

Муниципальное бюджетное дошкольное общеобразовательное  
учреждение детский сад №1 «Аленушка»

Рассмотрена  
на педагогическом  
совете МБДОУ  
№ 2 протокола от  
03.10 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ  
детский сад №1 «Аленушка»  
Е.В. Семичаевская  
Приказ № 104/1 от 24.10 2016г.



Рабочая программа  
по степ – аэробике  
для  
старших дошкольников  
«Здоровейка»

Автор:  
Климова Валентина Михайловна,  
инструктор по физической культуре

**Нормативный срок освоения: 2 года**

**Возраст детей: 6 – 8 лет**

## Оглавление

|                                                                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Введение.....                                                                                                   | 3  |
| <b>1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>                                                                                        |    |
| 1.1. Пояснительная записка.....                                                                                 | 4  |
| 1.2. Актуальность.....                                                                                          | 5  |
| 1.3. Новизна .....                                                                                              | 8  |
| 1.4. Возрастные и индивидуальные особенности детей 6 -8 лет.....                                                | 8  |
| 1.5. Цели и задачи программы.....                                                                               | 10 |
| 1.6. Возраст детей и срок реализации программы.....                                                             | 10 |
| 1.7. Принципы и подходы по формированию программы.....                                                          | 11 |
| 1.8. Планируемый результат освоения программы.....                                                              | 12 |
| 1.9. Система мониторинга достижения детьми планируемых<br>результатов освоения программы.....                   | 12 |
| <b>2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>                                                                                 |    |
| 2.1. Структура занятий.....                                                                                     | 14 |
| 2.2. Особенности методики проведения занятий оздоровительной<br>(степ) аэробикой .....                          | 15 |
| 2.3. Характеристика разделов программы по степ – аэробике .....                                                 | 17 |
| 2.4. Календарно – тематический план .....                                                                       | 21 |
| <b>3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>                                                                                |    |
| 3.1 Материально – технические (пространственные) условия<br>организации физической культуры.....                | 30 |
| 3.2 график учебного времени.....                                                                                | 30 |
| 3.3 Техника безопасности для сохранения правильного положения тела<br>во время степ – аэробики необходимо:..... | 30 |
| 3.4 Диагностические тесты.....                                                                                  | 32 |
| 3.5 Список литературы.....                                                                                      | 34 |

## Введение

В настоящее время проблема оздоровления детей дошкольного возраста занимает центральное место в современном обществе. Именно в этом периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, формируются двигательные способности, интерес к занятиям любимым делом.

В процессе обучения дети должны быть пассивными объектами воздействия воспитания. Необходимо, чтобы они сами проявляли активность, направленную на овладение учебным материалом. В связи с этим перед нами стоит задача всеми имеющимися способами и средствами обеспечить высокую активность занимающихся детей. Для этого надо стараться формировать интерес к занятиям физическими упражнениями, вызвать у детей удовлетворение от этих занятий.

По степени влияния на детский организм все виды оздоровительной физической культуры (в зависимости от структуры движений) можно разделить на две большие группы: упражнения циклического и ациклического характера. Циклические упражнения это такие двигательные акты, в которых длительное время постоянно повторяется один и тот же законченный двигательный цикл. К ним относятся ходьба, бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание.

В ациклических упражнениях структура движений не имеет стереотипного цикла и изменяется в ходе их выполнения. К ним относятся гимнастические и силовые упражнения, прыжки, метания, спортивные и подвижные игры. Ациклические упражнения оказывают преимущественное влияние на функции опорнодвигательного аппарата, в результате чего повышаются сила мышц, быстрота реакции, гибкость и подвижность в суставах, лабильность нервно мышечного аппарата.

К видам с преимущественным использованием ациклических упражнений можно отнести утреннюю гимнастику, ритмическую гимнастику, аэробику и степ аэробику.

# **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

## **1.1 Пояснительная записка**

Программа показывает как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста создается индивидуальная педагогическая 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 условий 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.

1. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам 29 августа 2013 г. вступил в силу Приказ Министерства образования и науки РФ 1008 Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Приказ министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в соответствии с частью 11 статьи 13 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 53, ст.7598; 2013, N 19, ст. 2326) приказываю: 1. Утвердить прилагаемый Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. 2. Признать утратившим силу приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 26 июня 2012 г. N 504 "Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей" (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 2 августа 2012 г., регистрационный N 25082). Министр Д. Ливанов

2. ПИСЬМО МИНОБРНАУКИ РФ ОТ 11.12.2006 N 06-1844 "О ПРИМЕРНЫХ ТРЕБОВАНИЯХ К ПРОГРАММАМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ".

В соответствии со статьей 9 Закона Российской Федерации "Об образовании" (далее - Закон) образовательная программа определяет содержание образования определенного уровня и направленности. В системе общего образования реализуются основные и дополнительные общеобразовательные программы, направленные на решение задач формирования общей культуры личности, адаптации личности к жизни в обществе, на создание основы для осознанного выбора и освоения профессиональных образовательных программ.

### **3. Дополнительное образование детей и взрослых.**

Программа направлена на формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формировании культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

### **В данной программе представлены занятия, разработанные на основе следующих положений:**

- Физкультурно – оздоровительное направление является частью всей воспитательно-образовательной работы в ДОУ и взаимосвязана со всеми ее направлениями. Особенно, важное, значение для воспитания и развития ребенка имеет связь занятий физической культуры с игрой. Такая разносторонняя связь повышает интерес детей к занятиям физической культуры и к игре.

- Для развития физической культуры необходимо создавать развивающую среду, постепенно вовлекая в этот процесс детей, вызывая у них радость, удовольствие, от материала в физкультурных уголках. Большое значение имеет удачный подбор материалов для занятий, удобное и рациональное размещение, доброжелательное отношение педагога к каждому ребенку; эмоционально – положительная атмосфера занятий.

## **1.2 Актуальность**

В настоящее время проблема оздоровления детей дошкольного возраста занимает центральное место в современном обществе. Именно в этом периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, формируются двигательные способности, интерес к занятиям любимым делом.

Забота о здоровье ребенка взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей.

Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. По мнению специалистов – медиков, 75 % всех болезней человека заложено в детские годы.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ 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.

Здоровье ребенка зависит от ряда факторов – биологических, экологических, социальных, гигиенических, демографических, климатических условий, а именно:

- наследственность;
- неблагоприятная экологическая обстановка;
- «электронно-лучевое» и «метало - звуковое» облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов, постоянно звучащая рок-музыка);
- образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья);
- а также от характера педагогических воздействий.

В многоаспектном выражении нормальное 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.

По степени влияния на детский организм все виды оздоровительной физической культуры (в зависимости от структуры движений) можно разделить на две большие группы: упражнения циклического и ациклического характера. Циклические упражнения это такие двигательные акты, в которых длительное время постоянно повторяется один и тот же законченный двигательный цикл. К ним относятся ходьба, бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание.

В ациклических упражнениях структура движений не имеет стереотипного цикла и изменяется в ходе их выполнения. К ним относятся гимнастические и силовые упражнения, прыжки, метания, спортивные и подвижные игры. Ациклические упражнения оказывают преимущественное влияние на функции опорно-двигательного аппарата, в результате чего повышаются сила мышц, быстрота реакции, гибкость и подвижность в суставах, лабильность нервно мышечного аппарата.

К видам с преимущественным использованием ациклических упражнений можно отнести утреннюю гимнастику, ритмическую гимнастику, аэробику и степ аэробику.

Утренняя гимнастика способствует быстрому приведению организма в рабочее состояние, поддержанию высокого уровня работоспособности в течение дня, совершенствованию координации нервно мышечного аппарата, деятельности сердечно сосудистой и дыхательной системы.

Аэробика это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. Опыт работы с детьми дошкольного возраста показывает, что все формы оздоровительной физической культуры положительно влияют на организм ребенка. Но наиболее эффективно аэробика.

К аэробике можно отнести любые упражнения, от которых ваше сердце начинает биться быстрее, а дыхание становится тяжелее. Плавание, бег, быстрая ходьба, длительная прогулка что угодно, просто надо разнообразить свою двигательную активность, поскольку каждые упражнения тренируют разные группы мышц. Чем более разнообразные движения включает оздоровительная программа, тем меньше будут скучать, и получать травмы дети.

Особенности ритмической гимнастики состоит том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения.

Умелое и выразительное выполнение движений под музыку приносит ребенку удовлетворение, радость. Музыка, хорошо подобранная к движениям, помогает закрепить мышечное чувство, а слуховым анализаторам запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Все это постепенно воспитывает музыкальную память, закрепляет привычку двигаться ритмично, красиво. Овладевая новыми, все более сложными музыкальными движениями дети стремятся соразмерить их во времени и пространстве, подчинять ритмическому рисунку, требованиям пластики и внешней выразительности.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребенок только на занятии по физической культуре может дать волю, энергии заложенной в нем. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности степ - аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремленности.

### 1.3 Новизна

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 популярна во всем мире. Этот вид спорта известен более 10 лет, хотя в России о нем узнали совсем недавно.

«Step» в переводе с английского языка буквально означает «шаг». Он в качестве аэробики был изобретен в США известным фитнес инструктором Джинной Миллер.

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

Степ аэробика используется для профилактики заболеваний. Которые вызваны гиподинамией, т.е. недостатком движений. Она развивает подвижность в суставах. Формирует свод стопы. Тренирует равновесие и позволяет сжигать большое количество калорий. Занятия усложняется и, несмотря на внешнюю простоту, упражнения могут быть весьма непростыми для выполнения.

Степ аэробика уникальна в своем роде: особых приспособлений не надо, достаточно шаговой скамейки и мяча. Мяч подойдет любой от теннисного, до футбольного.

Степ аэробикой можно заниматься в различных вариантах:

- В форме полных занятий оздоровительно тренирующего характера с детьми младшего дошкольного возраста продолжительностью 20мин. и с детьми старшего дошкольного возраста продолжительностью 25-30 мин.
- Как часть занятия от 10 до 15мин.
- В форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект.
- В показательных выступлениях на праздниках.
- Как степ развлечение.

### 1.4 Возрастные и индивидуальные особенности детей 6 – 8 лет

Возраст 6-8 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7-10 см. Но все-таки эти показатели у детей пятого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников старшей и 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 шести – восьми 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 восьми 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. Оно зависит от степени взаимодействия проприцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. 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 - восьми годам составляет 92 - 95 ударов в минуту.

Жизненная емкость легких у ребенка шести - восьми лет в среднем - 1100—1200 см<sup>3</sup>, 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 шести - восьми лет «возрастом двигательной расточительности»

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

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

В соответствии с вышеизложенным, мы, разработали программу работы физкультурно-оздоровительного кружка «Здоровейка», который официально утвержден в сетке занятий ДОУ.

### **1.5 Цель и задачи программы**

**Цель:** укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости организма; создание условий для формирования у детей дошкольного возраста потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Задачи:**

#### *I. Укрепление здоровья:*

- развивать и укреплять костно-мышечную систему организма дошкольника;
- формировать правильную осанку, стопу;
- стимулировать работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма;
- приобщать к здоровому образу жизни.

#### *II. Развитие двигательных качеств и умений:*

- развивать точность и координацию движений;
- развивать гибкость, пластичность;
- воспитывать выносливость;
- развивать умение ориентироваться в пространстве;
- обогащать двигательный опыт ребенка.

#### *III. Развитие музыкальности.*

- развивать способность слушать и чувствовать музыку;
- развивать чувство ритма;
- развивать музыкальную память.

#### *IV. Развитие психических процессов*

- развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление;
- тренировать подвижность и гибкость нервных процессов.

#### *V. Воспитание нравственно-коммуникативных качеств личности*

- воспитывать активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость;
- воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

### **1.6 Возраст детей и срок освоения программы.**

Нормативный срок освоения программы «Веселые ступеньки» рассчитана на 2 года. Занятия проводятся в старшей и подготовительной группе - 2 раза в неделю (общий объем – 72 занятия в год), возраст 6 – 8 лет.

## 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 ребенка. В процессе

выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребенка. 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 развивающе-тренирующих воздействий – планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма).

### **1.8 Планируемый результат освоения программы**

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

- 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.
- выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.
- воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- воспитывать чувство уверенности в себе.

### **1.9 Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы.**

#### **Планируемые промежуточные результаты освоения программы**

Промежуточные результаты освоения Программы формулируются в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами (ФГОС) через раскрытие динамики формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы по всем направлениям развития детей.

| Интегративные качества                                                               | Динамика формирования интегративных качеств                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками</b> | Антропометрические показатели в норме или отмечается их положительная динамика. Отсутствие частой заболеваемости. Владеет соответствующими возрасту основными видами движениями. Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности. Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях. |
| <b>2. Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности</b>               | Умеет выполнять пошагово инструкцию взрослого. Начинает овладевать умением слушать взрослого и выполнять его инструкцию. Способен самостоятельно выполнять элементарные движения. В случае проблемной ситуации обращаться за помощью.                                                                                                                                   |
| <b>3. Овладевший необходимыми умениями и навыками</b>                                | У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности                                                                                                                                                                                                                                                              |

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и апреле). Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком.

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.

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1 Структура занятия**

**В занятии выделяются 3 части: вводная, основная, заключительная.**

**Цель вводной части** - 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 вводной части является появление первых капель пота. Соответственно, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды и составляют от 3 - 5 минут.

Комплексы упражнений рассчитаны на детей 6 – 8 лет (стар.гр. и под. гр.). Один комплекс степ-аэробики выполняется детьми в течение одного месяца, некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться.

Занятия проводятся в спортивном зале.

#### **Методические приемы**

1. показ и объяснение упражнений комплекса
2. просмотр видеофильма «Степ – аэробика в детском саду» и беседа по его содержанию.
3. игры и упражнения
4. дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, релаксационные упражнения (используется в основном в заключительной части комплекса)
5. слушание классической музыки

#### **Воспитательные задачи:**

Воспитывать у детей положительное отношение к занятиям физкультурой и спортом, воспитывать выдержку, внимание. Воспитывать выносливость и трудоспособность а также стремление к достижению целей и оценки собственного успеха.

Средством решения этой задачи является выполнение низкоамплитудных, изолированных движений, производимые в медленном темпе, по принципу «сверху вниз»: наклоны головы 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 объем 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 занятия 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.

В заключительной части 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.

## **2.2 Особенности методики проведения занятий оздоровительной (степ) аэробикой**

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений.

Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

На первом занятии детям предлагаются элементарные комплексы упражнений аэробики, объясняется их сущность, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися. Сначала упражнения выполняются под счет, а затем, по мере усвоения, под музыку, в медленном темпе, затем ускоряя его. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки.

Отсутствие оздоравливающего эффекта при занятиях физическими упражнениями чаще всего связано с ошибками в методике этих занятий и наиболее распространенной из них является или недостаточная, или чрезмерная доза физической нагрузки. Нагрузка должна быть оптимальной. Это положение можно выделить в качестве основного принципа оздоровления.

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.

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

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

3. Метод повторений.

4. Метод музыкальной интерпретации. 1) Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.) 2) 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.).

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

6. «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

## 2.3 Характеристика разделов программы по степ – аэробике

**Раздел «Игритмика»** является основой для развития чувства ритма, двигательных способностей занимающихся, умения правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры.

**Раздел «Строевые упражнения»** служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят построения, перестроения, повороты, передвижения, бег.

**Раздел «Танцевальные шаги»** направлен на формирование у занимающихся танцевальных движений. В раздел входят танцевальные шаги, ритмические движения, музыкально – ритмические композиции, образно – подражательные движения, танцевальные этюды.

**Раздел «Акробатические упражнения»** основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются упражнения, элементы гимнастических упражнений, стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений дают ребенку возможность вволю покричать, погримасничать, свободно выразить свои эмоции.

**Раздел «Дыхательная гимнастика»** в программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики

**Раздел «Игровой самомассаж»** является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Упражнения на степ доске, совмещенные 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.

| Части занятия | Длительность |                  | Количество упражнений |                  | Преимущественная направленность упражнений |
|---------------|--------------|------------------|-----------------------|------------------|--------------------------------------------|
|               | старшая      | подготовительная | старшая               | подготовительная |                                            |
| 1. Вводная:   |              |                  |                       |                  | - На осанку,<br>- Типы ходьбы,             |

|                            |         |         |        |         |                                |
|----------------------------|---------|---------|--------|---------|--------------------------------|
| - Строевые упражнения      | 3 мин.  | 4 мин.  |        |         | - Движения рук, хлопки в такт. |
| - Игроритмика              |         |         | 6 упр. | 8 упр.  |                                |
| <b>2. Основная:</b>        | 20 мин. | 24 мин. |        |         | -Для мышц шеи,                 |
| Танцевальные шаги;         | 6 мин.  | 6 мин.  | 7 упр. | 9 упр.  | - Для мышц плечевого пояса,    |
| Акробатические упражнения; | 8 мин.  | 10 мин. | 4 упр. | 6 упр.  | - Для мышц туловища,           |
|                            |         |         |        |         | - Для ног,                     |
|                            |         |         |        |         | - Для развития мышц силы,      |
|                            |         |         |        |         | - Для развития гибкости,       |
| Гимнастический этюд        | 6 мин   | 8 мин   | 8 упр. | 10 упр. | - Для развития ритма, такта.   |
| <b>3.Заключительная:</b>   | 2 мин.  | 2 мин.  |        |         |                                |
| - Самомассаж;              | 1 мин.  | 1 мин.  | 2 упр. | 2 упр.  | - Массаж рук;                  |
| -Дыхательные упражнения    | 1 мин   | 1 мин.  | 2 упр. | 2 упр   | - На дыхание;                  |
|                            |         |         |        |         | -Расслабление.                 |

### **Подбор музыкального сопровождения:**

- наличие четкого ударного ритма;
- чередование медленного и быстрого темпа.

Музыкальное сопровождение на занятиях аэробикой способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой. Нагрузка регулируется характером упражнений, изменением исходных положений, темпа, длительности и интенсивности выполнения. Для сбалансированной работы всех функциональных систем организма гимнастические упражнения сочетаются с дыхательными.

Применение разнообразных форм, средств, методов физического воспитания имеют единую целевую направленность – это развитие координационных способностей старших дошкольников

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.

Упражнения, комплексы степ - аэробики направлены на развитие координации движений и формирование пространственных и временных ориентировок, силовых дифференцировок:

а) пространственные ориентировки – вправо, влево, вперед, назад, скрестно, одновременно, попеременно, поочередно в движениях туловища и конечностей (у детей дошкольного возраста лучше получается выполнять раздельные движения и одновременные);

б) временные – различаются по темпу (быстро, медленно), ритму, продолжительности удерживания позы и др. Темп и ритм возможно задавать счетом (раз-два; раз-пауза-два), музыкальной композицией. Старшие дошкольники с особым интересом выполняют упражнения со сменой ритма, при этом стараются передать в движениях не только ритмический рисунок, но и плавность, и красоту движений;

в) силовые - прыжки на степе, со степа, через степ.

Продумывая содержание занятий аэробикой необходимо учитывать морфофункциональной подготовленности и развития, соблюдать при этом основные физиологические принципы: рациональный подбор упражнений; равномерное распределение нагрузки на организм; постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки.

Упражнения для степ-аэробики подбираются преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба), вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям. Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной, основной и заключительной части.

Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой.

Заканчивается комплекс аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе.

Один комплекс степ-аэробики как полного занятия выполняется детьми в течение трех месяцев; некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться. Частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 ударов в минуту.

Основной формой обучения Степ – аэробики является проведение занятий с использованием современной методики, дидактических игр, игровых приемов 2 раза в неделю, во вторую половину дня.

На занятиях по физической культуре степ доска используется на каждом этапе:

1. в вводной части дети огибают степ – доски (ходят и бегают «змейкой»);

2. в общеразвивающих упражнениях, которые выполняются в виде степ – аэробики и в разных исходных положениях на степе (стоя, сидя, лежа), что развивает чувство равновесия, координацию и способствует развитию ориентировки в пространстве;

3. в основной части: это разнообразные упражнения на развитие силы, ловкости, выносливости, в том числе с различными атрибутами;

4. в подвижных играх и эстафетах.

Организуя степ – тренировку, нельзя забывать о технике безопасности и физической нагрузке для детей определенного возраста, ее распределении с учетом состояния их здоровья, уровня физической подготовленности. Так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными. Техника степ – аэробики предполагает постоянное поддержание правильной осанки. Поэтому очень важно напоминать детям о необходимости сохранения правильного положения тела. Во время всех движений.

Большое значение имеет подбор музыки к упражнениям. Она служит одновременно мотивирующим фактором, направляет ход тренировки и диктует скорость движений.

## 2.4 Календарно - тематический план

| № п/п | Тема учебного занятия | Общее кол-во часов | Теоретическая часть занятия                                                                                                                                                    | Практическая часть занятия                                                                                                                                                                                                               |
|-------|-----------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Комплекс Октябрь      | 9                  | Создать общее представление о движениях, музыке и способах выполнения упражнений                                                                                               | 1.Ходьба<br>2.Шаги со степа и на степ.<br>3.Шаги в сторону<br>4.Подвижная игра<br>5.Релаксация                                                                                                                                           |
| 2     | Комплекс Ноябрь       | 9                  | Способствовать усвоению базовых упражнений<br>Развивать координацию и гибкость                                                                                                 | 1.Шаги на степе<br>2.Упражнения с поворотом корпуса в положениях стоя и сидя<br>3.Наклоны вперед к ногам<br>4.Подвижная игра<br>5.Релаксация                                                                                             |
| 3     | Комплекс Декабрь      | 9                  | Способствовать развитию силы мышц туловища и ног, укреплению голеностопного сустава                                                                                            | 1.Ходьба и бег через степы и змейкой<br>2.Работа ног в положении упор лежа<br>3.Шаги с махом назад и подъемом колена к груди<br>4.Подвижная игра<br>5.Релаксация                                                                         |
| 4     | Комплекс Январь       | 9                  | Изучение приставных шагов в право и влево, развивать координацию и ориентировку в пространстве<br><br>Изучение танца с элементами степ аэробики под песню «Что такое доброта?» | 1.Разные виды ходьбы<br>-на месте<br>-на степе<br>-с руками<br>- с высоким подъемом колен<br>2.Шаги вперед и назад со степа и на степ<br>3.Шаги приставные со степа вправо и влево с полуприседанием<br>4.Подвижная игра<br>5.Релаксация |
| 5     | Комплекс Февраль      | 9                  | Изучение одновременной работы рук и ног, формировать навык правильной осанки.<br>Продолжение изучение танца                                                                    | 1.Ходьба на степе с руками<br>2.Различные виды шагов<br>3.Прыжки<br>4.Подвижная игра<br>5.Релаксация                                                                                                                                     |
| 6     | Комплекс Март         | 9                  | Развивать чувство равновесия, укрепление мышц сводов стопы и профилактика                                                                                                      | 1.Ходьба змейкой и с перешагиванием<br>2.Повороты корпуса                                                                                                                                                                                |

|   |                    |    |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                         |
|---|--------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                    |    | плоскостопия<br>Продолжение изучения танца                                                                                                                               | 3.Присядания из стойки на коленях а также наклоны корпуса вперед в положении сидя<br>4.Подвижная игра<br>5.Релаксация                                                                   |
| 7 | Комплекс<br>Апрель | 9  | Закреплять умение двигаться на степ платформе и совершенствовать исполнение комплексов упражнений<br>Продолжение изучения танца                                          | 1.Ходьба на степе с поворотом вокруг себя<br>2.Различные виды шагов с приседанием, с руками,с хлопками<br>3.Наклоны в положении сидя вправо и влево<br>4.Подвижная игра<br>5.Релаксация |
| 8 | Комплекс<br>Май    | 9  | Развивать координацию движений, ориентировку в пространстве.<br>Воспитывать выдержку и настойчивость в достижении положительных результатов<br>Открытое занятие<br>Танец | 1.Приставные шаги в разных направлениях<br>-вперед со степа и обратно<br>-назад со степа и обратно<br>-вправо и влево со степа<br>-на степе с полуприседанием                           |
|   | Итого              | 72 |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                         |

### Комплекс - Октябрь «Почувствуй ритм»

Степы расставлены в шахматном порядке.

Дети встают позади степов.

#### **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.
4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

#### **Основная часть.**

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.  
 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.
5. **Подвижная игра «Скворечники».** Занимать место (только в своём) скворечнике (степе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займёт степ последним, считается проигравшим.

### **Заключительная часть.**

В заключении проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

### **Комплекс - Ноябрь**

Степы расставлены в шахматном порядке.

Дети встают позади степов.

### **Подготовительная часть.**

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).

### **Основная часть.**

1. И.п.: шаг со степа правой ногой, левая на степе.  
 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.  
 1 – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пяток;  
 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.

**5. 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»).

**Заключительная часть.**

6. После игры проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

### **Комплекс -Декабрь**

Степы расставлены в шахматном порядке.

Дети встают позади степов.

**Подготовительная часть.**

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.
2. Ходьба с перешагиванием через степы

**3. Основная часть.**

1. И.п.: упор присев на степе.

1 – 2 – ноги поочередно (правую, затем левую) отставить назад, упор лежа;

3 – 4 – поочередно 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.

**5. Подвижная игра «Морозы»**

Выбираются два ребенка которые говорят слова Я- мороз красный нос, другой говорит Я –Мороз синий нос, в свою очередь дети отвечают: Не боимся мы угрозы и не страшны нам морозы! Разбегаются в разные стороны, а морозы догоняют их и те до кого дотронулись дети – морозы должны запрыгнуть на степ платформу и принять позу ледяной фигуры

**Заключительная часть.**

6. После игры проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

### **Комплекс - Январь**

Степы расставлены в шахматном порядке.

Дети встают позади степов.

**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.

4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

#### **Основная часть.**

1. Ходьба на степе. Руки рисуют поочерёдно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа. Кисти рук поочерёдно рисуют маленькие круги вдоль туловища. (№ 1-2 - повторить 3 раза).
3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперёд – опускаются вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.
5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3,4,5,6 – повторить 3 раза).
7. *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.

#### **8. Заключительная часть.**

9. После игры проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

### **Комплекс - Февраль**

Степы расставлены в шахматном порядке.

Дети встают позади степов.

#### **Подготовительная часть.**

2. 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).
  3. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).
  4. Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.
  5. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).
- (Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия).

#### **Основная часть.**

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).

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.
3. Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками круговые движения вперёд и назад попеременно и вместе (5 раз).
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).
5. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (5 – 6 раз).
6. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (можно помогать себе руками).
7. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками.
8. Шаг со степа вправо, влево. (№5,6,7,8 повторить 2 раза).
9. **Подвижная игра «Кто быстрее до степа»**  
**Заключительная часть.**
10. После игры проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

### **Комплекс - Март**

Степы расставлены в шахматном порядке.

Дети встают позади степов.

#### **Подготовительная часть.**

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.
2. Ходьба с перешагиванием через степы.

#### **Основная часть.**

1. И.п.: Стоя на степе, 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 степе. Шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево (по 5 раз).
3. И.п.: стоя на степе, 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 степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (5 – 6 раз).
5. Сидя на степе скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом.
6. И.п.: основная стойка на степе. Взмахивать прямой ногой вперёд, делать под ногой хлопок. (5 – 6 раз).
7. Прыжки на степ и со степа чередуются с ходьбой.
8. **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).*

9. После игры проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

### **Комплекс - Апрель**

Степы расставлены в шахматном порядке.

Дети встают позади степов.

#### ***Подготовительная часть.***

1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками.
3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади.
4. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону).

#### ***Основная часть.***

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – по левому плечу.
2. Шаг со степа в сторону, чередуются с приседанием, поднимая руки вперёд.
3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.
5. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.
6. И.п.: то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п.
7. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.
8. Ходьба на степе, бодро работая руками.
9. ***Подвижная «Стоп!»***

С одной стороны зала за линией дети стоят в шеренге. На расстоянии 10 - 15 шагов от детей чертят круг (диаметром 2 - 3 м). Из детей выбирают одного ведущего, который становится в круг спиной к ним. Ведущий закрывает глаза и говорит: "Быстро иди, не отставай, стоп!" В то время, когда он говорит эти слова, дети большими шагами быстро идут вперед по направлению к ведущему. На слово "стоп!" все замирают на местах, ведущий быстро смотрит. Если ребенок не успел остановиться и встать ровно, ведущий снова ведет его к линии и он при повторении игры начинает двигаться снова от линии. Ведущий снова закрывает глаза и говорит те же слова, а дети дальше двигаются к ведущему в круг, и так до тех пор, пока кто -нибудь из детей не дойдет к ведущему в круг раньше, чем тот скажет "стоп!" Этот ребенок меняется местами с ведущим, и игра

повторяется.

### ***Заключительная часть.***

**10.** После игры проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

## **Комплекс - Май**

Степы расставлены в шахматном порядке.

Дети встают позади степов.

### ***Подготовительная часть.***

1. Наклон головы вправо-влево.
2. Поднимание плеч вверх-вниз.
3. Ходьба обычная на месте, на степе.
4. Приставной шаг вперёд со степа на пол и обратно на степ.
5. Приставной шаг назад.
6. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в и.п.

### ***Основная часть.***

1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.
2. Правую (левую) ногу вперёд перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперёд. Вернуться в и.п.
3. То же вправо-влево от степа. Назад от степа.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.
5. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на степе в полуприседании.
7. ***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»).

### ***Заключительная часть.***

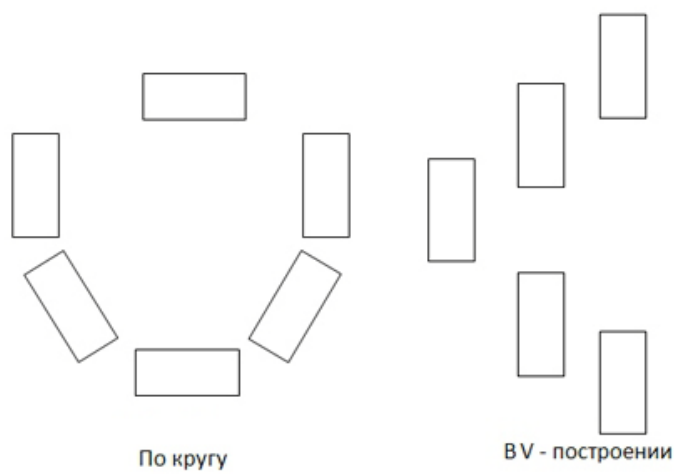
**8.** После игры проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

***Для заключительной части использовалась классическая музыка К.Сен-Санс, Шопен, Делиб, Моцарт, Модерн Токинг, неразлучные друзья, а также классическая музыка в современной обработке.***

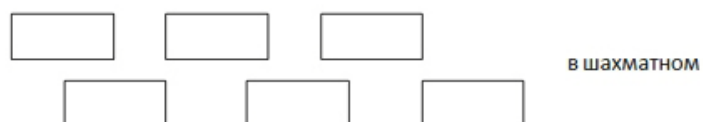
### **Ожидаемые результаты:**

- укрепилось здоровье детей; у них сформировалось устойчивое равновесие, улучшилась координация движений;
- повысились физические качества;
- сформировался устойчивый интерес к занятиям степ - аэробикой и спортом.

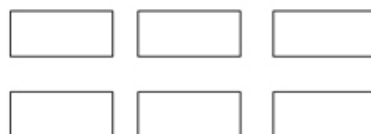
## Расположение платформ на занятиях по степ – аэробике.



По одной



С небольшим расстоянием



### 3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1 Материально-технические (пространственные) условия организации занятий на степ - платформе

1. Физкультурный зал
2. Мячи малого размера
3. Гантели
4. Степ – платформы
5. Ноутбук
6. Проектор
7. Экран
8. Телевизор

##### Наглядный материал

1. Игровые атрибуты;
2. «Живые игрушки»
3. Стихи, загадки;

#### 3.2. График учебного времени

| Группа                  | Продолжительность | Периодичность в неделю | Количество часов в неделю | Количество часов в год |
|-------------------------|-------------------|------------------------|---------------------------|------------------------|
| <i>старшая</i>          | 25 мин.           | 2                      | 50 мин.                   | 21ч.                   |
| <i>подготовительная</i> | 30 мин.           | 2                      | 60 мин.                   | 30ч.                   |

#### 3.3 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;
- держать степ-платформу близко к телу при ее переносе.

## **Основные правила техники выполнения степ-тренировки**

- выполнять шаги в центр степ - доски;
- ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме, а спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
- опускаясь со степ - доски, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину ступни от степ – доски;
- не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног, и не подниматься и не опускаться со степ - доски, стоя к ней спиной;
- делать шаг с легкостью, не ударять по степ - доске ногами.

## **Основные этапы обучения степ – аэробики:**

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

## **Основные элементы упражнений 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 ступе, 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.

## **Позитивное воздействие степ – платформы.**

Занятия степ аэробикой оказывает положительное влияние на организм детей, их развитие с учетом возрастных особенностей, рационально подобранных средств и методик. Позитивное воздействие таких занятий выражается в следующем

1. Профилактика заболеваний сердечно – сосудистой системы.

2. Снижение лишнего веса.
3. Улучшение осанки.
4. Приобретение необходимых двигательных умений и навыков.
5. Развитие двигательной памяти.
6. Укрепление дыхательной системы.
7. Нормализует деятельность вестибулярного аппарата.

### 3.4 Диагностические тесты

#### Оценка уровня физической подготовленности детей 4-7 лет

##### Быстрота

- Бег на 10 м с хода (сек)
- Бег 30 м со старта (сек)

##### Гибкость:

Наклон вперед из  
положения стоя (см)

**Координационные способности:**  
Челночный бег 3\*10 (сек);

##### Равновесие

Упражнение «Ровная дорожка»  
Упражнение «Фламинго»

##### Чувство ритма

Слышит смену  
музыкального ритма

##### Знание базовых шагов

Умение четко выполнять за  
преподавателем и самостоятельно

### Диагностические методики

#### I. Равновесие

1. Упражнение «Фламинго» Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек)

#### 2. 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.

| пол      | 5         | 6          | 7         |
|----------|-----------|------------|-----------|
| мальчики | 8.7 -12   | 12.1 -25.0 | 25.1-30.2 |
| девочки  | 7.3 -10.6 | 10.7 -23.7 | 23.8 -30  |

3.Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

## II. Гибкость.

Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.

| мальчики | Уровни  | 5-6 лет    | 6 -7лет    |
|----------|---------|------------|------------|
|          | высокий | 7 см       | 6см        |
|          | средний | 2 – 4 см   | 3 – 5 см   |
|          | низкий  | Менее 2 см | Менее 3 см |
| девочки  | высокий | 8 см       | 8 см       |
|          | средний | 4 – 7 см   | 4 – 7 см   |
|          | низкий  | Менее 4 см | Менее 4 см |

## III.Чувство ритма.

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма ).

*Высокий* – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.

*Средний* – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

*Низкий* – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

## IV. Знание базовых шагов.

*Высокий* –свободно воспроизводит базовые шаги.

*Средний* – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

*Низкий* – затрудняется в выполнении базовых шагов.

## V. Быстрота

| 10 м/с хода (сек) | пол      | 5         | 6         | 7         |
|-------------------|----------|-----------|-----------|-----------|
|                   | мальчики | 2,5 – 2,1 | 2,4 – 1,9 | 2,2 – 1,8 |
|                   | девочки  | 2,7 – 2,2 | 2,5 – 2,0 | 2,4 – 1,8 |
| 30 м/с со старта  | мальчики | 9.2 – 7,9 | 8,4 – 7,6 | 8,0 – 7,4 |
|                   | девочки  | 9,8 – 7,3 | 8,9 – 7,7 | 8,7 – 7,3 |

## VI. Координационные способности

| Челночный бег | пол      | 5    | 6    | 7    |
|---------------|----------|------|------|------|
|               | мальчики | 12,7 | 11,5 | 10,5 |
|               | девочки  | 13,0 | 12,1 | 11,0 |

### **3.5. Используемая литература:**

1. Колесникова С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы / - Ростов н/Д.: Феникс, 2005. 157с.
2. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5 – 7 лет.- М:ТЦ Сфера, 2015.- 224с.(Растим детей здоровыми)
3. Сайт <https://www.youtube.com/>