

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАВКАЗСКИЙ РАЙОН**
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 5 города Кропоткин муниципального образования
Кавказский район

Давидовская Светлана
Ивановна



Давидовская Светлана Ивановна
я подтверждаю этот документ
своей удостоверяющей подписью

ПРИНЯТО:

решением педагогического совета
Протокол № 1 от 31.08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ № 85 от 31.08.2022 г.

Заведующий МБДОУ д/с № 5

С.И.Давидовская



**Дополнительная
общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Степ - аэробика»
физкультурно - оздоровительной направленности**

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 2 года (64 часа)

Возрастная категория: от 5 до 7 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется: на договорной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 102076

Авторы: Решетникова А.О.
Писанова Т.Н.
Вечтомова Е.И.

2022 г.

1.Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Степ - аэробика» (далее Программа) показывает как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста педагог создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

В условиях дошкольного образования и с учетом его специфики данная система (модель) представляет собой оптимальные психолого-педагогические условия, обеспечивающие становление общечеловеческих ценностей, базиса личностной культуры, социальную успешность ребенка дошкольного возраста. Составляющими этих условия являются:

- содержательные условия;
- организационные условия;
- технологические условия (принципы, методы, приемы);
- материально-технические условия (развивающая среда);
- социо - культурные условия (взаимодействие с родителями, социальными партнерами различных социо-культурных институтов);
- контрольно-диагностические условия.

Нормативными документами разработки Программы являются:

Статья 75 Федерального Закона от 29.12.2012г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с изменениями от 05.09.2019 г. № 470 от 30.09.2020г. № 533.

Постановление Правительства РФ от 15.09.2020 г. № 1441 «Об утверждении оказания платных образовательных услуг»

Уставом МБДОУ д/с № 5

Программа разработана с учетом методических рекомендаций по физическому воспитанию дошкольников.

-Фитнес – данс Фирилева Ж.Е. СПб.: Детство - Пресс, 2000 г.

-Фирилева Ж.Е. «Танцевально-игровая гимнастика для детей «Са-Фи-Дансе», СПб.:Детство - Пресс, 2007 г.

1.1.Направленность, вид Программы.

Назначение Программы – осуществление физического образования дошкольников в, более широкое приобщение воспитанников к искусству.

1.2.Новизн, актуальность, педагогическая целесообразность.

Главной ценностью для человека является его здоровье. Причём эта ценность выступает на двух уровнях: личном и общественном. Дошкольный возраст в развитии ребёнка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребёнка, какие условия созданы для его взросления, для

развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Заболеваемость детей, посещающих детские сады, продолжает оставаться высокой.

Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ-аэробике, а также логоритмические упражнения. Оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволяет решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь.

У детей, занимающихся оздоровительной аэробикой повышаются адаптивные возможности организма, благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым).

Степ аэробика это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ платформе.

Степ аэробика уникальна в своем роде: особых приспособлений не надо, достаточно шаговой скамейки и мяча. Мяч подойдет любой от теннисного до футбольного. В детском саду проводится системная работа по физическому воспитанию детей, которая включает в себя традиционные и нетрадиционные формы.

Разработанная Программа позволит добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, а так же несет профилактический характер.

Педагогическая целесообразность - в многоаспектном выражении инормальное психофизическое развитие старшего дошкольника и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для дошкольника является естественной. Потребность в движении, повышенная двигательная активность - наиболее важные биологические особенности детского организма.

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 данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ – аэробике, а также логоритмические упражнения. Оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволит решать не только задачи по физическому воспитанию но и развивать координацию движений и речь.

1.3.Цель и задачи Программы.

Цель Программы

Укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости организма;

создание условий для формирования у детей дошкольного возраста потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей старшего дошкольного возраста средствами степ - аэробики.

Задачи Программы

Образовательные:

1. Обеспечить занимающихся знаниями о влиянии занятий детским фитнесом на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях детским фитнесом, профилактике травматизма.
2. Формировать знания, умения и навыки, необходимые для обеспечения жизнедеятельности в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.
3. Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.
4. Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

Развивающие:

1. Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.
2. Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.
3. Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
4. Формировать и закреплять навык правильной осанки.
5. Содействовать профилактике плоскостопия.
6. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.
7. Способствовать повышению физической работоспособности занимающихся.
8. Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.
9. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

Воспитательные:

1. Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях.
2. Содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи).
3. Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.
4. Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).

Новизной и отличительной особенностью данной Программы является:

- Использование современного оборудования (степ - платформы), как средство оздоровления и развития физических качеств детей;

- Степ-аэробика отличается комплексом упражнений, рассчитанным на старший дошкольный возраст. Это один из самых простых и эффективных стилей в аэробике.
- Программа позволяет использовать степ-аэробику как ключевое звено для развития всех функциональных систем организма и сочетает в себе не только движения циклического характера с использованием степ - платформы но и силовую гимнастику.
- В программу включено множество упражнений на степ-платформе с предметом и без него, интересные спортивные игры разной подвижности
- Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.
- Изучение представленного материала не является обязательным для всех детей.
- Обучение ведется в форме кружковой работы, работает педагог с детьми в свободное от основных занятий время;
- Материал программы направлен на сохранение и укрепление здоровья детей и носит оздоровительный характер.
- Занятия рассчитаны на воспитанников 5-7 лет, не имеющих медицинские и иные противопоказания к двигательной активности

1.4. Отличительные особенности Программы.

Преимущества степ-аэробики:

В степе используются те же упражнения, что и в классической гимнастике. Все они направлены на тренировку мышц сердца, на выработку лучшей координации движений.

Степ-аэробика воздействует на тело комплексно, при этом деликатно корректирует форму ног, развивая нужную группу мышц. Тело будет более стройным, гибким, пластичным и выносливым.

Аэробика оказывает положительное действие на весь организм, укрепляя дыхательную, сердечно-сосудистую, мышечную и нервную системы, а также нормализуются артериальное давление и деятельность вестибулярного аппарата.

Степ просто незаменим при гиподинамии, т. е. недостатком движения. Сегодня от гиподинамии страдает чуть ли не половина человечества, в которую входят и молодежь, и школьники.

1.5. Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей.

Возраст 5 - 7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7 - 10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной к школе группы. По средним данным рост ребенка пяти лет составляет около 106,0 - 107,0 см, а масса тела - 17,0 - 18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц - 200,0 г, а роста - 0,5 см.

Каждый возрастной этап характерен, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро

увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные различия в этих показателях, а также различия их у мальчиков и девочек. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

Антропометрические признаки (масса тела, рост, окружность грудной клетки, ширина таза, длина туловища и конечностей) в разной степени взаимосвязаны, и это влияет на физическую подготовленность детей.

Позвоночный столб ребенка пяти - семи лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» этапов. Один из них - это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия. Поэтому на занятиях физической культурой он может выполнять упражнения с различной амплитудой

Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92 -95 ударов в минуту.

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем – 1100 - 1200 см³, но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту - в среднем 25.

У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности»

Использование степ – платформ – это новое направление оздоровительной работы. Эффективность занятий на степен подтверждено опытом коррекционных медицинских центров Европы.

Степ – платформа является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение общеразвивающих и профилактических задач.

В соответствии с вышеизложенным, мы, разработали программу работы физкультурно-оздоровительного кружка «Степ – аэробика».

1.6.Сроки реализации Программы.

Программа рассчитан на 2 года при проведении занятий 1 раз в неделю (общий объём – 32 занятия в год).

Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста.

1.7. Формы и режим занятий.

Занятия проводятся с группой детей (10 человек).

Форма организации деятельности воспитанников в процессе проведения занятий – фронтальная.

Группа	Продолжительность	Периодичность в неделе	Кол-во часов в неделю	Количество часов в год
старшая	25 мин	1	25 мин	32

Части занятий	Длительность	Темп
Разминка (разновидности ходьбы, логоритмические упражнения)	5 минут	умеренный
Основная (аэробная)	5 - 10 минут	Выше – среднего, высокий
Стретчинг, упражнения на осанку, равновесие.	5 минут	Умеренно - медленный
Заключительная (дыхательные упражнения, игра)	5 минут	Умеренно - медленный

В занятии выделяются 3 части: разминка, основная, заключительная.

Цель разминки - подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе.

Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. Критерием эффективности разминки является появление первых капель пота. Соответственно, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды и составлять от 3 - 5 минут.

Средством решения этой задачи является выполнение низкоамплитудных, изолированных движений, производимые в медленном темпе, по принципу «сверху вниз»: наклоны головы в стороны, вперед, круговые движения в плечевом суставе, движения таза вперед-назад, подъемы пятки и т.д. Во время разминки должна происходить фиксация: правильного положения корпуса и постановки ног.

После разминки следует *аэробная часть*, которая состоит из базовых и простейших основных «шагов» степ - аэробики. Во время аэробного части происходит разучивание «шагов», связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений - прогон. «Шаги» выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику. При этом они

могут соединяться в простейшие связки или следовать один за другим по принципу линейной прогрессии. Если аэробная часть разминки достаточно интенсивна, то в организме происходят следующие процессы:

- повышается частота сердечных сокращений;
- повышается частота дыхания
- увеличивается систолический и минутный объём крови;
- перераспределяется кровоток: кровь отливает от внутренних органов и приливает к мышцам;
- усиливается деятельность дыхательных ферментов в мышцах, т.е. повышается способность мышц потреблять кислород.
- повышаются функциональные возможности организма;
- развиваются координационные способности;
- улучшается эмоциональное состояние занимающихся.

Все это способствует увеличению возможности кардиореспираторной системы переносить кислород к мышцам, переходу в процессе разминки к аэробному механизму энергообеспечения организма. Продолжительность основной части 15 – 20 минут.

Следующей частью урока является stretch (стретч), который призван решить следующие задачи:

- восстановить длину мышц до исходного состояния;
- умеренно развить гибкость - возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);
- создать эмоциональную разрядку после физической нагрузки

Заключительный стретч включает в себя растягивающие упражнения для групп мышц, которые у большинства занимающихся растянуты слабо и могут спровоцировать травму при последующих занятиях.

В отличие от всего занятия, заключительный stretch создается структурно-хореографическим методом и выполняется под выбранное тренером музыкальное произведение лирического характера.

Stretch начинается из положения лежа на спине, в котором выполняются статические растяжки для мышц ног. Каждое положение фиксируется и удерживается в течение 8-10 секунд, выполняются поочередные подтягивания ног руками к корпусу, как прямых, так и согнутых с фиксацией в конечном положении, разведение ног в стороны и т.д.

Из седа следует продуманный переход в положение стоя, в котором выполняются всевозможные статические растягивания в выпадах, наклонах, а также упражнения на равновесие с опорой на одну ногу

В заключительная часть занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. По желанию детей можно провести игру. Это необходимо для создания у занимающихся ощущения законченности занятия. После этого следует поблагодарить детей за занятие. Разработанная методика поможет педагогу строить занятия на основе методов, приемов и принципов специфических для оздоровительной аэробики в условиях образовательного учреждения, выбирать оптимальную нагрузку.

1.7. Принципы и подходы по формированию Программы

Программа опирается на научные принципы ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:

Принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка. Развивающий характер образования реализуется через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития;

Принцип интеграции образовательных областей (физическая культура, здоровье, безопасность, социализация, труд, познание, коммуникация, чтение художественной литературы, художественное творчество, музыка) в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;

Принципы гуманизации, дифференциации и индивидуализации, непрерывности и системности образования.

Отражение принципа гуманизации в образовательной программе означает:

- признание уникальности и неповторимости личности каждого ребенка;
- признание неограниченных возможностей развития личного потенциала каждого ребенка;
- уважение к личности ребенка со стороны всех участников образовательного процесса.

Дифференциация и индивидуализация воспитания и обучения обеспечивает развитие ребенка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями. Осуществляется этот принцип, учитывая индивидуальные особенности развития ребенка.

Принцип последовательности и систематичности. Последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей.

При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального подхода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребёнка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребёнка. Очень важно соблюдать баланс: так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными.

Принцип оздоровительной направленности, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

Принцип - развивающий эффект. Этот принцип требует соблюдения повторяемости и постепенности педагогических воздействий (многократное выполнение нагрузки как в рамках одного занятия, так и системы занятий; постепенное наращивание развивающее - тренирующих воздействий – планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма).

1.8. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

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.

II. Учебно-тематический план.

№	Месяц	Тема	Кол-во ОД	В том числе практической
1	Октябрь	Мониторинг	1	1
2		Разучивание аэробных шагов (ви- степ, открытый шаг, страделл, шоссе-подскок отбив ногу, герл (опен с захлестом) без степов	1	1
3		Познакомить со степ- дорожкой	1	1
4		Разучить комплекс №1 на степ- платформе	1	1
5	Ноябрь	Совершенствовать комплекс №1 на степ-платформе	1	1
			1	1
6		Обучение правильному выполнению степ шагов (подъем, спуск, подъем с оттягиванием носки)	1	1
7		Обучение упражнениям с различным подходом к платформе	1	1
8		Упражнения с предметами - мелкими мячами	1	1
9	Декабрь	Разучить комплекс №2 на степ- дорожках	1	1
10		Закрепить выученные упражнения с добавлением рук	1	1
11		3. Новые шаги (ниап, шаг-кик)	1	1
12		Закреплять разучивание упражнения с различной вариацией рук	1	1
13	Январь	Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (кни ап) с махом в сторону (сайд)	1	1
14		Выполнение движений в такт музыки	1	1
15		Закрепление комплекса №2	1	1
16		Разучить новый шаг (тап даун)	1	1
17	Февраль	Разучивание комплекса №3	1	1
18		Продолжать закреплять степ шаги	1	1
19		Совершенствовать комплекс упражнений №3	1	1
20		Закреплять ранее изученные шаги	1	1
21	Март	Участие в утреннике 8 марта	1	1
22		разучивание комплекса № 4	1	1
23		Совершенствовать разученные шаги	1	1
24		Разучивание связок из нескольких	1	1

		шагов		
25	Апрель	Совершенствовать комплекс №4	1	1
26		Разучивание прыжков (лиап, ран-ран)	1	1
27		Упражнять в сочетании элементов	1	1
28		Закрепление и разучивание связок из 3-4 элементов	1	1
29	Май	1. Повторение комплексов	1	1
30		2. Закреплять разученное	1	1
31		3. Мониторинг	1	1
32		4. Праздник степа	1	1

III. Содержание изучаемого курса.

3.1. Комплексно - тематическое планирование 5-6 лет

Тема занятий	Содержание	Задачи	Кол-во занятий
Мониторинг		Наблюдение тестирование	1
Разучивание аэробных шагов	Разучивание аэробных шагов (ви-степ, открытый шаг, страделл, шоссе-подскок отбив ногу, герл (опен с захлестом) без степов (приложение №1	Познакомить с аэробными шагами	1
Познакомить со степ-дорожкой		Развивать равновесие	1
Разучивание комплекс №1	Разучить комплекс №1 на степ-платформе (приложение № 2)	Развивать равновесие, выносливость, ориентировку в пространстве	1
Совершенствовать комплекс № 1 на степ-платформе (прилож №2):	Совершенствовать комплекс № 1	Развивать равновесие, выносливость, ориентировку в пространстве	1
Обучение правильному выполнению степ шагов	Обучение правильному выполнению степ шагов (подъем, спуск, подъем с оттягиванием носка)	Развивать мышечную силу ног	1
Обучение упражнениям с различным подходом к	Обучение упражнениям с различным подходом к	Развивать умение	

платформе	платформе	работать в общем темпе	
Упражнения с предметами - мелкими мячами		Развивать силу рук, равновесие, выносливость	
Совершенствовать комплекс №1	Совершенствовать комплекс №1 на степ-платформе (прилож №2)	Развивать равновесие, выносливость, ориентировку в пространстве	
Обучение правильному выполнению степ шагов	Обучение правильному выполнению степ шагов (подъем, спуск, подъем с оттягиванием носка)	Развивать мышечную силу ног	
Обучение упражнениям	Обучение упражнениям с различным подходом к платформе	Развивать умение работать в общем темпе	
Разучивание упражнения	Закреплять разучивание упражнения с различной вариацией рук	Развивать выносливость, равновесие, гибкость	
Разучить комплекс №2	Разучить комплекс №2 на степ-дорожках (прилож №2)	Укреплять дыхательную систему	
Закрепить выученные упражнения	Закрепить выученные упражнения с добавлением рук	Развивать уверенность в себе	
Новые шаги (ниап, шаг-кик)	Новые шаги (ниап, шаг-кик) (прилож №2):	Развивать силу ног, равновесие, выносливость	
Разучивание упражнения с различной вариацией рук	Закреплять разучивание упражнения с различной вариацией рук	Развивать выносливость, равновесие, гибкость	
Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед	Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (кни ап) с махом в сторону (сайд) (приложение №1)	Развивать умение твердо стоят на степе	

Выполнение движений в такт музыки	Выполнение движений в такт музыки	Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки	
Закрепление комплекса	Закрепление комплекса №2	Совершенствовать точность движений	
Разучивание нового шага (тап даун)	Разучить новый шаг (тап даун) (прилож №1)	Развитие правильной осанки	
Разучивание комплекса №3	Разучивание комплекса №3 (приложение №2)	Развивать быстроту	
Закреплять степ шаги	Продолжать закреплять степ шаги	Совершенствовать точность движений	
Комплекс упражнений № 3	Совершенствовать комплекс упражнений № 3	учить реагировать на визуальные контакты	
Закреплять изученные шаги	Закреплять ранее изученные шаги	Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыки	
Участие в утреннике 8 марта		Поддерживать интерес заниматься степ-аэробикой	
Разучивание комплекса №4	Разучивание комплекса № 4 (приложение №2)	Развивать равновесие, гибкость, силу ног.	
Разученные шаги	Совершенствовать разученные шаги	Воспитывать любовь к физкультуре	
Разучивание связок	Разучивание связок из нескольких шагов	Развивать ориентировку в пространстве	
Разучивание комплекса №4	Совершенствовать комплекс № 4 (приложение №2)	Продолжать развивать мышечную силу ног	

Разучивание прыжков	Разучивание прыжков (лиап, ран-ран) (прилож№1)	Развивать выносливость, гибкость	
Упражнение в сочетании элементов	Упражнять в сочетании элементов	Развивать желание работать в команде.	
Мониторинг		Наблюдение, тестирование	
Праздник степа		Показательное выступление перед родителями	

Техника безопасности для сохранения правильного положения тела во время степ - аэробики необходимо:

- держат плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;
- избегать перенапряжения в коленных суставах;
- избегать излишнего прогиба спины;
- не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом;
- при подъеме или опускании со степ - доски всегда использовать безопасный метод подъема;
- стоя лицом к степ - доски, подниматься, работая ногами, но не спиной;-
- держат степ-платформу близко к телу при ее переносе.

Основные правила техники выполнения степ - тренировки

- выполнять шаги в центр степ - доски;
- ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме, а спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
- опускаясь со степ - доски, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину ступни от степ – доски;
- не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног, и не подниматься и не опускаться со степ - доски, стоя к ней спиной;
- делать шаг с легкостью, не ударять по степ - доске ногами. Основные этапы обучения степ – аэробики:
- обучение простым шагам;
- при овладении в совершенстве движениями ног, обучать работе рук; - после освоения медленного темпа, переходить на быстрый темп. Основные элементы упражнений в степ – аэробики.

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

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

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

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

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

Техническое оснащение занятий.

Оборудование: степ-платформа

Помещаются на специальных полках, стеллажах, в выдвижных ящиках, расположенных вдоль стен физкультурного зала. Оборудование должно быть расположено так, чтобы дети могли свободно подходить к ним, самостоятельно пользоваться снарядами, не мешая друг другу.

Используемый инвентарь должен быть не только удобным, но и радовать глаз, развивать вкус детей, содействовать их эстетическому воспитанию.

Обручи легкие пластмассовые.

Шнур яркий длиной 3-4 метра.

Мячи среднего размера по числу детей в группе.

Мячи массажные

Эспандеры

Гимнастические палки большие и маленькие.

Скакалки.

Предлагаемый материал дает возможность проводить занятия в интересной, увлекательной форме

IV. Методическое обеспечение Программы.

4.1.Формы занятий планируемых по каждой теме или разделу (игра, беседа, поход, экскурсия, конкурс, конференция и т.д.).

Форма организации деятельности воспитанников в процессе проведения занятий - индивидуальная, групповая и фронтальная.

Формы проведения образовательной деятельности: беседа, занятие-игра, открытое занятие, участие в утренниках и развлечениях, репетиция, участие в конкурсах разных уровней.

4.2.Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса.

Отклонения от методических норм проведения занятий оздоровительной аэробикой ведут к нарушению восприятия упражнений, расплывчивости

содержания занятий. Чтобы избежать ошибок в обучении, необходимо проводить учебно-тренировочный процесс по определенной методике.

Метод сходства. При подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений.

Метод усложнения. Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движений, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

Метод повторений.

Метод музыкальной интерпретации -конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты, Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.) -вариации движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. При повторении музыкальной темы повторяются ранее выполненные упражнения, в которые вводятся дополнения (акценты, другой темп или ритм, амплитуда или др.)

Метод блоков. Объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение

«Калифорнийский стиль» Комплексное проявление требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях.

4.3.Форм подведения итогов.

Промежуточные результаты освоения Программы формируются в соответствии с требованиями ФГОС через раскрытие динамики формирования интегративных качеств воспитанников в каждый период освоения Программы по всем направлениям развития детей.

Форма проведения мониторинга преимущественно представляет собой наблюдение за активностью ребенка в различные периоды пребывания в дошкольном учреждении, анализ продуктов детской деятельности и специальные педагогические пробы, организуемые педагогом.

Мониторинг детского развития (мониторинг развития интегративных качеств) осуществляется педагогами и медицинскими работниками. Основная задача этого вида мониторинга - выявить индивидуальные особенности развития каждого ребенка и наметить при необходимости индивидуальный маршрут образовательной работы для максимального раскрытия потенциала детской личности.

Мониторинг детского развития включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей: познавательных, коммуникативных и регуляторных.

Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, критериальных диагностических методик и тестовых методов.

Диагностические тесты подбираются с учетом:

-развития основных физических качеств: гибкости, быстроты, координационных способностей;

-способности детей к использованию уже известного объема двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

Критерии оценки	Фамилия, имя ребенка									
Равновесие										
Гибкость и силовая выносливость										
Чувство ритма.										
Знание базовых шагов										
Быстрота										
Координационные способности										

Педагог: воспитатель _____

условные обозначения



-владеет



- частично владеет



- не владеет

1. зал
2. Выставка иллюстраций «Виды спорта» в физкультурном зале.
3. Мячи малого размера
- 4.Степ – платформы
- 5.Магнитофон;
- 6.CD и аудио материал

Наглядный материал

1. Иллюстрации видов спорта и степ -шагов;
2. Игровые атрибуты;
3. Стихи, загадки;

V. Список литературы.

- 1.Фирилева Ж.Е. «Танцевально-игровая гимнастика для детей «Са-Фи-Дансе»
 - 2.Фирилевой Ж. Е., Сайкиной Е. Г. «Фитнес – данс»
 - 3.Журнал «Обруч», № 1 2005 год.
 - 4.Журнал «Обруч», № 5 2007 год.
 5. «Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения», № 7 2009
- Белова Т. «Использование степа в оздоровительной работе с детьми»,
Справочник старшего воспитателя ДОУ, 2009 № 7.

Приложение 1

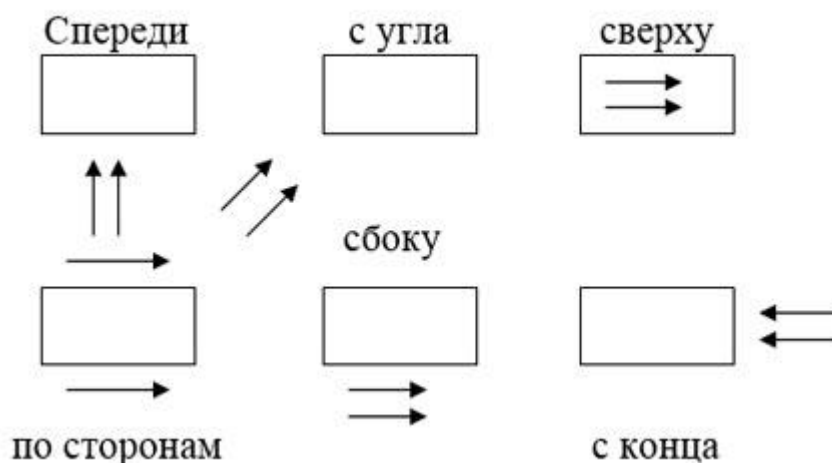
Базовые шаги в степ – аэробики

Все шаги в степ – аэробики делятся на основные – с одной ведущей ноги, и переменные – с чередованием ведущей ноги. Полный цикл основного шага – от 2 до 4 счетов, переменного – от 4 до 8 счетов.

Основные исходные положения (подходы) в степ – аэробике.

Стрелками обозначено направление ног при подходе к платформе.

Рис 1



Обозначения при описании: П – правая нога, Л – левая нога.

1. Базовый шаг – основной. Подходы – спереди, сверху, с конца, с боку, с угла. Выполнение: П – вверх, Л – вверх, П – вниз, Л – вниз. Цикл основного шага (с одной ноги) – 4 счета, переменного шага (считается вход на платформу обеими ногами) – 8 счетов.

2. Приставной шаг наверху – внизу. Подходы – спереди, сверху, с конца, сбоку, с угла.

Выполнение: П - наверх, Л - приставить на верху, Л - вниз, П – приставить внизу. Цикл – 4 счета.

3. Приставной шаг наверху. Подходы – спереди, сверху, с конца, сбоку, с угла.

Выполнение: П – вверх, Л – приставить, Л – вниз, П - вниз; далее с другой ноги. Цикл – 8 счетов.

4. Приставной шаг внизу. Подходы – спереди, сверху, с конца, с боку, с угла.

Выполнение: П – вверх, Л – вверх, П – вниз, Л – приставить, далее с другой ноги. Цикл – 8 счетов.

5. Ви – шаг – основной и переменный. Подход – спереди.

Выполнение: П – вверх врозь, Л – вверх врозь, П – вниз вместе, Л – вниз вместе. Цикл – 4-8 счетов.

6. Шаг с подъемом колена – основной и переменный. Подходы – спереди, сверху, с конца, сбоку, с угла.

Выполнение: П – вверх, Л – поднять колено, Л – вниз, П – вниз. Цикл – 8 счетов.

7. Разновидности подъема ноги (в сторону, скрестно, захлест голени).

Выполнение переменного и основного шага из всех видов подходов.

8. Шаг с поворотом – переменный. Подход – сбоку.

Выполнение: П – вверх, Л – вверх по диагонали, П – вниз с поворотом левым боком, Л – вниз, приставить к правой. Цикл – 8 счетов.

9. Через платформу – переменный шаг. Подход – сбоку.

Выполнение: П – вверх, Л – вверх, П – вниз, с другой стороны платформы, Л – вниз, приставить к правой ноге.

10. Выпады. Выполняются на полу, на пол назад сверху платформы.

11. Шаг врозь наверх – основной и переменный.

12. Шаг врозь вниз – основной и переменный. Подход – сверху.

Выполнение: П – вниз врозь, Л – вниз врозь, П- вверх на платформу, Л – вверх на платформу. Цикл – 4-8 счетов. Подход - по сторонам.

Выполнение: П – врозь вверх, Л – врозь вверх, П – вниз врозь, Л – вниз врозь. Цикл – 4-8 счетов.

13. Перелет – основной и переменный. Подход – с конца боком.

Выполнение: П – вверх прыжком смена ног, Л – вверх прыжком, П – вниз, Л – вниз. Цикл – 4-8 счетов.

14. Тройной подъем колена – основной и переменный. Подходы – спереди, сверху, с конца, сбоку, с угла.

Выполнение: П – вверх, Л – вверх колено, Л – вниз, Л – вверх колено, Л – вниз, Л – вверх колено, Л – вниз, П – вниз. Цикл – 8-16 счетов.

Увеличить интенсивность занятия степ - аэробики можно с помощью увеличения высоты платформы, увеличение темпа музыки, в основной части занятия; увеличения рычага движения; увеличения амплитуды движения.

Визуальные команды

На занятиях степ – аэробики могут применяться жесты (визуальные команды), что повышает организацию занятий, их моторную плотность. Специфические жесты поясняют направление движения, количество повторений. Помогает и мимика – кивок головой, улыбка. Например, движение вверх (на платформу) – рука ладонью вверх; вперед через платформу – круг рукой над головой и вперед ладонью показать направление вперед; вниз (с ход с платформы) – рука ладонью вниз; количество повторов – показать 1 или 2,3,4 пальца согнутой в локте или поднятой вверх руки; назад – показать согнутой в локте рукой, пальцы стопы в кулак, большой палец отведен назад и показывает направление движения; вокруг – круговое движение указательным пальцем над головой; сначала – открытая ладонь над головой; влево – (зеркально) правая рука прямая вправо ладонью вперед; внимание – две руки подняты вверх ладонями внутрь.