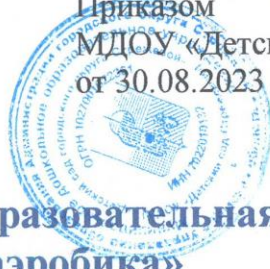


Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад городского округа Стрежевой»
Структурное подразделение «Журавушка»

Согласовано
Педагогической конференцией
МДОУ «Детский сад Стрежевой»
29.08.2023 Протокол №1

Утверждено
Приказом
МДОУ «Детский сад Стрежевой»
от 30.08.2023 №75



Дополнительная общеобразовательная программа «Степ-аэробика»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст воспитанников: 5-7 лет
Срок реализации: 2 года
Автор: Нетруненко Юлия Сергеевна,
инструктор по ФК



г. Стрежевой, 2023 год

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Направленность программы.....	5
1.2. Новизна, педагогическая целесообразность.....	5
1.3. Цель, задачи программы.....	5
1.4. Отличительные особенности программы.....	5
1.5. Формы и режим занятий.....	5
1.6. Структура занятий.....	6
1.7. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.....	10
1.8. Формы подведения итогов реализации программы.....	12
2. Учебно-тематический план программы.....	12
2.1. Перспективный план работы с детьми 5-6 лет.....	12
2.2. Перспективный план работы с детьми 6-7 лет.....	15
2.3. Учебный план 1 год обучения.....	18
2.4. Учебный план 2 год обучения.....	18
2.5. Календарный учебный график 1 год обучения.....	19
2.6. Календарный учебный график 2 год обучения.....	19
3. Содержание программы.....	19
4. Материально-техническое, нормативное, методическое и кадровое обеспечение программы.....	20
4.1. Сценарии практических занятий с детьми.....	21
5. Список используемой литературы.....	30
Приложения.....	31

1. Пояснительная записка

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад городского округа Стрежевой» Структурное подразделение «Журавушка» уделяет большое внимание физическому направлению воспитания, обучения и развития дошкольников.

Система воспитательно-оздоровительной работы МДОУ «Детский сад Стрежевой» СП «Журавушка» наряду с другими современными здоровьесберегающими факторами включает в себя блок образования физкультурно - спортивной направленности.

Дополнительная общеобразовательная программа «Степ-аэробика» 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), социокультурные условия (взаимодействие с родителями, социальными партнерами различных социокультурных институтов) и контрольно-диагностические условия.

Программа разработана с учетом нормативно – правовых документов:

- Федеральные государственные образовательные стандарты к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования Приказ от 17 октября 2013 г. N 1155;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Актуальность

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

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 ребёнка 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);
- ◆ 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, ребёнок только на занятии по физической культуре может дать волю, энергии заложенной в нём. 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.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы – физкультурно-спортивная и ориентирована на физическое совершенствование воспитанников детского сада, приобщение их к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва нации.

Новизна программы «Степ-аэробика» является, во-первых, это использование современного оборудования (степ - платформы), как средство оздоровления и развития физических качеств детей, во-вторых, наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные степ-упражнения. Такого в нашем ДООУ раньше не было. 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 здоровыми бодрым).

Педагогической целесообразностью программы является то что, наряду с различными формами двигательной активности степ-движение удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счет разнообразия упражнений, их доступности и эмоциональности. Степ-движение содействует повышению двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора.

Цель: развитие и совершенствование физических качеств старших дошкольников посредством степ-аэробики.

Задачи:

1. Способствовать повышению уровня развития физических качеств дошкольников.
2. Помочь детям освоить технику выполнения основных упражнений на степ-платформах.
3. Формировать у детей умения ритмически согласованно выполнять движения на степ-платформе.
4. Развивать музыкальную и двигательную память детей.
5. Воспитывать нравственно-коммуникативные качества личности.

Отличительная особенность программы

Занятия на степ-платформах – это нестандартно и хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки, и умения. Это уникальные занятия под специально подобранную музыку с использованием степ-платформ, включающие в себя ритмические упражнения, совершаемые в различном темпе, амплитуде, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию, импровизационные движения, задание на развитие музыкальности и актерского мастерства, соединяющие в себе элементы хореографии и гимнастики. Ребенок дошкольного возраста еще не способен запомнить и освоить сложные гимнастические упражнения, поэтому в основе реализации программы лежит принцип «от простого к сложному». Большое внимание на занятиях уделяется развитию двигательной функции, координации движений, формированию правильной осанки, красивой походке, профилактике плоскостопия.

Возраст детей и срок реализации программы

Курс программы «Степ-аэробика» рассчитан на 2 года. Занятия проводятся в старшей и подготовительной группе – 1раз в неделю (общий объем –36 занятия в год).

Формы и режим занятий, этапы обучения

Организация работы по программе строится как фронтально, таки в подгрупповых формах работы. Количество занятий в неделю в месяц - 4, в год -36. Продолжительность занятия с детьми 5-6 лет - не более 25 минут, с детьми 6-7 лет – не более 30 минут. Перечень разделов, количество часов, тем с указанием теоретических и практических занятий

отражены в учебных планах. Содержание образовательной деятельности по Программе предполагает 2 этапа обучения:

1 этап – «Новичок» для детей 5-6 лет. На данном этапе происходит обучение детей простейшим упражнениям на степ-платформе, ритмическим движениям, формируются первоначальные представления о технике выполняемых упражнений, отрабатываются знания о здоровом образе жизни. К концу года происходит усложнение знакомых упражнений за счёт увеличения количества повторений, временного параметра и усложненного варианта выполнения. Выполнение всех упражнений происходит под музыкальное сопровождение.

2 этап – «Здоровячок» для детей 6-7 лет. Вся работа на данном этапе направлена на улучшение качества выполнения детьми упражнений, привитие стабильной привычки у детей к выполнению физических упражнений на степ-платформах, воспитание осознанного отношения к своему здоровью, творческому самовыражению (импровизация).

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками: тематическая; индивидуальная; круговая тренировка; подвижные игры; логоритмика. Обязательным моментом в занятии является сюрпризный момент.

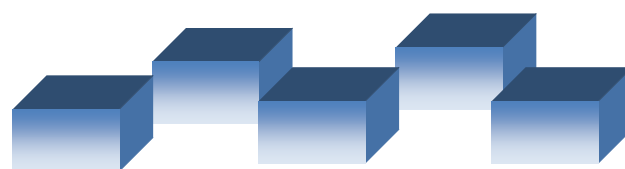
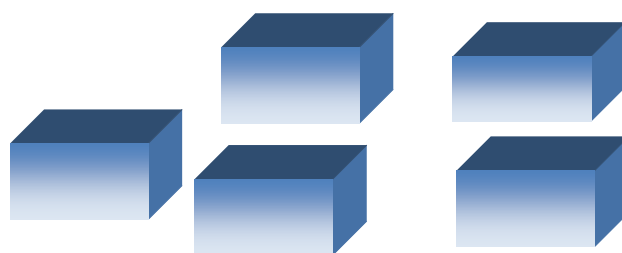
Структура занятий

В структуре занятия по степ-аэробике выделяются 3 части: вводная, основная, заключительная.

Части занятия	Длительность (мин)		Количество упражнений		Преимущественная направленность упражнений
	5-6 лет	6-7 лет	5-6 лет	6-7 лет	
1. Вводная: - Строевые упражнения. - Игроритмика.	3	4	8	6	- На осанку. - Типы ходьбы. - Движения рук, хлопки в такт.
2. Основная: - Танцевальные шаги. - Акробатические упражнения. - Гимнастические этюды.	20 8 6	24 10 8	7 4 8	9 6 10	- Для мышц шеи. - Для мышц плечевого пояса. - Для мышц туловища. - Для мышц ног. - Для развития мышц силы. - Для развития гибкости. - Для развития ритма, такта.
3. Заключительная: - Самомассаж. - Дыхательные упражнения.	1 1	1 1	2 2	2 2	- Массаж рук. - Отработка дыхания. - Расслабление.

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 составлять от 3 -5 минут. Средством решения этой задачи является выполнение низкоамплитудных, изолированных движений, производимые в медленном темпе, по принципу «сверху вниз»: наклоны головы в стороны, вперед, круговые движения в плечевом суставе, движения таза вперед-назад, подъемы пятки и т.д. Во время разминки должна происходить фиксация: правильного положения корпуса и постановки ног.

Расположение платформ на занятиях по степ – аэробике



После разминки следует аэробная часть, которая состоит из базовых и простейших основных «шагов» степ – аэробики. Во время аэробной 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 повышается частота сердечных сокращений; частота дыхания-увеличивается систолический и минутный объём крови; 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 подачи кислорода к мышцам, переходу в процессе разминки к аэробному механизму энергообеспечения организма. Продолжительность основной части 10-15 и соответственно 15 –20 минут.

Следующей частью занятия является включение элемента stretch (стретч), который восстанавливает длину мышц до исходного состояния; умеренно развивает гибкость; увеличивает подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния; создает эмоциональную разрядку после физической нагрузки.

Отличительной особенностью «stretch» является структурно-хореографический метод, который выполняется под музыкальное сопровождение 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 воспитанников ощущения законченности занятия. После этого следует поблагодарить детей за занятие.

Разработанная методика поможет строить занятия на основе методов, приемов и принципов специфических для оздоровительной аэробики в условиях дошкольного образовательного учреждения, выбирать оптимальную нагрузку.

Характеристика выполняемых упражнений на степ-платформе



«Игроритмика» 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 детей 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 предоставляют детям 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.

При подборе музыкального сопровождения обязательно должен выделяться четкий ударный ритм; чередование медленного и быстрого темпа.

Музыкальное сопровождение на занятиях степ-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 отдельные 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 степ-аэробикой необходимо учитывать морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической 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.

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 выполнения всех движений.

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

Во время степ-аэробики необходимо соблюдать **технику безопасности** для сохранения правильного положения тела воспитанников:

-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 - платформы всегда использовать безопасный метод подъема;

-стоя лицом к степ-платформе, подниматься, работая ногами, но не спиной;

-держат степ-платформу близко к телу при ее переносе.

Основными правилами техники выполнения степ-тренировки являются:

-выполнение шагов в центр степ - доски;

-постановка на степ-платформу всей подошвы ступни при подъеме, а спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;

-опускаясь со степ-платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину ступни;

-не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног, и не подниматься и не опускаться со степ-платформы, стоя к ней спиной;

-делать шаг с легкостью, не ударять по степ-платформе ногами.

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 тоже 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. Из 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.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

По окончании реализации Программы «Степ-аэробика» у детей предполагается:

- рост показателей уровня развития физических качеств воспитанников (приложение 1);
- сформированность навыков правильной осанки;

- сформированность умений ритмически согласованно выполнять степ-шаги под музыку;
- выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью;
- сформированность эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- снижение заболеваемости детей.

Кроме того, у детей сформируются представления о правилах здорового образа жизни и способах укрепления здоровья с помощью физических упражнений (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, упражнения стретчинга, самомассаж), о применении базовых шагов в самостоятельной деятельности при выполнении музыкально-ритмических комплексов.

Критерии и уровни диагностики навыков выполнения степ-упражнений детей 5-6 лет

Наименование критериев	Уровень (высокий, средний, низкий)
Базовый шаг	
Шаг ноги врозь, ноги вместе (Шаг страдел)	
Приставной шаг с касанием на платформе или на полу	
Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты)	
Касание платформы носком свободной ноги	
Шаг через платформу	
Выпады в сторону и назад	
Физические качества	

Высокий. Ребенок знает и выполняет все базовые шаги самостоятельно, с интересом. Свободно выполняет приставной шаг с касанием на платформе или на полу. Четко и уверенно производит шаг через степ-платформу, выпады в сторону и назад.

Средний. Ребенок знает, но допускает ошибки при выполнении базовых шагов. Имеет трудности в выполнении приставного шага с касанием на платформе или на полу. Не уверенно производит шаг через степ-платформу, выпады в сторону и назад.

Низкий. Ребенок не знает и не выполняет базовые шаги. При выполнении шага с касанием на платформе или на полу допускает грубые ошибки. Шаг через степ-платформу и выпады в сторону и назад не выполняет.

Критерии и уровни диагностики навыков выполнения степ-упражнений детей 6-7 лет

Наименование критериев	Уровень (высокий, средний, низкий)
Шаг через платформу	
Выпады в сторону и назад	
Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.	
Шаги на угол	
Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу).	
Прыжки	
Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками	
Физические качества	

Высокий. Ребенок свободно и самостоятельно, с интересом выполняет шаг через платформу, выпады в сторону и назад. Четко и уверенно производит шаги на угол, выполняет наскоки на степ-платформу, боковой галоп в сторону.

Средний. Ребенок допускает ошибки при выполнении шага через платформу, выпадов в сторону и назад. Не уверенно производит шаги на угол, с незначительными затруднениями выполняет наскоки на степ-платформу и боковой галоп в сторону.

Низкий. Ребенок не выполняет шаг через степ-платформу, не производит выпады в сторону и назад. Не может выполнить шаги на угол, затрудняется в выполнении наскока на степ-платформу и бокового галопа в сторону.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы

Подведение итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы «Степ-аэробика» предполагается в форме открытых занятий; спортивных развлечений; творческих показательных выступлений в конце года.

2. Учебно-тематический план дополнительной общеобразовательной программы

Перспективный план работы по степ-аэробике для детей 5-6 лет

№ занятия	Задачи	Содержание занятия
Раздел «Степ-аэробика»		
№1-2	Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги).	Чередование видов ходьбы, бега. Показ базовых упражнений. Подвижная игра «Лиса в курятнике». Дыхательное упражнение «Насос».
№3-4	Познакомить детей с термином «Степ - аэробика». Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой. Дать детям представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ - аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. Развивать равновесие, выносливость, ориентировку в пространстве. Вызвать желание заниматься степ – аэробикой.	Строевые упражнения. Теоретическая часть. Слушание музыки. Просмотр фотографий, журналов, показа комплекса степ – аэробики. Подвижная игра «Лиса в курятнике». Дыхательное упражнение «Насос».
Раздел «Базовые упражнения»		
№5-6	Познакомить детей с базовыми упражнениями, техникой выполнения. Учить детей выполнять разные шаги на платформе в медленном темпе. Развивать гибкость, быстроту, равновесие, координационные способности.	Строевые упражнения. Показ шагов. Практическая часть. Базовый шаг. Шаг ноги врозь, ноги вместе. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу. Подвижная игра «Пингвины на льдине». Дыхательное упражнение «Шарик».
№7-8	Познакомить детей с базовыми упражнениями, техникой выполнения. Учить детей выполнять разные шаги на платформе в среднем темпе. Развивать гибкость, быстроту, равновесие, координационные способности.	Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты). Касание платформы носком свободной ноги. Шаг через платформу. Выпады в сторону и назад. Подвижная игра «Пингвины на льдине». Дыхательное упражнение

		«Шарик».
Раздел «Игроритмика»		
№9-10	Учить детей согласовывать движения с музыкой, выполнять движения на степях с соблюдением техники. Развивать чувство ритма, умения правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму. Воспитывать интерес к спортивным играм.	Строевые упражнения. Музыкальная игра «Веселые хлопки». Логоритмическое упражнение «Осенью». Танцевальные шаги. Напрыгивание на степ, спрыгивание в обруч на полу на расстоянии 30 – 40 см. игры Упражнение на расслабление «Бубенчик». Дыхательное упражнение «Сдуем снежок».
№11-12	Учить детей согласовывать движения с музыкой, выполнять перестроения, движения на степях с соблюдением техники. Развивать чувство ритма, умения правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму. Воспитывать интерес к спортивным играм.	Построения, перестроения, повороты, передвижения, бег. Музыкальная игра «Веселые хлопки». Логоритмическое упражнение «Осенью». Танцевальные шаги. Напрыгивание на степ, спрыгивание в обруч на полу на расстоянии 30 – 40 см. игры Упражнение на расслабление «Бубенчик». Дыхательное упражнение «Сдуем снежок».
Раздел «Базовые упражнения. Составление комбинаций.»		
№13-14	Упражнять детей в выполнении базовых упражнениями, совершенствовать технику выполнения. Продолжать учить детей выполнять разные шаги на платформе в среднем темпе. Развивать гибкость, быстроту, равновесие, координационные способности. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью, способствовать формированию положительных эмоций.	Строевые упражнения. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты). Касание платформы носком свободной ноги. Шаг через платформу. Выпады в сторону и назад. Подвижная игра «Фигуры».
№15-16	Совершенствовать у детей технику выполнения базовых упражнений. Добиваться интенсивности упражнений. Учить детей соблюдать правила составления комбинаций. Развивать дыхание, гибкость, быстроту, равновесие, координационные способности. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью, способствовать формированию положительных эмоций.	Инструктаж техники безопасности. Теоретическая часть. Комбинация шагов. Подвижная игра «Фигуры». Выполнение базовых шагов.
Раздел «Перестроения»		
№17-18	Упражнять детей в беге змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них, напрыгиванию на степ. Учить перестроению в три звена к степам (заранее разложенным). Продолжать формировать умение четко, согласовано выполнять музыкально – ритмические движения. Развивать выносливость, чувство ритма, координацию движений. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.	Теоретическая часть. Комбинация шагов. Подвижная игра «Пчелки». Выполнение базовых шагов. Напрыгивание на степ, спрыгивание за линию на расстоянии 40 – 50 см. Этюд «Ритм».
№19-20	Совершенствовать у детей технику выполнения базовых упражнений. Добиваться интенсивности упражнений. Учить детей соблюдать правила составления комбинаций. Развивать дыхание, гибкость, быстроту, равновесие, координационные	Инструктаж техники безопасности. Теоретическая часть. Комбинация шагов. Этюд «Ритм». Выполнение базовых шагов. Составление

	способности. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью, способствовать формированию положительных эмоций.	творческих комбинации
Раздел «Базовые упражнения со сменой лидирующей ноги»		
№21-22	Познакомить с техникой выполнения базовых шагов со сменой лидирующей ноги, способами составления композиций. Развивать дыхание, гибкость, быстроту, равновесие, координационные способности. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью, способствовать формированию положительных эмоций.	Чередование видов бега и ходьбы. Теоретическая часть. Выполнение базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Варианты смены лидирующей ноги. Способы составления комбинаций.
№23-24	Совершенствовать у детей технику выполнения базовых шагов со сменой лидирующей ноги, способами составления композиций. Развивать дыхание, гибкость, быстроту, равновесие, координационные способности. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью, способствовать формированию положительных эмоций.	Разминка. Выполнение базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Варианты смены лидирующей ноги. Способы составления комбинаций. Самомассаж «Чтобы горло не болело». Дозировка нагрузки на каждую ногу. Подвижная игра «Разноцветный мячик».
Раздел «Укрепляющие упражнения»		
№25-26	Упражнять в ходьбе и беге между ступенями и перепрыгиванием через них. Совершенствовать технику выполнения упражнений. Развивать дыхательный аппарат, ловкость, быстроту, координацию движений. Воспитывать дружественные отношения между сверстниками, взаимовыручку.	Ходьба и бег между ступенями и перепрыгивание через них. Ходьба и бег вокруг ступеней, по сигналу встать на ступень. Статические и динамические упражнения. Этюд «Гномы». Подвижная игра «Космонавты». Дыхательное упражнение «Воздушный шар».
№27-28	Упражнять в ходьбе и беге между ступенями и перепрыгиванием через них. Совершенствовать технику выполнения упражнений. Развивать дыхательный аппарат, ловкость, быстроту, координацию движений. Воспитывать дружественные отношения между сверстниками, взаимовыручку.	Статические и динамические упражнения. Бег вокруг ступеней, по сигналу встать на ступень. Этюд «Гномы». Подвижная игра «Космонавты.» Дыхательное упражнение «Воздушный шар».
Раздел «Составление комбинаций»		
№29-30	Упражнять детей в выполнении базовых упражнений, совершенствовать технику выполнения. Продолжать учить детей выполнять разные шаги на платформе в среднем темпе. Развивать гибкость, быстроту, равновесие, координационные способности. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью, способствовать формированию положительных эмоций.	Строевые упражнения. Составление комбинаций шагов детьми. Практическая часть. Подвижная игра «Фигуры».
№31-32	Совершенствовать у детей технику выполнения базовых упражнений. Добиваться интенсивности упражнений. Учить детей составлять комбинации. Развивать дыхание, гибкость, быстроту, равновесие, координационные способности. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью, способствовать формированию положительных эмоций.	Инструктаж техники безопасности. Составление комбинации шагов. Практическая часть. Подвижная игра «Фигуры». Выполнение базовых шагов.
Раздел «Игроритмика»		

№33-34	Учить детей согласовывать движения с музыкой, выполнять движения на степах с соблюдением техники. Развивать чувство ритма, умения правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму. Воспитывать интерес к спортивным играм.	Чередование видов ходьбы и бега. Игровое задание «Быстрый бег», «Челночный бег». Игровые упражнения «Веселые шаги». Подвижная игра «Физкульт – ура!». Упражнения на расслабление «Лентяи».
№35-36	Учить детей согласовывать движения с музыкой, выполнять движения на степах с соблюдением техники. Развивать чувство ритма, умения правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму. Воспитывать интерес к спортивным играм.	Чередование видов ходьбы и бега. Игровое задание «Быстрый бег», «Челночный бег». Игровые упражнения «Веселые шаги». Подвижная игра «Физкульт – ура!». Упражнения на расслабление «Лентяи».

Перспективный план работы по степ-аэробике для детей 6-7 лет

№ занятия	Задачи	Содержание занятия
Раздел «Степ-аэробика»		
№1-2	Вспомнить с детьми понятия «степ», «аэробика», «степ-платформа». Вспомнить основные правила техники безопасности на занятиях.	Теоретическая часть. Какие мышцы работают при занятиях на степах, что такое правильная осанка, двигательные качества, правила поведения во время занятий на степ-платформе.
№3-4	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, гибкость и др.). Закрепить базовые шаги. Учить соединять их в комплексе.	Практическая часть. Шаг ноги врозь, ноги вместе. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты). Касание платформы носком свободной ноги. Выпады в сторону и назад. Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами. Шаги на угол. Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками. Разучить комплекс №1 Стретчинг: «Лягушонок», «Самолет», «Дерево», «Звездочка». Подвижная игра «Быстро в домик».
Раздел «Базовые упражнения»		
№5-6	Закрепить разученные упражнения с добавлением движений для рук. Развивать умение работать в общем темпе. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при выполнении упражнений на степ - платформах. Воспитывать потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.	Практическая часть. Шаг ноги врозь, ноги вместе. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты). Касание платформы носком свободной ноги. Выпады в сторону и назад. Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами. Шаги на угол. Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками. Гимнастический этюд «Грибочки».
№7-8	Разучить новые степ шаги. Укреплять дыхательную систему. Совершенствовать технику выполнения шагов. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при выполнении упражнений на степ -	Практическая часть. Подъем колена вверх, мах ногой в сторону на степе («кни-ап», «шаг-кик»), Стретчинг «Морская звезда», «Аист», «Бабочка». Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий

	платформах. Воспитывать потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.	оловянный солдатик».
Раздел «Игроритмика»		
№9-10	Учить детей согласовывать движения с музыкой, выполнять движения на стечах с соблюдением техники. Развивать чувство ритма, умения правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму. Воспитывать интерес к спортивным играм.	Строевые упражнения. Музыкальная игра «Веселые хлопки». Логоритмическое упражнение «Осенью». Танцевальные шаги. Напрыгивание на степ, спрыгивание в обруч на полу на расстоянии 30 – 40 см. игры Упражнение на расслабление «Бубенчик». Дыхательное упражнение «Сдуем снежок».
№11-12	Учить детей согласовывать движения с музыкой, выполнять перестроения, движения на стечах с соблюдением техники. Развивать чувство ритма, умения правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму. Воспитывать интерес к спортивным играм.	Построения, перестроения, повороты, передвижения, бег. Музыкальная игра «Веселые хлопки». Логоритмическое упражнение «Осенью». Танцевальные шаги. Напрыгивание на степ, спрыгивание в обруч на полу на расстоянии 30 – 40 см. игры Упражнение на расслабление «Бубенчик». Дыхательное упражнение «Сдуем снежок».
Раздел «Базовые упражнения. Составление комбинаций.»		
№13-14	Упражнять детей в выполнении базовых упражнениями, совершенствовать технику выполнения. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией для рук. Развивать гибкость, быстроту, равновесие, координационные способности. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.	Строевые упражнения. Практическая часть. Подъем колена вверх, мах ногой в сторону на стече («кни-ап», «шаг-кик»), Стретчинг «Морская звезда», «Аист», «Бабочка».
№15-16	Учить детей выполнению новых шагов. Развивать умение твердо стоять на платформе. гибкость, быстроту, координационные способности. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.	Строевые упражнения. Практическая часть. Шаг через платформу («страдэл»). Цыганский этюд Стретчинг «Зернышко» «Дерево» «Рыбка». Подвижная игра для профилактики плоскостопия.
Раздел «Перестроения»		
№17-18	Упражнять детей в беге змейкой между стечами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них, напрыгиванию на степ. Закреплять ранее изученные шаги. Развивать выносливость, чувство ритма, координацию движений. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.	Теоретическая часть. Практическая часть. Комбинация шагов. Шаг через платформу («страдэл»). Цыганский этюд Стретчинг «Зернышко» «Дерево» «Рыбка» Подвижная игра для профилактики плоскостопия.
№19-20	Учить детей новому шагу «мамба». Закреплять ранее изученные шаги. Развивать выносливость, чувство ритма, координацию движений. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью. Укреплять осанку.	Практическая часть. Шаги на месте с переступанием вперед-назад («мамба»). Стретчинг: «Самолет», «Волна» «Лягушка». Подвижная игра «Цирковые лошади».
Раздел «Базовые упражнения со сменой лидирующей ноги»		
№21-22	Совершенствовать технику выполнения базовых шагов со сменой лидирующей ноги, способами составления композиций. Совершенствовать умения заниматься на степ-платформах с гантелями. Продолжать закреплять степ шаги. Учить реагировать на	Чередование видов бега и ходьбы. Теоретическая часть. Выполнение базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Варианты смены лидирующей ноги. Способы составления комбинаций. Практическая часть. Этюд «Ритм»

	визуальные контакты. Совершенствовать точность движений. Развивать быстроту. Улучшать музыкальную и двигательную память детей. Формировать положительные эмоции.	Стретчинг: «Бабочка», «Страус». Подвижная игра «Физкульт-ура».
№23-24	Совершенствовать у детей технику выполнения базовых шагов со сменой лидирующей ноги, способами составления композиций. Продолжать совершенствовать умения заниматься на степ-платформах с гантелями. Продолжать закреплять степ шаги. Учить реагировать на визуальные контакты. Совершенствовать точность движений. Развивать быстроту. Улучшать музыкальную и двигательную память детей. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью	Выполнение базовых шагов со сменой лидирующей ноги. Варианты смены лидирующей ноги. Способы составления комбинаций. Практическая часть. Этюд «Ритм». Стретчинг: «Бабочка», «Страус». Подвижная игра «Физкульт-ура».
Раздел «Аэробика»		
№25-26	Поддерживать интерес заниматься аэробикой. Совершенствовать разученные шаги. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. Воспитывать любовь к физкультуре.	Теоретическая часть. Практическая часть. Стретчинг «Паучок», «Змея». Подвижная игра «Скворечники».
№26-28	Поддерживать интерес заниматься аэробикой. Совершенствовать разученные шаги. Развивать ориентировку в пространстве. Мастер-класс «Мама+я». Формировать детско-родительское сообщество.	Строевые упражнения. Разминка. Практическая часть. Детско-родительское общение.
Раздел «Укрепляющие упражнения»		
№29-30	Упражнять в ходьбе и беге между ступенями с выполнением разных упражнений для рук. Упражнять в сочетании элементов. Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов. Продолжать развивать мышечную силу ног, дыхание, быстроту, координацию движений. Воспитывать дружественные отношения между сверстниками.	Ходьба и бег между ступенями с выполнением разных упражнений для рук. Практическая часть. Этюд «Лягушата» Стретчинг: «Журавль», «Окошко», «Шпагат». Подвижная игра «Заяц без норки». Дыхательное упражнение «Воздушный шар».
№31-32	Упражнять в ходьбе и беге между ступенями и перепрыгиванием через них. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. Совершенствовать разученные шаги. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. Воспитывать любовь к физкультуре.	Статические и динамические упражнения. Бег вокруг ступеней, по сигналу встать на ступень. Этюд «Гномы». Практическая часть «Встреча с друзьями мультяшками». Подвижная игра «Космонавты.»
Раздел «Составление комбинаций»		
№29-30	Упражнять детей в выполнении базовых упражнений, совершенствовать технику выполнения. Продолжать учить детей выполнять разные шаги на платформе в среднем темпе. Развивать гибкость, быстроту, равновесие, координационные способности. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью, способствовать формированию положительных эмоций.	Строевые упражнения. Составление комбинаций шагов детьми. Практическая часть. Подвижная игра «Фигуры».
№31-32	Совершенствовать у детей технику выполнения базовых упражнений.	Инструктаж техники безопасности. Составление комбинации шагов.

	Добиваться интенсивности упражнений. Учить детей составлять комбинации. Развивать дыхание, гибкость, быстроту, равновесие, координационные способности. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью, способствовать формированию положительных эмоций.	Практическая часть. Подвижная игра «Фигуры». Выполнение базовых шагов.
Раздел «Игроритмика»		
№29-30	Учить детей согласовывать движения с музыкой, выполнять движения на степах с соблюдением техники. Развивать чувство ритма, умения правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму. Воспитывать интерес к спортивным играм.	Чередование видов ходьбы и бега. Игровое задание «Быстрый бег», «Челночный бег». Игровые упражнения «Веселые шаги». Подвижная игра «Физкульт – ура!». Упражнения на расслабление «Лентяи».
№31-32	Учить детей согласовывать движения с музыкой, выполнять движения на степах с соблюдением техники. Развивать чувство ритма, умения правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму. Воспитывать интерес к спортивным играм.	Чередование видов ходьбы и бега. Игровое задание «Быстрый бег», «Челночный бег». Игровые упражнения «Веселые шаги». Подвижная игра «Физкульт – ура!». Упражнения на расслабление «Лентяи».

Учебный план. 1 год обучения (для детей 5-6 лет)

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	«Степ-аэробика»	4	1	3	Наблюдение, беседа
2	«Базовые упражнения»	4	1	3	Наблюдение, беседа
3	«Игроритмика»	4	1	3	Наблюдение, беседа
4	«Базовые упражнения. Составление комбинаций.»	4	1	3	Наблюдение, беседа
5	«Перестроения»	4	1	3	Наблюдение, беседа
6	«Базовые упражнения со сменой лидирующей ноги»	4	1	3	Наблюдение, беседа
7	«Укрепляющие упражнения»	4	1	3	Наблюдение, беседа
8	«Составление комбинаций»	4	1	3	Наблюдение, беседа
9	«Игроритмика»	4	1	3	Наблюдение, беседа
Итого:		36	9	27	

Учебный план. 2 год обучения (для детей 6-7 лет)

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	«Степ-аэробика»	4	1	3	Наблюдение, беседа
2	«Базовые упражнения»	4	1	3	Наблюдение, беседа
3	«Игроритмика»	4	1	3	Наблюдение, беседа
4	«Базовые упражнения. Составление комбинаций.»				
5	«Перестроения»	4	1	3	Наблюдение, беседа
6	«Базовые упражнения со сменой лидирующей ноги»	4	1	3	Наблюдение, беседа
7	«Аэробика»	4	1	3	Наблюдение, беседа
8	«Укрепляющие упражнения»	4	1	3	Наблюдение, беседа

9	«Игроритмика»	4	1	3	Наблюдение, беседа
Итого:		36	9	27	

Календарный учебный график. 1 год обучения (5-6 лет)

№	Месяц	Форма занятия	Кол-о часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	Тематическое	4	Степ-аэробика	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
2.	Октябрь	Тематическое	4	Базовые упражнения	Кабинет	Наблюдение, беседа
3.	Ноябрь	Тематическое	4	Игроритмика	Кабинет	Наблюдение, беседа
4.	Декабрь	Тематическое	4	Базовые упражнения. Составление комбинаций.	Кабинет	Наблюдение, беседа
5.	Январь	Тематическое	4	Перестроения	Кабинет	Наблюдение, беседа
6.	Февраль	Тематическое	4	Базовые упражнения со сменой лидирующей ноги	Кабинет	Наблюдение, беседа
7.	Март	Тематическое	4	Укрепляющие упражнения	Кабинет	Наблюдение, беседа
8.	Апрель	Тематическое	4	Составление комбинаций	Кабинет	Наблюдение, беседа
9.	Май	Тематическое	4	Игроритмика	Кабинет	Наблюдение, беседа

Календарный учебный график. 2 год обучения (6-7 лет)

№	Месяц	Форма занятия	Кол-о часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	Тематическое	4	Степ-аэробика	Спортивный зал	Наблюдение, беседа
2.	Октябрь	Тематическое	4	Базовые упражнения	Кабинет	Наблюдение, беседа
3.	Ноябрь	Тематическое	4	Игроритмика	Кабинет	Наблюдение, беседа
4.	Декабрь	Тематическое	4	Базовые упражнения. Составление комбинаций.	Кабинет	Наблюдение, беседа
5.	Январь	Тематическое	4	Перестроения	Кабинет	Наблюдение, беседа
6.	Февраль	Тематическое	4	Базовые упражнения со сменой лидирующей ноги	Кабинет	Наблюдение, беседа
7.	Март	Тематическое	4	Аэробика	Кабинет	Наблюдение, беседа
8.	Апрель	Тематическое	4	Укрепляющие упражнения	Кабинет	Наблюдение, беседа
9.	Май	Тематическое	4	Игроритмика	Кабинет	Наблюдение, беседа

3. Содержание дополнительной общеобразовательной программы

Содержание данной Программы для дошкольников обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей, охватывая следующие направления развития (образовательные области): социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие,

речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие, социально-коммуникативное развитие.

Образовательная область	Краткое описание теоретических и практических занятий
Социальное-коммуникативное развитие	Развитие общения и взаимодействие ребенка со взрослыми и сверстниками. Формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками. Формирование позитивных установок к различным видам спорта. Организация мозговых штурмов для поиска новых, нестандартных решений. Формирование навыков работы в команде, быть «командным игроком». Развитие новых качеств таких как деловое общение, предприимчивость посредством распределения ролей между участниками совместной работы. Становление самостоятельности, организация ролевого взаимодействия.
Познавательное развитие	Ознакомление с видами спорта. Формирование элементарных математических представлений, развитие пространственно-логического мышления. Элементарные познания в области лыжной подготовки: знакомство с лыжами, креплениями, смазкой лыж.
Речевое развитие	Развитие всех компонентов устной речи в процессе анализа заданий, обсуждения предстоящей и выполненной деятельности (описание оборудования; повествование о процессе катания на лыжах; построение логически связанных высказываний в рассуждениях, обоснованиях формулировании выводов). Использование специальных терминов в общении.
Художественно-эстетическое развитие	Творчество – применение художественных средств, индивидуального творческого потенциала.
Физическое развитие	Отработка координации движений детей, развитие мелкой и крупной моторики, формирование ЗОЖ, обогащение знаний о видах спортивных игр.

4. Материально-техническое, методическое и кадровое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы

С целью создания оптимальных условий для формирования интереса у детей к занятиям на лыжах, знаниях о технике ходьбы на лыжах, зимних видах спорта в спортивном зале и на территории детского сада создана развивающая предметно-пространственная среда, подобраны материалы и оборудование:

- степ – платформы на каждого ребенка;
- инвентарь для игр – гантели, флажки, конусы, кегли, гимнастические палки и др.;
- технические средства обучения – компьютер, проектор, экран, магнитофон;
- наглядный материал: картинки «Живые игрушки»; иллюстрации к стихам и загадкам, видеоматериалы и презентации (тематические мультфильмы, видеоролики спортивных соревнований);
- картотека игр, художественной литературы, энциклопедии;
- фотографии, фотоотчеты;
- сценарии комплексов упражнений, занятий.

Нормативное обеспечение

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Письмо министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Приказ министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. №1155 "Об утверждении Федерального государственного стандарта дошкольного образования".
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПин 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013г. №26.

- Основная образовательная программа МДОУ «Детский сад Стрежевой» СП «Журавушка».

Обучение по дополнительной общеобразовательной программе осуществляют педагоги, имеющие высшее педагогическое образование, отвечающее квалификационным требованиям, указанным в квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования», утвержденным приказом Министерством здравоохранения и социального развития РФ от 26 августа 2010 г. № 761н.

4.1. Сценарии практических занятий с детьми Конспект на тему: «Базовые упражнения»

Задачи:

Образовательные задачи:

1. Учить детей выполнять упражнения с использованием степ – платформ, ритмично двигаться в соответствии с характером музыки.
2. Закреплять технику выполнения упражнений на степ – платформах, технику отбивания и ловли мяча.
3. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при выполнении упражнений на степ - платформах.
4. Совершенствовать умения выполнять массаж биологически активных точек.

Развивающие задачи:

5. Развивать физические качества: ловкость, силу, быстроту, красоту и правильность выполнения движений, двигательные функции: равновесии, координацию.
6. Формировать правильную осанку во всех видах двигательной активности.

Воспитательные задачи:

7. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.
8. Воспитывать потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
9. Продолжать формировать умение четко, согласовано выполнять музыкально – ритмические движения.

Оборудование: степ – платформы по количеству детей, корзина с шариками, бубен, мячи, резиновые кольца по количеству детей, музыкальное сопровождение.

Ход занятия

Подготовительная часть

Все собрались?!

Все здоровы?!

Бегать и играть готовы?

Ну, тогда не ленись, и в шеренгу становись!

Построение в шеренгу, равнение, перестроение в колонну

Ходьба с разным положением рук

- на носках;
- на пятках;
- спиной вперед;
- пятки вместе, носки врозь;
- "раки на тропинке", "сороконожка";

Лёгкий бег на носочках, сильно сгибая колени вперед

- игровые приёмы: во время бега взять один пластмассовый шарик из корзины, и, пробежав один круг, положить обратно в корзину;
- прыжок в высоту с разбега до бубна;
- подскоки;
- боковой галоп;
- бег через середину зала;
- бег по диагонали.

Спокойная ходьба. Взять стелы построить в три колонны.

Основная часть занятия

Упражнения на стелы – платформе под музыку

1. Шагают на месте - 8 раз.

2. Стелы – тач. Приставной шаг, выполняемый на полу без стелы - платформы. Легко сгибая ноги в коленях, выполняются пружинистые шаги из стороны в сторону, приставляя одну ногу к другой. Руки активно работают. - 8 раз.

3. Бейсик – стелы. Делаем шаг на платформу правой ногой, приставляем к ней левую, затем спускаемся со стелы, вначале правой, а затем левой ногой. - 8 раз. Затем меняем ногу – 8 раз.

4. Бейсик - стелы, в котором задействованы руки. В исходном положении руки на поясе. Шаг левой ногой на стелы, левая рука вперед, во время шага правой ногой, правая рука вперед. Спускаясь со стелы - платформы, поочередно отпускаем руки на талию, вначале с левой ногой спускаем левую руку, а с правой - правую. По 8 раз.

5. Стелы – ап. Сделайте шаг правой ногой, приставьте к ней на носок левую ногу, и сразу же верните ее на пол, вслед за ней спустите правую ногу. - 8 раз. Смените ногу. – 8 раз.

6. Шаг - колено. Делаем шаг правой ногой на стелы, левую, сгибая в колене, необходимо подтянуть к животу. – 8 раз. Меняем ногу. – 8 раз.

7. Шаг-кик. Правой ногой делаем шаг на стелы, левую выбрасываем перед собой, как будто выполняем удар. – 8 раз. Сменить ногу – 8 раз.

8. Ви – стелы. Делаем шаг правой ногой в верхний правый угол, а левой - в верхний левый угол, после чего возвращаем вначале правую ногу, затем левую в исходное положение. – 8 раз.

9. Выпады на стелы, руки в стороны. Встаньте лицом к стелы - платформе. Правую ногу поставьте на нее, делайте выпады на нее, при этом нога, которая остается на полу, ставится на носок, следите, чтобы колено ноги, которая стоит на стеле не выходило за кончики пальцев. Делайте по 8 выпадов каждой ногой.

10. Выпады со стелы в сторону, руки в стороны. Встаньте на стелы. Выпады осуществляются ногой на пол в сторону. Повторяем по 8 раз с каждой ногой.

11. Мах в сторону. Делаем шаг правой ногой на платформу, мах левой ногой в сторону- 8 раз. Шаг левой ногой на платформу, мах правой ногой в сторону – 8 раз.

12. Прыжки. Становимся правой ногой на стелы-платформу, левая на полу, руки на талии. Спрыгиваем, меняем ногу левая на платформу, правая на полу. Упражнение выполняется в энергичном темпе. При выполнении этого упражнения нужно быть внимательным, чтобы не поскользнуться и не упасть с платформы. – 8 раз.

Дыхательное упражнение

ОВД

1. Равновесие – ходьба на носках между стелы платформами с резиновым кольцом (диаметр 15 см) на голове. Пройти, сохраняя равновесие, не уронив кольцо.

2. Прыжки через стелы платформы, (3 платформы, расстояние между платформами 2 метра).

3. Передача баскетбольного мяча друг, другу ударяя мяч об платформу (расстояние между детьми 3 метра, посередине платформа).

Подвижная игра «Разноцветный мячик»

Правила игры: По залу расставлены стелы. Выбирается водящий. Дети передают мяч по кругу, произнося слова игры:

Разноцветный мячик

По дорожке скачет.

По дорожке, по тропинке,

По тропинке, до осинки,

От осинки поворот,

Прямо к ... (имя ребёнка, у кого в руках оказался мяч) в огород.

После слов «Раз, два, три – лови!» игроки перебегают с пенька на пенек, а водящий бросает мячом в них. Если он попадает мячом в игрока, находившегося на полу, то тот становится водящим. Долго стоять на степе нельзя.

Массаж биологически активных точек

(разработка М.Ю. Картушиной)

Чтобы горло не болело

Мы его погладим смело.

Чтоб не кашлять, не чихать,

Надо носик растирать.

Лоб мы тоже разотрем,

Ладонку держим козырьком.

«Вилку» пальчиками сделай,

Массируй ушки, ты умело,

Знаем, знаем – да – да – да! -

Нам простуда не страшна!

Заключительная часть

Релаксация в сухом бассейне

1. И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища, закрыть глаза, расслабиться. – 1 мин.

2. И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища, открыть глаза.

- Носки ног потянуть от себя.

- Носки ног потянуть на себя - 8 раз.

3. И.П. – лежа на спине, руки под голову

- Поднять правую ногу вверх, тянуть носок от себя.

- И.П.;

- Поднять левую ногу вверх, тянуть носок от себя.

- И.П. (6 раз. темп медленный)

4. И.П. – лежа на спине, руки под голов.

- Поднять две ноги вверх тянуть носок от себя.

- И.П. (5 раз. темп медленный)

Дыхательная гимнастика

1. Руки через стороны, вверх, вдох.

2. Руки через стороны выдох, со звуком ш....

Конспект занятия «А что со звездочкой случилось?»

Цель: популяризация здорового образа жизни; внедрение новых технологий для пробуждения интереса к занятиям физической культурой.

Задачи:

Оздоровительные:

- Формировать и закреплять навык правильной осанки;
- Укреплять дыхательную, сердечно-сосудистую систему организма;
- Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата.

Образовательные:

- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения;
- Совершенствовать технику выполнения: прыжков через барьеры;
- Закреплять умение подлезать под дугой разными способами;
- Формировать умение сохранять равновесие в ходьбе боком по гимнастической скамейке.
- Закреплять правила безопасного передвижения в спортивном зале.
- Развивать выносливость, силу, ловкость, чувство ритма, внимание, координацию;

Воспитательные:

- Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью, способствовать формированию положительных эмоций;
- Воспитывать чувство сопереживания, взаимопомощи, доброжелательности к сверстникам.

Методы и приёмы: словесный (указания, напоминания, рассказ, объяснение правил игр), практический (показ, показ ребёнком), наглядный (демонстрация оборудования, схемы основных видов движений, подвижной игры).

Предварительная работа: обучение базовым шагам на степе, игры с использованием ступеней.

Оборудование: степы по количеству детей; схемы основных видов движений, подвижной игры; запись музыки по сюжету деятельности.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Темп	Дыхание	Методические указания
	<p>Построение в шеренгу, приветствие, сообщение темы занятия.</p> <p>Добрый день милашки – дети! Интересного на свете, Очень много есть у нас, Вот вам маленький рассказ.</p>				
	<p>Однажды, в декабре холодном, В тот час, когда все люди спали, На темном небе предрассветном В пятнашки звёздочки играли. Мальшки-звёздочки смеялись, Летая по большому кругу. Они кружились, кувыркались, Стремилась обогнать друг друга.</p> <p>Резвиться в небе - очень плохо! Одна звезда не удержалась... Она споткнулась, эта кроха, И вихрем вниз - к Земле помчалась! А что со звёздочкой случилось? На город наш она упала. Но не ушиблась, не разбилась, Блестеть в садике она стала. На улице Пихтовой, вдали от пап и мам, Сияет эта «Звёздочка» на радость малышам. - Ребята, как вы думаете, в какой сад она упала? (в наш сад).</p>				И.п. – сидя на степе, спина прямая

	- Почему? (наш сад называется «Звёздочка») - Давайте расскажем, как живётся звёздочке в нашем садике?				
	Ходьба и ее разновидности				Ходьба в колонне по одному
	«Веселые хлопки» (в движении). 1-8 хлопки:				Дети должны почувствовать музыку и ее настроение, уловить темп и ритм хлопков педагога
	ходьба на носках, руки на поясе;	10 сек.	Сред.	Произв.	
	ходьба высоко поднимая колено, руки на плечо;	10 сек.	Сред.	Произв.	
	ходьба скрестным шагом, руки в стороны;	10 сек.	Сред.	Произв.	
	ходьба широким шагом;	10 сек.	Сред.	Произв.	
	прыжки на двух ногах с продвижением вперед;	10 сек.	Сред.	Произв.	
	прыжки - ноги врозь, ноги вместе;	15 сек.	Быстр.	Произв.	
	боковой галоп;	15 сек.	Быстр.	Произв.	
	прямой галоп;	15 сек.	Быстр.	Произв.	
	бег с захлестом голени;	15 сек.	Быстр.	Произв.	
	упражнение на дыхание	15 сек.	Быстр.	Произв.	
	Мы хотим вам показать, Как на степе танцевать. Вы хотите научиться, Так придётся потрудиться.				
	ОРУ на степях. Комплекс «Звёздочки» под минусовку «Что такое доброта»				
	1 куплет: 2. «Звёздочки танцуют» 1- правой ногой коснуться	4 раз	Сред.	Произв.	Дети стоят возле степов

	степа, 2 — и.п., 3-4 - то же другой ногой				
	3. «Пяточка». 1 - правой пяткой коснуться степа, 2 - и.п., 3-4 - то же другой ногой	4 раз	Сред.	Произв.	
	Припев: 4. «Прыжки». Попеременно. 1- правая нога на степ, левая на полу. 2- левая нога на степ, правая на полу. «Марш»	10раз	Быстр.	Произв.	Наскок на платформу на одну ногу. Спину держат прямо
	2 куплет: 5. «Звёздочки шагают» 1 - шаг правой ногой на степ, 2 - выпад, показать ладошки, 3 - выпрямиться; 4 - опустить ногу на пол	8 раз	Сред.	Произв.	Колени слегка согнуты. Все движения выполняются в такт музыки
	6. «Комета» И.П.- ноги врозь. 1- поставить правую ногу, на степ; 2- встать на степ левой ногой, ноги вместе; 3- опустить со степа правую ногу в и.п.; 4- опустить со степа левую ногу в и.п.	8 раз	Сред.	Произв.	Не отступать больше, чем на длину стопы
	Припев: 7. И.п. - стоя на степе. 1-2 - прыжок со степа, ноги врозь, 3-4 - прыжок на степ	10раз	Быстр.	Произв.	Ставить ноги в центр степа
	3 куплет: 8. «Как бабочки» И.п.- стоя на степе, ноги вместе, руки на поясе. 1-правую ногу поставить справа от степа; 2-и.п. 3-левую ногу поставить слева от степа; 2-и.п.	4 раз	Сред.	Произв.	Начинать с ноги, стоящей вплотную к степу
	9. «Силачи» И.П.- стоя на степе, руки вниз. 1-опустить на пол назад	8 раз	Сред.	Произв.	Спускаясь переносить стопу с носка на пятку

	правую ногу, на всю ступню, руки согнуть в локтях вверх; 2-вернуться в и.п.; 3-4- то же опуская левую ногу				
	Припев: 10. «Велосипед» И.П. Сидя на степе, упор сзади. Круговые вращения ногами.	10 раз	Быстр.	Произв.	Спина прямая.
	4. куплет. 11. «Звёздочки танцуют» И.П.- о.с. 1- встать на степ правой ногой; 2- левой ногой носком коснуться степа; 3- с боку от степа на пол поставить левую ногу; 4- опустить на пол правую ногу на носок (точка); 5- встать на степ правой ногой; 6- левой ногой носком коснуться степа; 7- на пол поставить левую ногу, в и.п. 8- опустить на пол правую ногу, в и.п. То же начинать с левой ноги.	4 раз	Сред.	Произв.	Шаг делать с лёгкостью, не ударяя по степ – платформе ногами.
	12. Припев: И.П. – о.с. 1- встать на степ правой ногой; 2-левую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх; 3-разогнуть левую ногу и поставить на пол; 4-опустить на пол правую ногу; 5-встать на степ левой ногой; 6-правую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх; 7-разогнуть правую ногу и поставить на пол; 8-опустить на пол правую ногу	8.раз	Сред.	Произв.	Следить за правильностью постановки стопы.
	5 куплет. 13. «Величавы как лебедушки» И.П.- стоя возле степа, руки согнуты в локтях перед грудью.	4 раз	Сред.	Произв.	Спину держать прямо, руки на уровне груди

	1- поставить на степ вперёд правую ногу сделать выпад, руки в стороны; 2- вернуться в и.п.; 3-4- то же опуская левую ногу. 5-7 -присесть, руки вперёд; 6-8-и.п.,				
	14. Припев «Прогулка». 1-8 - марш вокруг степа	2 раза	Сред.	Произв.	Шаги выполняются на мягко пружинящих коленях
	15. «Горка» И.п. Упор на колени, хват руками сбоку. 1- выпрямить руки и ноги; 2-и.п.	8 раз	Сред.	Произв.	Ноги ставить на всю стопу
	16. «Гибкие звёздочки» И.П.- сидя на степе, ноги прямые, врозь. 1-наклон вправо; 2-и.п; 3-наклон влево, 2-и.п. 5,7- наклон вперёд, 6,8-и.п.	4 раза	Сред.	Произв.	При наклонах не сгибать колени
	Припев: 17. «Прыжки». 1- правая нога на степ, левая на полу. 2-левая нога на степ, правая на полу. «Марш»	10 раз	Быстр.	Произв.	Ноги ставить на носок
	Лихо с вами танцевали, И нисколько не устали. Звёздочка нас веди, И в дороге посвяти. Ну а я вас провожу, И дорогу покажу Друг за другом стройтесь дружно, По дорожке идти нужно				
	Основные виды движений: (работа по карточкам) 1. Ходьба по степам боком, приставным шагом. 2. Подлезание правым и левым боком. 3. Прыжки с продвижением вперёд по степам,	По 2 раза	Сред.	Произв.	Спину держать прямо, смотреть вперёд

	1 - прыжок со степа, ноги врозь, 2 - прыжок на степ; 4. Ползание на высоких четвереньках между степами. 5. Ходьба по ребристой дорожке.				
	Детвора скорей вставайте, И игру все начинайте.				
	Подвижная игра: « Путешествие в Москву » Дети сидят (стоят) на степах по кругу, имитирующим аэродром. Ведущий произносит: «Я лечу в Москву, всех с собой возьму». Дети, оставив степы, становятся за ведущим, который, используя основные движения (бег, ходьбу, подскоки), водит детей за собой в различных направлениях и по всевозможным траекториям. По команде «Посадка» дети и ведущий должны как можно быстрее занять свой степ. Ребенок, который остался без степа, в последующей игре будет ведущим.	2-3 раза	Быстр.	Произв.	Ноги ставить в центр степ-платформы. Спускаясь переносить стопу с носка на пятку
	Ночь пришла, темноту принесла, Задремал петушок, запел сверчок. Только звёздочки в небе не спят. И на нас они глядят. Звёздочка, звёздочка ярко свети, Мне на ладони сядь, отдохни.				
	Спокойная игра « Добрые слова » Дети садятся на степы в круг - Сегодня мы будем говорить добрые слова о (называет имя сидящего рядом). - Он какой? Дети по порядку говорят о нём добрые слова (умный, скромный, нежный,	1 раз	Медл.	Произв.	Спину держать прямо. Следить, что бы «добрые» слова не повторялись

	ласковый, трудолюбивый, ненаглядный, замечательный, очаровательный, прекрасный, родной и т.д.). При этом передают «звёздочку» по кругу.				
--	---	--	--	--	--

5. Список литературы

1. Вераксы Н.Е., Васильева М.А., Комарова Т.С. Программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы»/ Н.Е. Вераксы, М.А. Васильева, Т.С. Комарова, М.: Мозаика-Синтез, 2010.
2. Долгорукова О. Фитнес-аэробика / О. Долгорукова, Журнал «Обруч», №6, 2005.
3. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников / И. Кузина, Журнал «Дошкольное образование», №12, 2008.
4. Кузина И. Степ-аэробика не просто мода / И. Кузина, Журнал «Обруч», №4, 2005.
5. Кулик О.Е., Сергиенко Н.Н. Школа здорового человека. Программа для ДОУ / О.Е. Кулик, Н.Н. Сергиенко, М.: Сфера, 2010.
6. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду / Ю.М. Машукова, Научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре», №4. 2009.
7. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-7 лет / Л.И. Пензулаева, М.: Сфера, 2012.
8. Прищепа С.С. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» / С.С. Прищепа, М.: Сфера, 2009.
9. Пономаренко О.В. «Степ-данс» - шаг навстречу здоровью / О.В. Пономаренко, Журнал «Дошкольная педагогика», №1, 2011.
10. Кузина И. Степ-аэробика / журнал «Здоровье –спорт» №2. 2010.
11. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-Фи-Дансе: Танцевально –игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие / Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина, СПб.: Детство-Пресс, 2000.

Методика проведения диагностики по развитию физических качеств детей

1. Быстрота. Бег на дистанцию 30 метров. Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) — на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5 — 7 м ставится яркий ориентир. По команде «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» — взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3 — 5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. **Внимание!** Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

2. Ловкость – обегание предметов. На дистанции 10 м расставляют 10 предметов (кубики, кегли, набивные мячи и т.п.). Расстояние между ними составляет 1 м, до первого и последнего – 1,5 м. По команде «марш» ребенок бежит «змейкой» между предметами от линии старта до линии финиша. Даются 2 попытки с интервалом для отдыха 2- 3 минуты. Фиксируется лучший результат.

3. Выносливость – приседание. Из исходного положения – основная стойка, руки за голову, ребенок приседает максимальное количество раз в течении 30 секунд. Педагог следит за полным выпрямлением ног и глубоким приседанием. Дается 1 попытка.

4. Равновесие – поза Ромберга. Сняв обувь, ребенок принимает положение стоя с опорой на одной ноге. Другая нога согнута в колене и подошвой приставлена к колену опорной ноги, руки вытянуты вперед, пальцы раздвинуты. Опора выполняется с открытыми глазами. После того как ребенок принял устойчивое положение, включают секундомер. После того как ребенок принял устойчивое положение, включают секундомер. При сильном покачивании, сдвиге опорной ноги или опускании согнутой ноги секундомер выключается. Даются 2 попытки с интервалом для отдыха 3-4 минуты. Фиксируется лучший результат.

5. Гибкость - наклон вперед. Ребенок принимает основную стойку на гимнастической скамейке и медленно наклоняется вниз вперед, не сгибая коленей, стараясь как можно ниже коснуться установленной перпендикулярно полу линейки (отчет от плоскости скамейки). Если ребенок достает только до уровня скамейки, то его показатель «0», если ниже уровня скамейки – показатель со значком «+», если не достает до уровня скамейки – показатель со знаком «-» (отсчет от уровня скамейки вверх). Даются 2 попытки с интервалом для отдыха 5-6 минуты. Фиксируется лучший результат.

Комплексы упражнений

Комплекс № 1

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся 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 поочередно 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 вверх, 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 «Бубен» (у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен):

«Бубен, бубен, долгий нос,
Почём в городе овёс?»
Две копейки с пятаком, Овса Ваня не купил,
Только лошадь утопил
Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!
6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 2

В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся 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»).

6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 3

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.

2. Ходьба с перешагиванием через степы.

Основная часть

1. И.п.: упор присев на степе. 1 – 2 – ноги поочерёдно (правую, затем левую) отставить назад, упор лежа; 3 – 4 – поочерёдно сгибая ноги, вернуться в и.п. Руки должны быть прямыми, плечи не опускать.

2. И.п.: упор присев на правой ноге на степе, левую – назад на носок. 1 – 4 – пружинить на ноге; 5 – подтянуть левую ногу к степ-платформе, поднять руки вверх, потянуться. То же левой ногой.

3. Шаг правой ногой на степ, левой выполнить мах назад.

4. Шаг правой ногой на степ, левую подтянуть как можно выше к груди, затем поменять ногу.

5. 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). 6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 4

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся 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 поочередно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

Основная часть

1. Ходьба на степе. Руки рисуют поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.

2. Шаг на степ – со степа. Кисти рук поочередно 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. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 5

В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под бодрящую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся 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 «Физкульт-ура!». *Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны зала. На одной стороне на один степ меньше. Самостоятельно становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне – финиш. Дети говорят:*

Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим,

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье! Спорт – игра! Физкульт-ура!

С окончанием слов участники игры бегут на перегонки на противоположную сторону. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занимает степ.

10. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 6

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть

3. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.

4. 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 «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.*

9. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 7

В хорошо проветренном зале степы расположены в хаотичном порядке. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся 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 игра «Бубен» (у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен):

«Бубен, бубен, долгий нос,
Почём в городе овёс?»
Две копейки с пятаком,
Овса Ваня не купил,
Только лошадь утопил
Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!

10. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 8

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся 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 степы на пол и обратно на степ.
5. Приставной шаг назад.
6. Приставной шаг вправо (влево) со степы, 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 степы. Назад от степы.

4. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.

5. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степы; 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»)

8. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.