль	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять ранее изученные шаги, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. 2. Разучить новый шаг (тап даун). 3. Развивать выносливость, гибкость. 4. Развитие правильной осанки. 5. Развивать умение работать в общем темпе с предметами. 6. Упражнять в сочетании элементов. 	№ 5
март	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать закреплять степ шаги. 2. Учить реагировать на визуальные сигналы. 3. Совершенствовать точность движений. 4. Развивать быстроту. 5. Развивать умение работать в общем темпе с предметами. 6. Упражнять в сочетании элементов. 	№ 6
апрель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Поддерживать интерес заниматься степ-аэробикой. 2. Совершенствовать разученные шаги. 3. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. 4. Воспитывать любовь к физкультуре. 5. Развивать ориентировку в пространстве. 6. Упражнять в сочетании элементов. 	№ 7
май	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 2. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - мелкими мячами. 3. Разучивать шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. 4. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. 5. Развивать умения твердо стоять на степе. 6. Упражнять в сочетании элементов. 	№ 8

3. Организационный раздел

3.1. Материально-технические условия

Оборудование

- Степ-платформа
- Коврики гимнастические
- Обручи пластмассовые
- Кегли
- Палки гимнастические пластмассовые
- Мячи различного диаметра
- Корзины пластмассовые
- Скамейки
- Комплекты элементов полосы препятствий:
- Музыкальный центр
- Ноутбук
- Экран
- Проектор

3.2. Сроки реализации программы

Занятия проводятся 1 раз в неделю, в течение 9 месяцев.

3.3. Учебный план программы

№	Тема	Всего часов	Из них	
			Теория	Практика
1	Комплекс №1	6	0,5	5,5
2	Комплекс №2	4	0,25	3,75
3	Комплекс №3	4	0,25	3,75
4	Комплекс №4	3	0,25	2,75
5	Комплекс №5	3	0,25	2,75
6	Комплекс №6	4	0,25	3,75
7	Комплекс №7	4	0,25	3,75
8	Комплекс №8	4	0,25	3,75
Итого		32	2,25	29,75

3.4. Календарный учебный график

Место проведения занятий: музыкальный (игровой) зал

№ п/п	Месяц	Время проведения	Кол-во часов	Тема занятия
1	сентябрь	15.15	1	Комплекс №1
2	сентябрь	15.15	1	Комплекс №1
3	октябрь	15.15	1	Комплекс №1
4	октябрь	15.15	1	Комплекс №1
5	октябрь	15.15	1	Комплекс №1
6	октябрь	15.15	1	Комплекс №1
7	ноябрь	15.15	1	Комплекс №2
8	ноябрь	15.15	1	Комплекс №2
9	ноябрь	15.15	1	Комплекс №2
10	ноябрь	15.15	1	Комплекс №2
11	декабрь	15.15	1	Комплекс №3

12	декабрь	15.15	1	Комплекс №3
13	декабрь	15.15	1	Комплекс №3
14	декабрь	15.15	1	Комплекс №3
15	январь	15.15	1	Комплекс №4
16	январь	15.15	1	Комплекс №4
17	январь	15.15	1	Комплекс №4
18	февраль	15.15	1	Комплекс №5
19	февраль	15.15	1	Комплекс №5
20	февраль	15.15	1	Комплекс №5
21	март	15.15	1	Комплекс №6
22	март	15.15	1	Комплекс №6
23	март	15.15	1	Комплекс №6
24	март	15.15	1	Комплекс №6
25	апрель	15.15	1	Комплекс №7
26	апрель	15.15	1	Комплекс №7
27	апрель	15.15	1	Комплекс №7
28	апрель	15.15	1	Комплекс №7
29	май	15.15	1	Комплекс №8
30	май	15.15	1	Комплекс №8
31	май	15.15	1	Комплекс №8
32	май	15.15	1	Комплекс №8

Содержание комплексов упражнений

Месяц/ Номер комплекса	Содержание
Сентябрь/№1	<p>Подготовительная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться). 2. Ходьба на степе. 3. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками. 4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа. 5. Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз. <p>Основная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны. 2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад. 3. Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи верх, плечи назад, плечи вниз. 4. И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз. <ol style="list-style-type: none"> 1 – шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх; 2 – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз; 3 – правую руку вниз, левой ногой встать на степ; 4 – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой; 5 – 8 – то же, что на счёт 1 – 4, но в другую сторону. <p>Заключительная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра «Бубен» (у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен): «Бубен, бубен, долгий нос, Почём в городе овёс?» Две копейки с пятаком, Овса Ваня не купил,

	<p>Только лошадь утопил Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!</p> <p>2. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.</p>
Октябрь/№1	<p>Подготовительная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться). 2. Ходьба на степе. 3. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками. 4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа. 5. Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз. <p>Основная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны. 2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад. 3. Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи верх, плечи назад, плечи вниз. 4. И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз. <ol style="list-style-type: none"> 1 – шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх; 2 – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз; 3 – правую руку вниз, левой ногой встать на степ; 4 – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой; 5 – 8 – то же, что на счёт 1 – 4, но в другую сторону. <p>Заключительная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра «Бубен» (у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен): «Бубен, бубен, долгий нос, Почём в городе овёс?» Две копейки с пятаком, Овса Ваня не купил, Только лошадь утопил Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками! <p>2. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.</p>
Ноябрь/№2	<p>Подготовительная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз). 2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз). 3. Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи. 4. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз). (Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия). <p>Основная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п.: шаг со степа правой ногой, левая на степе. <ol style="list-style-type: none"> 1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху; 2 – вернуться в и.п.; 3 – 4 – тоже в другую сторону. 2. Стоя на коленях на степе, руки в стороны. <ol style="list-style-type: none"> 1 – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пяток;

	<p>2 – и.п.; 3 – 4 – то же в другую сторону. 3. И.п.: сидя, руками держаться за края степа. 1 – 2 – поднять тело и прогнуться; 3 – 4 – вернуться в и.п. 4. И.п.: сидя на степе, ноги врозь, руки согнуты и сплетены перед грудью (пальцами левой руки обхватить правый локоть, а пальцами правой руки – левый локоть). 1 – 3 – три пружинистых наклона вперёд, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать; 4 – вернуться в и.п. Заключительная часть. 1. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»)). 2. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.</p>
Декабрь/№3	<p>Подготовительная часть. 1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов. 2. Ходьба с перешагиванием через степы. Основная часть. 1. И.п.: упор присев на степе. 1 – 2 – ноги поочерёдно (правую, затем левую) отставить назад, упор лежа; 3 – 4 – поочерёдно сгибая ноги, вернуться в и.п. Руки должны быть прямыми, плечи не опускать. 2. И.п.: упор присев на правой ноге на степе, левую – назад на носок. 1 – 4 – пружинить на ноге; 5 – подтянуть левую ногу к степ-платформе, поднять руки вверх, потянуться. То же левой ногой. 3. Шаг правой ногой на степ, левой выполнить мах назад. 4. Шаг правой ногой на степ, левую подтянуть как можно выше к груди, затем поменять ногу. Заключительная часть. 1. Подвижная игра для профилактики плоскостопия (игровые действия выполняются в соответствии с текстом) Вылез мишка из берлоги, Разминает мишка ноги. На носочках он пошёл И на пяточках потом. На качелях покачался, И к лисичке он подкрался: «Ты куда бежишь, лисица? Солнце село, спать пора, Хорошо, что есть нора!» (каждый ребёнок бежит в свою норку – на свой степ). 2. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.</p>
Январь/№4	<p>Подготовительная часть. 1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться). 2. Ходьба на степе. 3. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.</p>

	<p>4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.</p> <p>5. Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.</p> <p>Основная часть.</p> <p>1. Ходьба на степе. Руки рисуют поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.</p> <p>2. Шаг на степ – со степа. Кисти рук поочередно рисуют маленькие круги вдоль туловища. (№ 1-2 - повторить 3 раза).</p> <p>3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперёд – опускаются вниз.</p> <p>4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.</p> <p>5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.</p> <p>6. Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3,4,5,6 – повторить 3 раза).</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>1. Подвижная игра «Цирковые лошади». Круг из степов – это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошади в цирке»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2 – 3 меньше, чем участников игры.</p> <p>2. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.</p>
Февраль/№5	<p>Подготовительная часть.</p> <p>1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).</p> <p>2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).</p> <p>3. Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.</p> <p>4. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз). (Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия).</p> <p>Основная часть.</p> <p>1. Одновременно с ходьбой на степе обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой – правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи (5 – 6 раз).</p> <p>2. Шаг на степ со степа; одновременно энергично разгибать вперёд согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки). Отводить руки назад и выпрямлять в стороны из положения – руки перед грудью.</p> <p>3. Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками круговые движения вперёд и назад попеременно и вместе (5 раз).</p> <p>4. Шаг со степа на степ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, руки на поясе (5 – 6 раз). (№ 1,2,3,4 повторить 2 раза).</p> <p>5. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (5 – 6 раз).</p> <p>6. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (можно помогать себе руками).</p> <p>7. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками.</p> <p>8. Шаг со степа вправо, влево. (№5,6,7,8 повторить 2 раза).</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>1. Подвижная игра «Физкульт-ура!». Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны зала. На одной</p>

	<p>стороне на один шаг меньше. Самостоятельно становятся туда, где шагов больше, по два человека на шаг. Это линия старта. На противоположной стороне – финиш. Дети говорят: Спорт, ребята, очень нужен. Мы со спортом крепко дружим, Спорт – помощник! Спорт – здоровье! Спорт – игра! Физкульт-ура!</p> <p>С окончанием слов участники игры бегут на перегонки на противоположную сторону. Проигрывают те, кто не успел занять шаг. Побеждают те, кто в числе первых занимает шаг.</p> <p>2. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.</p>
Март/№6	<p>Подготовительная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег змейкой вокруг шагов. 2. Ходьба с перешагиванием через шаги. <p>Основная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п.: Стоя на шаге, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади (5 раз). 2. И.п.: основная стойка на шаге. Шаг вправо со шага, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево (по 5 раз). 3. И.п.: стоя на шаге, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (5 – 6 раз). 4. И.п.: стоя на коленях на шаге, садиться и вставать, не помогая себе руками (5 – 6 раз). 5. Сидя на шаге скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом. 6. И.п.: основная стойка на шаге. Взмахивать прямой ногой вперёд, делать под ногой хлопок. (5 – 6 раз). 7. Прыжки на шаг и со шага чередуются с ходьбой. <p>Заключительная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра «Скворечники». Занимать место (только в своём) скворечнике (шаге), можно по сигналу «Скворцы прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займёт шаг последним, считается проигравшим. 2. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.
Апрель/№7	<p>Подготовительная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Одновременно с ходьбой на шаге выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки. 2. Шаг на шаг – со шага, бодро работая руками. 3. Одновременно с ходьбой на шаге раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади. 4. Ходьба на шаге, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону). <p>Основная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Одновременно с ходьбой на шаге скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – по левому плечу. 2. Шаг со шага в сторону, чередуются с приседанием, поднимая руки вперёд. 3. Одновременно с ходьбой на шаге поднять руки через стороны вверх и

	<p>хлопнуть над головой.</p> <p>4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.</p> <p>5. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.</p> <p>6. И.п.: то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п.</p> <p>7. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.</p> <p>8. Ходьба на степе, бодро работая руками.</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>1. Подвижная игра «Бубен» (у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен): «Бубен, бубен, долгий нос, Почём в городе овёс?» Две копейки с пятаком, Овса Ваня не купил, Только лошадь утопил Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!</p> <p>2. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.</p>
Май/№8	<p>Подготовительная часть.</p> <p>1. Наклон головы вправо-влево.</p> <p>2. Поднимание плеч вверх-вниз.</p> <p>3. Ходьба обычная на месте, на степе.</p> <p>4. Приставной шаг вперёд со степа на пол и обратно на степ.</p> <p>5. Приставной шаг назад.</p> <p>6. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в и.п.</p> <p>Основная часть.</p> <p>1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.</p> <p>2. Правую (левую) ногу вперёд перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперёд. Вернуться в и.п.</p> <p>3. То же вправо-влево от степа. Назад от степа.</p> <p>4. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.</p> <p>5. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п.</p> <p>6. Приставной шаг на степе с полуприседанием.</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>1. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»).</p> <p>2. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.</p>

4. Ожидаемые результаты освоения программы

Целенаправленная работа с использованием степ – платформ позволит достичь следующих результатов:

- рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников;
- сформированность навыков правильной осанки;
- сформированность правильного речевого дыхания;
- развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- сформированность умений ритмически согласованно выполнять степ- шаги под музыку;
- выработке четких координированных движений во взаимосвязи с речью;
- сформированности эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- воспитанию чувства уверенности в себе.

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

Музыкальное сопровождение на занятиях степ - аэробикой способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой.

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

Слух позволяет выполнять движения в определенном ритме и темпе.

Мышечные ощущения сигнализируют о положении тела, напряжении мышц, происходит сложный процесс согласования в работе отдельных мышечных групп, корректировки выполненного движения в соответствии с заданными образами.

Ожидаемые результаты у детей:

1. Сформирована правильная осанка;
2. Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
3. Наблюдается снижение заболеваемости.
4. Сформирован стойкий интерес к двигательной активности, занятиям физической культурой;
5. Сформирован интерес к собственным достижениям;
6. Сформирована мотивация здорового образа жизни.

5. Контрольно-измерительные материалы

Педагогический мониторинг знаний и умений детей проводится 2 раза в год (вводный – в сентябре, итоговый – в мае) как в форме индивидуальной беседы, так и через решение практических задач. Диагностические мероприятия позволяют отследить успехи дошкольников на каждом этапе обучения.

Диагностическое обследование детей по программе

<i>ФИ ребенка</i>	<i>Равновесие</i>	<i>Гибкость</i>	<i>Чувство ритма</i>	<i>Знание базовых шагов</i>	<i>Координационные способности</i>	<i>Уровень</i>

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

1. Базовый шаг.
2. Шаг ноги врозь, ноги вместе (Шаг страдел).
3. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.
4. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты).
5. Касание платформы носком свободной ноги.
6. Шаг через платформу.
7. Выпады в сторону и назад.
8. Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.
9. Шаги на угол.
10. В – степ.
11. А – степ.
12. Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу).
13. Прыжки.
14. Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками.

Результаты освоения программы на предусматривают уровни:

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

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

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

Диагностические методики

Показатель	Содержание
Равновесие	Упражнение «Фламинго». Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек). Упражнение «Ровная дорожка» Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед. Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.
Гибкость	Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.
Чувство ритма	Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).
Знание базовых шагов	Базовые шаги
Координационные способности	Челночный бег

6. Список литературы

1. Анисимова М. С., Хабарова Т. В. Двигательная деятельность младшего и среднего дошкольного возраста. СПб.: ООО «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2012
2. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008 №5
3. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005 №1
4. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009.
- 5.« Степ-танс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
6. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015.