

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 238»
(МБДОУ «Детский сад № 238»)**

ул. Грдины, 20А

e-mail: detsadvkz238@mail.ru
ИНН/КПП 4217023459/421701001

тел. 8(3843) 35-15-98

ПРИНЯТА

на педагогическом совете
протокол № 4
от 02.09. 2020г.



УТВЕРЖДЕНА

приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад № 238»
М.А.Сепп
от 02.09.2020 № 90-О

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

«Степ-аэробика»

**Возраст обучающихся: 5-8 лет
Срок реализации программы: 2 года**

Разработчик:
Изюрова Марина Вячеславовна,
воспитатель

Содержание:

1.	Раздел I	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи	8
1.3.	Содержание программы	10
1.4.	Планируемые результаты	14
2.	Раздел II	15
2.1.	Календарный учебный график	15
2.2.	Условия реализации программы	15
2.3.	Формы аттестации	16
2.4.	Оценочные материалы	16
2.5.	Методические материалы	17
3.	Список литературы	22
4.	Приложение	23

Раздел I.

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Степ-аэробика» имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет).

Актуальность предлагаемой программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности, материально-технические условия, для реализации которого имеются на базе нашего образовательного учреждения.

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 и 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 также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

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

- ✓ наследственность;
- ✓ неблагоприятная экологическая обстановка;
- ✓ «электронно-лучевое» и «металло-звуковое» облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов, постоянно звучащая рок-музыка);
- ✓ образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья);
- ✓ характер 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 или упражнения на степ-платформах. 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, недостаточно 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.

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

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

Достоинства использования степ-аэробики в работе с детьми:

1. Обеспечивается высокий интерес воспитанников к занятиям степ-аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года.
 2. У детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры.
 3. Развитие у детей уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений.
 4. воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др.
 5. Повышение выносливости, а вслед за этим и сопротивляемость организма.
- Дополнительная общеразвивающая программа **«Степ-аэробика»** (далее – Программа) разработана с учетом требований следующих **нормативных документов**:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (с изменениями);
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
4. Приказом Минобрнауки России от 29 августа 2013 года № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 "Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы)".

Адресат программы: программа ориентирована на детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет).

Возрастные и индивидуальные особенности детей 5-7 лет

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 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 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. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, 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-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»

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

Сроки реализации программы: 2 года.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса – комплексные подгрупповые занятия.

Количество детей - 15 - 20 человек.

Режим занятий: занятия проходят во второй половине дня, после дневного сна: в старшей группе – 1 занятие в неделю по 25 мин. и подготовительной к школе группе – 1 занятие в неделю по 30 минут.

1.2. Цели 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:

- ✓ Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- ✓ Формировать навыки правильной осанки развивать мышечную систему через упражнения на степ – платформах;
- ✓ Формирование умения ритмически согласованно выполнять простые движения 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

Принципы и подходы к 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 в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- ✓ Принципы гуманизации, дифференциации и индивидуализации, непрерывности и системности образования.
- ✓ 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 - развивающего эффекта. 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).

1.3. Содержание программы

Содержание программы основывается на положениях культурно-исторической теории Л.С.Выготского и отечественной научной психолого-педагогической школы о закономерностях развития ребенка в дошкольном возрасте и обеспечивает в целом:

- ✓ сохранение и укрепление здоровья воспитанников;
- ✓ развитие позитивного эмоционально-ценностного отношения к окружающей среде, практической и духовной деятельности человека;
- ✓ развитие потребности в реализации собственных творческих способностей.

Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во занятий			Формы аттестации/контр оля
		Всего	Теория	Практика	
1	Маша дома	4	0	4	Журнал посещаемости
2	Маша в городе	4	0	4	Журнал посещаемости
3	Маша в лесу	4	0	4	Журнал посещаемости
4	Маша на елке	4	0	4	Журнал посещаемости
5	Маша на горке	2	0	2	Журнал посещаемости
6	Маша на границе	4	0	4	Журнал посещаемости
7	Маша в гостях у бабушки	4	0	4	Журнал посещаемости
8	Маша на даче	4	0	4	Журнал посещаемости
9	Маша дает представление	2	0	2	Открытое занятие
Всего		32	0	32	
Всего мин. в год		800	0	800	

Содержание учебного плана

1 год обучения

1. Название темы: Маша дома Теория: нет Практика: Разучивание аэробных шагов. (ви-степ, открытый шаг, страддель,

шоссе-подскок отбив ногу, герл (опен с захлестом)) без ступов. Познакомить со степ-дорожкой. Разучить комплекс №1 на степ - платформах
2. Название темы: Маша в городе Теория: нет Практика: Совершенствовать комплекс №1 на степ – платформах. Учить правильному выполнению степ шагов на ступах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка). Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. Развивать мышечную силу ног. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - мелкими мячами
3. Название темы: Маша в лесу Теория: нет Практика: Разучить комплекс №2 на степ – платформах. Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. Разучивание новых шагов (ниап, шаг-кик).Развивать выносливость, равновесие, гибкость. Укреплять дыхательную систему. Развивать уверенность в себе.
4. Название темы: Маша на елке Теория: нет Практика: Совершенствовать комплекс №2 на степ – платформах.Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук.Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (кни ап), с махом в сторону (сайд).Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. Развивать умения твердо стоять на ступе
5. Название темы: Маша на горке Теория: нет Практика: Разучить комплекс №3 на степ – платформах. Закреплять ранее изученные шаги. Разучить новый шаг (тап- даун). Развивать выносливость, гибкость. Развитие правильной осанки.
6. Название темы: Маша на границе Теория: нет Практика: Совершенствовать комплекс №3 на степ – платформах. Продолжать закреплять степ шаги. Учить реагировать на визуальные контакты. Совершенствовать точность движений. Развивать быстроту.
7. Название темы: Маша в гостях у бабушки Теория: нет Практика: Разучить комплекс №4. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. Совершенствовать разученные шаги. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. Воспитывать любовь к физкультуре. Развивать ориентировку в пространстве. Разучивание связок из нескольких шагов.
8. Название темы: Маша на даче Теория: нет Практика: Совершенствовать комплекс №4. Разучивание прыжков (лиап, ран-ран). Упражнять в сочетании элементов. Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов.Продолжать развивать мышечную силу ног.
9. Название темы: Маша дает представление

Теория: нет

Практика: Повторение комплексов. Закреплять разученное. Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. Развивать умение действовать в общем темпе

Учебный план

2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во занятий			Формы аттестации/контр оля
		Всего	Теория	Практика	
1	На полянке	4	0	4	Журнал посещаемости
2	Идем в зоопарк	4	0	4	Журнал посещаемости
3	Спорт-здоровье, спорт - игра	4	0	4	Журнал посещаемости
4	Зимние забавы	4	0	4	Журнал посещаемости
5	В стране Мульти- Пульти	2	0	2	Журнал посещаемости
6	Буду в армии служить	4	0	4	Журнал посещаемости
7	Цветочные фантазии	4	0	4	Журнал посещаемости
8	Летим в космос	4	0	4	Журнал посещаемости
9	Мы, туристы!	2	0	2	Открытое занятие
Всего		32	0	32	
Всего мин. в год		960	0	960	

Содержание учебного плана

2 год обучения

1. Название темы: На полянке

Теория: нет

Практика: Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. Разучить комплекс №5 на степ - платформах. Развивать равновесие, выносливость. Развивать ориентировку в пространстве.

2. Название темы: Идем в зоопарк

Теория: нет

Практика: Разучить комплекс №6 на степ - платформах. Закреплять правильное выполнение степ шагов на степах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка). Закреплять упражнения с различным подходом к платформе. Развивать мышечную силу ног. Закреплять умение работать в общем темпе. С предметами - мелкими мячами

3. Название темы: Спорт-здоровье, спорт - игра Теория: нет Практика: Разучить комплекс №7 на степ – платформах. Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. Укреплять дыхательную систему. Развивать уверенность в себе.
4. Название темы: Зимние забавы Теория: нет Практика: Разучивать комплекс №8 на степ – платформах. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. Закрепление шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (кни ап), с махом в сторону (сайд). Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. Развивать умения твердо стоять на степе
5. Название темы: В стране Мульти-Пульти Теория: нет Практика: Разучивать комплекс №9 на степ – платформах. Закреплять ранее изученные шаги. Закреплять новый шаг (тап даун). Развивать выносливость, гибкость. Развитие правильной осанки
6. Название темы: Буду в армии служить Теория: нет Практика: Разучивать комплекс №10 на степ – платформах. Продолжать закреплять степ шаги. Учить реагировать на визуальные контакты. Совершенствовать точность движений. Развивать быстроту.
7. Название темы: Цветочные фантазии Теория: нет Практика: Разучивать комплекс №11. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. Совершенствовать разученные шаги. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. Воспитывать любовь к физкультуре. Развивать ориентировку в пространстве. Разучивание связок из нескольких шагов.
8. Название темы: Летим в космос Теория: нет Практика: Разучивать комплекс №12 на степ – платформах. Разучивание прыжков (лиап, ран-ран). Упражнять в сочетании элементов. Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов. Продолжать развивать мышечную силу ног.
9. Название темы: Мы, туристы! Теория: нет Практика: Повторение комплексов. Закреплять разученное. Продолжать развивать выносливость, равновесие, гибкость, быстроту. Развивать умение действовать в общем темпе. Открытое занятие

1.4. Планируемые результаты

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

- ✓ развитие навыков правильной осанки;
- ✓ формирование правильного речевого дыхания.

- ✓ развитие 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 шаг - шаги под музыку.
- ✓ сформированность четких координированных движений во взаимосвязи с речью.
- ✓ воспитать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

Раздел II.

2.1. Календарный учебный график

1. Выходные дни: суббота и воскресенье, праздничные дни
2. Сроки годового календарного учебного графика:

Структурный элемент	Начало	Окончание	Кол-во недель	Кол-во рабочих дней	Кол-во календарных дней
Учебный год	01.10.19	31.05.20	38	184	272
Образовательная работа с детьми	01.10.19	31.12.19	13	14	65
Каникулы (зимние)					
Образовательная работа с детьми	09.01.20	31.05.20	21	19	94

2.2. Условия реализации программы

Для обучения детей степ-аэробике созданы необходимые условия: занятия проводятся в физкультурном зале, который оборудован индивидуальными степ-досками на каждого ребенка.

Материально-техническое обеспечение

1. Конспекты занятий по обучению детей степ-аэробике
2. стэп-платформы для детей – 15 шт.,
3. музыкальный центр – 1
4. аудио подборка и т.п.

2.3.Формы аттестации

1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов – журнал посещаемости;
2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов - открытое занятие.

2.4.Оценочные материалы (Приложение №1)

Диагностические методики

I. Равновесие

- 1.Упражнение «Фламинго»
- 2.Упражнение «Ровная дорожка»

II. Гибкость.

III. Чувство ритма.

IV. Знание базовых шагов.

V. Быстрота

VI. Координационные способности

2.5. Методические материалы (Приложение №2, №3, №4, №5)

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата, на занятиях используются различные формы работы с воспитанниками:

- Тематическая
- Индивидуальная
- Круговая тренировка
- Подвижные игры
- Логоритмика
- Интегрированная деятельность
- Сюрпризные моменты

Структура занятий на степ-платформах

В структуре занятий на степ-платформах выделяются 3 части: вводная, основная, заключительная.

Часть занятия	Длительность	Количество упражнений	Направленность упражнений
Водная часть: -строевые упражнения, -игроритмика,	Старшая группа: 3 минуты Подготовительная группа: 4 минуты	Старшая группа: 6 упражнений Подготовительная группа: 8 упражнений	• На осанку • Разные виды ходьбы • Верхний плечевой пояс • Хлопки в такт
Основная часть: -танцевальные шаги -акробатические упражнения, -гимнастический этюд	Старшая группа: 20 минут Подготовительная группа: 24 мин. <i>Старшая группа: 6 мин.</i> <i>Подготовительная группа: 6 мин.</i> <i>Старшая группа 8 мин.</i> <i>Подготовительная группа- 10 мин.</i> <i>Старшая группа- 6 мин</i> <i>Подготовительная группа- 8 минут</i>	Старшая группа: 6 минут-9 упражнений Подготовительная группа: <i>Старшая группа: 7упражн.</i> <i>Подготовительная группа: 9 упражнений</i> <i>Старшая группа- 4 упражнений</i> <i>Подготовительная группа- 6 упражнений</i> <i>Старшая группа-8 упражнений</i> <i>Подготовительная группа-10</i>	• Для мышц шеи, • Для мышц плечевого пояса • Для мышц туловища • Для ног • Для развития силы мышц, • Для развития гибкости • Для развития чувства ритма

		упражнений	
Заключительная часть:	Старшая группа: 2 минуты Подготовительная группа: 2 минуты		• Массаж рук • Упражнения на дыхание • Упражнения на расслабление
-самомассаж	Старшая группа: 1 минута Подготовительная группа: 1 минута	Старшая группа: 2 упражнения Подготовительная группа: 2 упражнения	
-дыхательные упражнения	Старшая группа: 1 минута Подготовительная группа: 1 минута	Старшая группа: 2 упражнения Подготовительная группа: 2 упражнения	

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

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

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

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

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

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

Занятия на степах обязательно сопровождаются бодрой ритмичной музыкой, которая создаёт у детей хорошее настроение.

Один комплекс занятий на степах выполняется детьми в течение одного месяца; некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться.

Для занятий необходимо рекомендовать родителям приобрести для детей устойчивые кроссовки, которые крепко держаться на ноге ребёнка.

Обязательным условием считается правильный выбор носков из хлопчатобумажных материалов, они помогают связкам избегать микротравм, поддерживают необходимую температуру тела. Нельзя заниматься на степе босиком или в обуви с мягкой подошвой, так как это может привести к повреждению ступни или вывиха лодыжки.

Комплексы упражнений рассчитаны на детей 5 – 7 лет (старшая и подготовительная группы). Один комплекс занятий на степе выполняется детьми в течение одного месяца, некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться. Занятия проводятся в спортивном зале. Расположение степов зависит от вида занятия. Степы могут располагаться: в шахматном порядке, по кругу, в одну линию и др.

Методика проведения занятий на степ-платформах

Составленная 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, за тем ускоряя его. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки. Отсутствие оздоровительного 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.

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.

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 носок 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 действовали как можно больше групп мышц и при этом не были бы монотонными.

Сначала разучивают шаги на ступ, 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 возможно в различных построениях: в шахматном порядке, по кругу, по периметру зала и др.

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.

Список литературы

1. Аронова Е.Ю., Хашабова К.А. Физкультурно- оздоровительная работа с дошкольниками в детском саду и дома. - М.: Школьная Пресса, 2007 – 64с.;
2. Бочкарева О.И. Система работы по формированию здорового образа жизни. Пособие для воспитателей – М.: Корифей, 2008 – 56с.;
3. Долгорукова О. Фитнес-аэробика // Обруч. – 2005. - №6. – с.42-45;
4. Картушина М.Ю. Логоритмические занятия в детском саду. - М.: ТЦ Сфера, 2004 – 82с.;
5. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Пособие для педагогов – М.: Мозаика- Синтез, 2009 – 96с.