

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №47 «Ёлочка» комбинированного вида г. Улан-Удэ**

670014, г. Улан-Удэ, ул. Совхозная, 69б, тел/факс: 290005,379442 e-mail:
ds_47@govrb.ru

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом
МБДОУ детский сад
№ 47 «Ёлочка»
протокол № от «22» августа 2024

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ
детский сад № 47 «Ёлочка»
г. Улан-Удэ
Орлова В.Л.
от «22» августа 2024



**Программа дополнительного образования
«Степ - аэробика»
по физическому развитию
для детей старшего дошкольного возраста**

Составитель:
инструктор по физической культуре
Пирганова Е. Н.

Содержание

I. Целевой раздел Программы

1.1. Пояснительная записка.	3
1.2. Цель и задачи реализации программы.	3
1.3. Принципы и подходы к формированию программы.	4
1.4. Возрастные особенности психофизического развития детей 6-7 лет.	5
1.5. Планируемые результаты освоения программы.	6

II. Содержательный раздел

2.1. Содержание психолого-педагогической работы.	7
2.2. Формы, способы, методы и средства реализации программы.	7
2.3. Перспективный план работы кружка «Степ -аэробика».	9
2.4. Система мониторинга достижения воспитанниками планируемых результатов освоения программ	11

III. Организационный раздел

3.1. Материально-технические условия реализации программы.	11
3.2. Программно-методическое обеспечение образовательного процесса.	11

Приложение.

№1. Комплексы степ-аэробики для занятий оздоровительно-тренирующей направленности.	12
№2. Шаги, используемые на занятии степ-аэробикой.	15

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Проблема физического развития детей является одной из наиболее актуальных и приоритетных задач дошкольного воспитания. Основы здоровья, гармоничного умственного и физического развития ребенка закладываются именно в дошкольном детстве. В период от 6 до 7 лет ребенок интенсивно растет и развивается, движение является его естественной потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот период. В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей. Поэтому, в дополнение к основным формам физического развития, была выбрана степ-аэробика. Степ-аэробика – это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ-платформе (*Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см, легкий и обтянутый мягким дерматином*).

Аэробика —

это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 25—30 мин.

Ее эмоциональность обусловлена использованием музыки. Степ-аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие, укрепляет мышечную систему, улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела, нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, помогает выработать хорошую осанку, красивые, выразительные и точные движения, способствует гармоничному развитию, а также существенно влияет на развитие психических процессов: внимания, воли, памяти, подвижности и гибкости мыслительных операций, творческого воображения, фантазии.

Занятия степ-

аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. Один комплекс степ-аэробики, как полноценное занятие, выполняется детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться. При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т. е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 уд. /мин. Во время занятий степ-аэробикой следует постоянно напоминать детям об осанке и правильном дыхании, поддерживать их положительные эмоции.

В детских садах спортивные танцы с использованием степ - платформы можно включать в программу праздников и развлечений. Это повышает интерес детей к физическим упражнениям и вызывает у них положительный эмоциональный отклик. Выступления со степ - аэробикой на праздниках демонстрируют родителям достижения детей и неизменно получают высокую оценку.

1.2. Цель и задачи реализации программы.

Цель программы: развивать двигательную активность детей старшего дошкольного возраста посредством степ-аэробики, разностороннее развитие личности дошкольника средствами музыки и ритмических движений.

Задачи реализации программы:

1. Укрепление здоровья:

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

2. Развитие двигательных качеств и умений:

- развивать точность координации движений;
- развивать гибкость, пластичность;
- воспитывать выносливость;

- развивать умение ориентироваться в пространстве;

- обогащать двигательный опыт ребенка.

3. Развитие музыкальности:

- развивать способность слушать и чувствовать музыку;

- развивать чувство ритма;

- развивать музыкальную память.

4. Развитие психических процессов:

- развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление;

- тренировать подвижность и гибкость нервных процессов.

5. Развитие творческих способностей:

- развивать творческое воображение, фантазию;

- развивать способность к импровизации.

1.3. Принципы и подходы к формированию программы:

Ведущая идея программы заключается в организации комплексной деятельности: оздоровительной, образовательной и воспитательной направленности, через организацию двигательной активности на занятиях по степ-

аэробике. Программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, на формирование способности к свободной осознанной деятельности своим телом.

Занятия рассчитаны на воспитанников в-

7 лет, не имеющих медицинских и иных противопоказаний к двигательной активности, и проводятся 1 раз в неделю в спортивном зале дошкольного учреждения. Продолжительность одного занятия составляет 30 мин.

Продумывая содержание занятий по степ-аэробике, учитываются морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдая при этом основные физиологические принципы:

— рациональный подбор упражнений;

— равномерно 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 и основной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку к основной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе.

Методические принципы:

1. Сознательности и активности занимающихся

Сознательность представляет собой категорию, отражающую способность человека правильно разбираться в объективных законах, понимать их и в соответствии с ними осуществлять свою деятельность, активность — это мера или величина проявляемой человеком деятельности, степень его включения в работу. Активность обучающегося является главным показателем меры его сознательного отношения к учебному процессу. Важнейшими признаками активности являются инициатива, самостоятельность и творчество;

2. Наглядности — предполагает широкое использование в процессе обучения и воспитания зрительных ощущений, восприятий, образов, а также всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный контакт с действительностью;

3. Систематичности

физическое воспитание надо осуществлять регулярно, при оптимальном чередовании допустимых нагрузок с необходимым отдыхом;

4. Доступности и индивидуализации - обучения выражается в дифференциации учебных заданий и способов их решения (средств, методов, форм организации занятий и пр.) в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;

5. Прогрессирования - выражает тенденцию постепенного, но неуклонного повышения требований к занимающимся.

Педагогические принципы:

- ✓ **Системности и последовательности.** Для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях.
- ✓ **Оздоровительной направленности.** При проведении занятий необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку и обеспечить рациональную двигательную нагрузку.
- ✓ **Доступности и индивидуализации.** Планируя занятия, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, его интересы и возможности.
- ✓ **Гуманизации.** Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения со взрослыми сверстниками.
- ✓ **Творческой направленности,** результатом, которого является самостоятельное создание ребёнком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта.
- ✓ **Наглядности.** Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребёнком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

1.4. Возрастные особенности психофизического развития детей 6-7 лет.

Физическое развитие (основные показатели физического развития - рост и масса тела) - это то, что наглядно показывает динамику возрастных изменений. В этом возрасте происходит первое изменение пропорций тела. Большеголовый и относительно коротконогий человек с большим туловищем превращается к 6-7 годам в пропорционально сложенного мальчика или девочку, у которых за этот период значительно увеличивается длина рук и ног, и соотношение головы и туловища становится почти таким же, как у взрослых. Это свидетельствует об определенном этапе созревания организма.

У детей 6-7 лет интенсивно идёт развитие опорно-двигательной системы (скелета, суставно-связочного аппарата, мускулатуры). В этом возрасте каждая из 206 костей скелета значительно изменяется по форме, размерам, внутреннему строению. Не завершивший своё развитие опорно-двигательный аппарат ребёнка испытывает большие нагрузки, когда (в период учёбы) приходится в течение долгого времени удерживать статическую позу, сразу становится ясно, почему малышу так трудно сидеть неподвижно. Понятно и то, почему неправильная поза (долго удерживаемая) приводит к нарушениям осанки. Очень чувствителен к деформирующим воздействиям разного рода позвоночный столб; поэтому неправильная посадка может достаточно быстро привести к грубым изменениям, которые нарушают его рост, дифференцировку всех его структурных элементов. У детей 6-7 лет хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но только начинается окостенение. Поэтому они достаточно хорошо овладевают такими сложными движениями, как бег, прыжки, катание на коньках и т.д.

В этом возрасте слабо развиты мелкие мышцы рук, ещё не закончено окостенение костей запястья и фаланг пальцев. Несовершенство нервной регуляции движений объясняет недостаточную точность и быстроту выполнения движений, трудность совершения движений по сигналу.

В этот период ещё не завершены процессы развития и преобразования систем дыхания и эндокринной системы, то есть организм ребёнка растёт, развивается, совершенствуется. Одни процессы происходят интенсивнее и именно в этом возрасте, а другие процессы системы формируются несколько позже.

Любое неблагоприятное состояние здоровья и особенно хронические заболевания, ухудшающие состояние центральной нервной системы, являются одной из основных причин высокой утомляемости, низкой умственной работоспособности, как следствие, низкой успеваемости. Кроме того, наиболее тяжёлыми для растущего организма являются неблагоприятные макросоциальные условия воспитания: конфликтные ситуации в семье, безнадзорность или, наоборот, излишняя опека.

1.5. Планируемые результаты освоения программы.

- У детей сформируется правильная осанка, укрепится костно-мышечный корсет, улучшится музыкальная и двигательная память.
- Повысится уровень двигательной активности.
- Возрастёт интерес к занятиям по физической культуре, сформируется осознанное отношение к укреплению своего здоровья.
- Воспитанники, прошедшие курс степ-аэробики, осваивая базовые шаги и будут применять их в самостоятельной деятельности при выполнении музыкально-ритмических комплексов.

1. Ребенок должен знать:

- что такое степ-аэробика
- правила безопасного поведения при выполнении упражнений с использованием спортивных снарядов, при выполнении гимнастических упражнений, при взаимодействии с другими детьми
- большой объём разнообразных композиций и отдельных видов движений
- упражнения, способствующие поддержанию правильной осанки и расслаблению позвоночника.

2. Должен уметь:

- изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения;
- точно и правильно выполнять упражнения, состоящие из разнонаправленных движений для рук и ног, сложные циклические виды движений;
- самостоятельно выполнять перестроения на основательных композиций;
- выразительно исполнять движения под музыку;
- находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки;
- выполнять танцевальные шаги и базовые шаги степ-аэробики;
- согласовывать свои действия с сверстниками при выполнении упражнений в парах, в подгруппах;
- передавать свой опыт младшим, организовать игровое общение с другими детьми.

Родители:

Родители готовы и способны активно взаимодействовать с педагогом по проблемам развития ребенка.

Принимают живое, заинтересованное участие в образовательном процессе. Проявляют интерес к результатам достижений ребенка.

Форма проведения итогов реализации

программы: Выступления на спортивных праздниках в детском саду.

Выступления перед родителями на собраниях.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание рабочей программы:

1. Теоретическая часть

Что такое «степ»? Степ – аэробика, какие мышцы работают при занятиях на степенях, что такое правильная осанка, двигательные качества.

Задачи: Ознакомление с понятием степ, аэробика; ознакомление с спортивным инвентарём – степ-платформа; знакомство с правилами техники безопасности.

2. Основные элементы

Задачи: Разучить основные элементы степ-аэробики (базовые шаги); формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет; развивать координацию движений; укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную систему; развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.)

Занятия по степ-аэробике проводятся 1 раз в неделю во второй половине дня длительностью 30 минут. Количество занятий в год – 36.

2.2. Формы, способы, методы и средства реализации программы. Форма проведения занятий:

- ✓ учебно-тренирующая,
- ✓ игровая,
- ✓ контрольно-учётная.

Последовательность разучивания комплекса степ-аэробики

Перед разучиванием комплекса степ – аэробики необходима предварительная работа.

Педагогу необходимо:

- ✓ определить задачу комплекса;
- ✓ подобрать упражнения, способствующие возрасту детей и их физической подготовке;
- ✓ определить количество упражнений в каждой части комплекса, их дозировку;
- ✓ распределить количество занятий для составления, разучивания и отработки упражнений комплекса;
- ✓ подобрать музыкальное сопровождение к комплексу степ-аэробики, соответствующее темпу выполнения упражнений.

Разучивание комплекса степ – аэробики условно можно разделить на три этапа.

I этап – подготовительный (2 занятия).

На этом этапе задача педагога состоит в том, чтобы создать общее представление о движениях, дать необходимые сведения о характере музыки, о способах выполнения упражнений.

На этом этапе педагог демонстрирует комплекс полностью под музыку перед детьми, обращает внимание детей на связь нового движения с изученными ранее.

II этап – основной (8 занятий).

Этот этап предполагает осмысленное выполнение детьми упражнений и понимание взаимосвязи музыки (темпа, выразительности) и движений. Педагог непрерывно наблюдает за выполнением детьми движений и исправляет индивидуально с каждым ребёнком ошибки в выполнении. На этом этапе дети должны овладеть основными движениями под музыку с учётом темпа.

При разучивании комплекса степ – аэробики необходимо учитывать следующие **требования:**

- ✓ показ педагогом движений должен быть зеркальным, чётким, без искажения ритма;
- ✓ наиболее сложные упражнения разучиваются поэтапно, а простые выполняются совместно с педагогом;
- ✓ при построении детей необходимо, чтобы все дети видели педагога;

- ✓ во избежание не правильного выполнения и запоминания упражнений детьми, педагог должен подсказывать и направлять действия ребёнка, если это необходимо.

III этап-заключительный (2 занятия).

Работа направлена на совершенствование движений с учётом динамическихоттенков музыки, о работку выразительности движений. Дети выполняют комплекс самостоятельно.

Основные правила техники выполнения степ-тренировки:

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

- ✓ Держать плечи развёрнутыми, грудь вперёд, ягодицы напряжёнными, колени расслабленными;
- ✓ Избегать перенапряжения в коленных суставах;
- ✓ Избегать излишнего прогиба спины;
- ✓ Не делать наклон вперёд от бедра, наклоняться всем телом;
- ✓ При подъёме или опускании с степ-платформы всегда использовать безопасный метод подъёма;
- ✓ Стоя лицом к ступе-платформе, подниматься, работая ногами, а не спиной;
- ✓ Держать степ-платформу близко к телу при её переносе.
- ✓ Выполнять шаг в центре степ-платформы;
- ✓ Ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъёме, а, спускаясь, ставить ногу носом на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
- ✓ Опускаясь с степ-платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней. Не отступать больше, чем на длину ступни от степа-платформы;
- ✓ Не начинать обучение детей работой рук, пока они не овладеют совершенством движений ног;
- ✓ Не подниматься и не опускаться со степ-платформы, стоя к ней спиной;
- ✓ Делать шаг слёгкостью, не ударять по степ-платформе ногами.

Музыкальное сопровождение:

Большое значение имеет подбор музыки к упражнениям. Она служит одновременно мотивирующим фактором, направляет ход тренировки и диктует скорость движений. При выборе музыкального сопровождения инструктор должен руководствоваться наличием в композиции чёткого ударного ритма. Для каждого отрезка степ - программы музыка должна подбираться с учётом рекомендаций по темпу и продолжительности.

Следует также учитывать, что более быстрый темп часто приводит к увеличению риска травм.

Структура занятий степ-аэробики:

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

Каждый комплекс занятий должен состоять из трёх частей:

- подготовительная часть (разминка)-5-7 минут;
- основная часть-15-20 минут;
- заключительная-4-6 минут.

Время. Содержание. Темп музыки. Контроль нагрузки:

Подготовительная часть

5-7 мин. Обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. 120 акцентов в минуту. Внешнее проявление, самооценка.

Приветствие.

-

Разминка. Упражнения, направленные на подготовку организма к активной физической деятельности.

Аэробная часть (основная часть)

15-20 мин. Комбинации из элементов степ-аэробики, новые упражнения или комплекс стилизованных танцевальных движений, в завершение основной части можно включить по движущую игру. 130-140 акцентов в минуту. Пульс, дыхание, внешние проявления.

Работа над комбинацией. Работа, направленная на разучивания шагов, на освоение темпа музыка, координации движений в коллективе.

Заключительная часть

4-6 мин. Упражнения на расслабление, равновесие и растягивание, а также на гибкость - стретчинг, выполняемых в положении сидя, лёжа, стоя. Медленная танцевальная музыка. Внешние проявления, самооценка.

Работа направлена на восстановление дыхания и на развития гибкости.

Организация и проведения занятий:

Прежде чем приступить к работе, с детьми необходимо познакомиться с простыми, но важными правилами:

1. Выполнять шаг в центр степ-платформы;
2. Ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъёме, а спускаясь, ставить ногу носком на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
3. Спускаясь со степ-платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней. Не отступать от степ-платформы больше, чем на длину ступни;
4. Не начинать обучение детей работой рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног;
5. Не подниматься и не опускаться со степ-платформы, стоя к ней спиной;
6. Делать шаг слёгкостью, не ударять по степ-платформе ногами.

Важной частью степ-тренировки являются словесные команды. Они должны быть краткими и чёткими.

- Базовый шаг.
- Шаг ногой врозь, ноги вместе.
- Приставной шаг касанием на платформе или на полу.
- Шаг с подъемом на платформу и сгибанием ног вперёд (различные варианты). Касание платформы носком свободной ноги.
- Шаг через платформу.
- Выпады в сторону и назад.
- Приставные шаг вправо, влево, вперёд, назад, с поворотами.
- Шаги на угол.
- Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу).
- Прыжки.
- Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками.

2.3. Перспективный план работы кружка «Степ–аэробика»

Сентябрь –

ноябрь. Комплекс №

1.

Задачи: способствовать усвоению детьми базовых упражнений степ-аэробики, развивать умение детей ритмично двигаться в соответствии с характером музыки; развивать координацию движений, ловкость, быстроту; воспитывать выдержку, внимание.

Сентябрь	Октябрь	Ноябрь
<p>1. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.</p> <p>2. Разучивание аэробных шагов (ви-степ, открытый шаг, страдел, шоссе-подскок отбивного, безстепо в)</p> <p>3. Развивать равновесие, выносливость.</p> <p>4. Развивать ориентировку в пространстве.</p> <p>5. Познакомить со степ-дорожкой.</p> <p>6. Разучить комплекс №1 на степ – платформах.</p>	<p>1. Совершенствовать комплекс №1</p> <p>2. Учить правильно выполнять осет шагов на степах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка).</p> <p>3. Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе.</p> <p>4. Развивать мышечную силу ног.</p> <p>5. Развивать умение работать в общем темпе.</p>	<p>1. Повторение комплекса №1</p> <p>2. Закреплять разученное</p> <p>3. Продолжать развивать выносливость, равновесие, гибкость, быстроту.</p> <p>4. Развивать умение действовать в общем темпе.</p>

Декабрь –

Февраль **Комплекс**

№2

Задачи: способствовать развитию силы мышц туловища и ног, укреплению голеностопного сустава; содействовать развитию координации движений и ориентировке в пространстве; формировать навык правильной осанки; осуществлять профилактику плоскостопия и укрепление мышц свода стопы; воспитывать выносливость; создать эмоциональный настрой.

Декабрь	Январь	Февраль
<p>1. Разучить комплекс №2 на степ – платформах.</p> <p>2. Закреплять разученные упражнения с добавлением рук.</p> <p>4. Разучивание новых шагов.</p> <p>5. Развивать выносливость, равновесие, гибкость.</p> <p>6. Укреплять дыхательную систему.</p> <p>7. Развивать уверенность в себе.</p>	<p>1. Совершенствовать комплекс №2 на степ – платформах.</p> <p>2. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук.</p> <p>3. Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ног и вперед, смахом в сторону.</p> <p>4. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке.</p> <p>5. Развивать умения твердо стоять на степе.</p>	<p>1. Повторение комплекса №2.</p> <p>2. Закреплять разученное</p> <p>3. Продолжать развивать выносливость, равновесие, гибкость, быстроту.</p> <p>4. Развивать умение действовать в общем темпе.</p>

Март –

майКомплек

с.№3

Задачи: совершенствовать умение выполнять упражнения комплекса степ–аэробики; закреплять умение двигаться в соответствии с характером музыки; учить отбивать мяч двумя руками в движении и по степ–платформам; развивать координацию движений, ловкость, быстроту, чувство равновесия, ориентировку в пространстве; воспитывать выдержку, внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов.

Март	Апрель	Май
1. Разучить комплекс №3. 2. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. 3. Совершенствовать разученные шаги. 4. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. 5. Воспитывать любовь к физкультуре. 6. Развивать ориентировку в пространстве. 7. Разучивание связки из нескольких шагов.	1. Совершенствовать комплекс №3. 2. Разучивание прыжков. 3. Упражняться в сочетании элементов. 4. Закрепление и разучивание связки из 3-4 шагов. 5. Продолжать развивать мышечную силу ног.	1. Повторение комплекса №3. 2. Закреплять степ шаги. 3. Учить реагировать на визуальные контакты. 4. Совершенствовать точность движений. 5. Развивать быстроту. 6. Развивать умение действовать в общем темпе.

2.4. Система мониторинга достижения воспитанниками планируемых результатов освоения программы.

Мониторинг

Объект мониторинга: личностные характеристики и компетенции детей в результате освоения программы «Степ–аэробика»

Методы мониторинга:

Наблюдение за поведением ребенка в разных видах деятельности. Анкетирование родителей.

Продукты детской деятельности.

Способы фиксации данных обследования:

Протоколы наблюдений. Данные тестирования.

Способы обработки результатов:

Обобщение результатов в таблицы. Качественный анализ данных обследования. **Диагностика:**

Чувстворитма.

Соответствиеритма движений ритму музыки (использование смены ритма). УРОВНИ

:

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

Средний–

испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого справляется.

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

Знание базовых шагов.

УРОВНИ:

Высокий – свободное воспроизводит базовые шаги.
Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога. Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-техническое обеспечение программы:

- Степ-платформа на каждого ребёнка
- Музыкальное сопровождение
- Спортивная форма
- Атрибуты для сюжетных номеров.

3.2. Программно-методическое обеспечение образовательного процесса:

1. Борисова М.М. – Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учеб. – метод. пособие / Марина Борисова. – Москва: Обруч, 2014 г.
2. Кузина И. Степ – аэробика не просто мода // Обруч. – 2005. – №1.
3. Погонцева Л. Скамейка – степ // Обруч. – 2003. – №2.
4. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. – М., 2006
5. Стрельникова Н.В. «Степ – Данс» – шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика. – 2011. – №1.
6. Е.В. Сулим «Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет» – М.: ТЦ Сфера, 2016 год.
7. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. // «Лечебно-профилактический танец Фитнес – Данс»

Приложение 1

Комплексы степ-аэробики для занятий оздоровительно-тренирующей направленности

Комплекс №1

На полу в шахматном порядке разложены ступы.

Подготовительная часть.

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).
Разновидности ходьбы
1. Ходьба на ступе.
2. Сделать приставной шаг назад со ступы на пол и обратно на ступу, правой ноги, бодроработая руками.
3. Приставной шаг назад со ступы, вперёд со ступы.
4. Ходьба на ступе; руки поочередно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

Основная часть.

1. Ходьба на ступе, руками рисую поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжать в кулаки.
2. Шаг на ступу – со ступы, кисти рук рисую маленькие круги поочередно вдоль туловища. (1 и 2 упражнения повторить 3 раза).
3. Приставной шаг на ступу вправо – влево, прямые руки, поднимая одновременно вперёд – вниз.
4. Приставной шаг на ступу вправо – влево с полуприсяданием (шаг – присесть); кисти рук, согнутые в локтях, – к плечам, вниз.
5. Ходьба на ступе, высоко поднимая колени, одновременно выполняешь хлопки прямыми руками перед собой и спиной.
6. Шаг на ступу – со ступы хлопками прямыми руками перед собой и спиной. (3, 4, 5 упражнения повторить 3 раза).

7. Бегнаместенаполу.
8. Лёгкийбегнастепе.
9. Бегвокругстепа.
10. Бегврассыпную.
11. Обычнаяходьбанастепе.
12. Ходьбананоскахвокругстепа,поочерёдноподнимаяплечи.
13. Шагвсторонусо степа–настеп.
14. Ходьбанапяткахвокругстепа,одновременноподнимаяиопускаяплечи.
15. Ходьбавсторонусостепанастеп.
16. «Крест».Шагсостепа-вперёд;состепа–назад;состепа–вправо;состепа–влево;рукинапоясе.
17. Тоже,выполняятанцевальныедвиженияруками.
18. Упражнениенадыхание.
19. Обычнаяходьбанастепе.
20. Шагсостепанастеп, рукивверх,кплечам.
21. Ходьбавокругстепаполусогнутыхногах,рукинапоясе.
22. Ходьбаврассыпнуюсхлопкаминадголовой.
23. Шагнастепсостепа.
24. Перестроениеипокругу. Ходьбанастепевкругу.
25. Махпрямойногойвверх–вперёд(по8раз).
26. Ходьбазмейкойвокругстепов(2-3раза).
27. Махпрямойногойвверх–вперёд,рукинапоясе(по8раз).
28. Бегзмейкойвокругстепов.
29. Подвижнаяигра«Цирковыелошадки».

Круг из степов – это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошади на учении»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затем на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло», степов должно быть на 2-3меньшеколичества детей). Играповторяется3 раза.

Детиубираютстепывопределённоместоисажаютсянаковёрпокругу.

Заключительнаячасть.

1. Упражненияна расслаблениеидыхание.

Комплекс№2

Степырасположенывхаотичномпорядке.

Подготовительнаячасть.

1. Одновременносходьбойнастепевыпрямитьрукивверх,разжимаякулаки,посмотретьнаних;рукик плечам,кисти сжать вкулаки.
2. Шагнастеп–состепа, бодроработаяруками.
3. Одновременносходьбойнастепераскачиватьрукивперёд–назадсхлопкамиспередиисзади.
4. Ходьбанастепе,поворачиваясьвокругсебясосвободнымидвижениямирук.(Воднудругуюсторону).
5. «Крест».(Повторить2раза).

Основнаячасть.

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые перед собой руки, хлопнутьодновременнолевой кистьюпоправому плечу,аправой–по левому плечу.
2. Шагсостепавсторону,чередуется сприседанием,поднимаярукивперёд.
3. Одновременносходьбойнастепеподнятьрукичерезсторонывверхихлопнутьнадголовой.
4. Шагсостепанастеп,поднимаяиопускаяплечи.
5. Ходьба врассыпную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения. (Повторить2раза).
6. Сидянастепе,скрестивноги,рукинапоясе.Наклонитьсывправо,влево.
7. И.п.–тоже.Взмахнурукамивперёд,быстровстать,вернутьсяив.п.

8. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.
9. Ходьба на степе, бодроработая руками.
10. Ритмически приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении.
11. Кружение на степе, руки в стороны, в одну и другую сторону.
12. Повторить №10.
13. Кружение с закрытыми глазами.
14. Шаг на степ – со степа.
15. Бег в рассыпную с выполнением заданий для рук.
16. Повторить №1.
17. Лёгкий бег на степе чередуется с ходьбой 2 раза.
18. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в и.п.
19. Шаг на степ – со степа.
20. Повторить №18 в другую сторону.
21. Ходьба на степе.
22. Подвижная игра «Физкульт– ура!»

Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны площадки. На одной стороне на один степ меньше. Сами становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне – финиш. Ребята говорят:

*«Спорт, ребята, очень
нужен. Мы со спортом крепко
дружим, Спорт – помощник!*

*Спорт –
здоровье! Спорт –
игра!*

Физкульт – ура!»

Со окончанием слов дети бегут наперегонки к финишу. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занял степ. (Игру повторить 3 раза).

Заключительная часть.

1. Упражнение на восстановление дыхания.

Комплекс №3

Степ – доска расположена в три ряда.

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.
7. Приставной шаг вперёд – назад; вправо – влево.
8. Ногу назад; за степ – доску – руки вверх, 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 резковитянуть вперёд. Вернуться в и.п.
3. То же вправо – влево от степ – доски. Назад от степ – доски.
4. Правую (левую) ногу поставить резковитянуть вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.
5. Полукруг. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степ – доски; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на степ – доску с полуприседанием (упражнение повторить 2 раза).
7. Поворот вправо (влево), ногу назад за степ – доску, руки в стороны; вернуться в и.п.

8. Стоя на полу перед степ–доской, поставить правую(левую) ногу на степ, рукирезковверх;вернутьсяви.п.
9. И.п.тоже.Выпадправой(левой)ногойнастеп,ладонинаколени;вернутьсяви.п.(упражненияповторить2 раза).
10. Выпадыногойвправо;влево;назад,стоянастеп–доске.
11. «Покачивания».
12. Беговыеупражнения.
13. Полуприседанияскруговымидвижениямируками.
14. Беговыеупражнения.
15. Прыжковыеупражнения.
16. Кружениенастеп–доскевправуюилилевуюсторонувокругсебя,рукивстороны.
17. Прыжковыеупражнения.
18. Ходьбавокругстеп –доскинаполусогнутыхногах,рукинапоясе.
19. Ногувперёд,застеп– доску,рукирезковстороны;вернуться ви.п.
20. Ходьбаобычнаянаместе.
21. Шагвперёд;шагназад;ногиставитьшироко.
22. Перестроениесостепамивкруг.Ходьбанастепах наместе.
23. Взявшисьзаруки,приставнойшагвправопкругу.
24. И.п.тоже;четыреагавперёд–назад.
25. Подвижнаяигра«Бездомныйзаяц»

Дети расставляют степы по кругу на один меньше играющих. Пока звучит музыка, детибегают по кругу за степами, по окончании музыки дети занимают степ-платформу. Кому недоставлястеп, выбываетиз игры.

Упражнениянадыхание.

Приложение2

Шаги,используемыеназанятиистеп–аэробики.

March (марш) – ходьба на месте.Step(степ)– шаг.

Basic step (бэсик степ). Шаг ногой вперед - назад. И. П. стоя на полу ноги вместе. 1- выполнитьправой ногой шаг на степ, 2- левую ногу на степ приставить.3- шаг на пол правой ногой,4-левуюприставить.

Step touch (степ тач) – приставной шаг в сторону. И.П. стоя на полу ноги вместе.1- выполнитьправойногойшагвсторону,2-левуюприставить.3-левойногойшагвсторону,4- правуюприставить.

V-step(ви-степ)–шагнастепногиврозь,назадногивместе.На4счета.

И.П.стоянаполуногивместе.1-выполнитьправойногойшагнаправыйкрайстепа,2- левуюногупоставитьналевыйкрай степа.3-шагнапол правойногой,4-левуюприставить.

Toetouch(тоутач)– касаниеноскомполаистепа.

Mambo (мамбо) – шаги на месте с переступанием вперед, назад. И. П. стоя на полу ноги вместе.1-выполнить правой ногой шаг на степ, 2- левую ногу на полу переступающий шаг. 3- шаг на пол правой ногой,4-левую приставить.

Openstep(оупэнстеп)–открытыйшаг.И.П.ногиширебедеп.1- выполнитьполуприседипоставитьправуюногунаносок,2- полуприсед,поставитьлевуюногунаносок.На4счета.

Legcurl(лэгкерл)—«захлест»голениназад.1-шагправойногойнастеп,2- левуюногусогнутьназад.3- поставить левую ногунапол.4-правую приставить.

Кneeup(ниап)—«подъемколенавверх».1-шагправойногойнастеп,2-левуюногусогнутьвколени и поднятьвверх. 3-поставить левуюнапол.4-правую приставить.

Kickside(махногойвсторону,вперед,назад).1-шаглевойногойнастеп,2- правуюногувыпрямитьисделатьмахногой. 3-поставитьправуюнапол.4-левуюприставить.