Подписано: Родная Н.Г.
DN: cn=Родная Н.Г., c=RW, o=МБДОУ 79 г. Мурманска, ou=Заведующий , email=dou79@polarnet.ru
Дата: 2022.08.30 13:00:31 +03'00'

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МУРМАНСКА

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
г. Мурманска № 79

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 6 от 01.09.2021
с учетом мнения родителей
(законных представителей)

«Утверждаю»
заведующий МБДОУ 79
г. Мурманска
_____ Н.Г. Родная
Приказ № 89/4 от 01.09.2021

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «СТЕП-АЭРОБИКА» для детей старшего дошкольного возраста

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Адресат программы: дошкольники 5-7 лет, посещающие МБДОУ 79 г. Мурманска

Уровень сложности программы: стартовый
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:
Авдеева Екатерина Геннадьевна, воспитатель

г. Мурманск
2021

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты):

1.1. Пояснительная записка - стр. 3

1.2. Цели и задачи программы – стр. 5

1.3. Содержание программы:

Учебный план, содержание учебного плана – стр. 8

1.4. Планируемые результаты – стр. 10

2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации:

2.1. Календарный учебный график – стр. 11

2.2. Условия реализации программы – стр. 11

2.3. Формы аттестации – стр. 12

2.4. Оценочные материалы и показатели результативности обучения по программе – стр. 13

2.5. Методические материалы – стр. 15

2.6. Список литературы – стр. 19

Приложение – стр. 20

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Степ-аэробика» для детей старшего дошкольного возраста разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- Устав МБДОУ 79 г. Мурманска.

В последнее время заметно возросло количество физически ослабленных детей. Кроме того, их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин: дети стали вести малоподвижный образ жизни, практически не играют во дворах в подвижные и спортивные игры, много времени проводят у телевизора и компьютера. Некоторые родители чрезмерно увлекаются их интеллектуальным развитием. Посещение разнообразных курсов и кружков не оставляет времени для игр на детских площадках, лишает ребенка общения со сверстниками в игре. Именно поэтому возрастает роль детского сада во всестороннем физическом развитии детей. Образовательный стандарт нового поколения ставит перед педагогами новую цель – создание условий для всемерной поддержки самораскрытия детей, их позитивной социализации.

Одним из средств физического воспитания является степ-аэробика. Степ-аэробика – разновидность оздоровительной аэробики, где упражнения выполняются на специальной платформе с регулируемой высотой подъема, что позволяет варьировать нагрузку для детей с различным уровнем подготовленности. Степ-платформа была разработана с функцией перемещения собственного тела в пространстве вверх-вниз, вправо-влево, через платформу и вокруг нее. Занятия степ-аэробикой проводятся под музыку. Музыка используется как фон для снятия монотонности от однотипных

многократно повторяемых движений; как лидер задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка может быть использована и как фактор обучения, т.к. движения легче запоминаются. Традиционная система физкультурных занятий недостаточно совершенна как по своей структуре, так и по методике обучения. Это побуждает к поиску новых форм и методов нетрадиционного направления работы по физическому воспитанию в детском саду.

Актуальность программы обусловлена родительским запросом на потребность в двигательной активности детей дошкольного возраста. Занятия степ-аэробикой имеют большое значение в решении задач максимального самораскрытия и успешной социализации детей, т.к. занятия проходят в групповой форме, где происходит взаимодействие со сверстниками.

В основе Программы – концептуальные идеи Л.С. Выготского, теория поэтапного формирования двигательных навыков П.Я. Гальперина, теория подвижных игр П.Ф. Лесгафта, теория уровней сенсорной коррекции формирования движений Н.А. Бернштейна и теории физического воспитания дошкольников в системе фитнес-тренировок Е.В. Сулим, Ж.Е. Фирилевой, Е.Е. Сайкиной.

Степ-аэробика существенно отличается от деятельности детей на занятиях физической культурой своей спецификой, структурой освоения двигательных заданий. Программа позволяет обеспечить удовлетворение запросов родителей и интересов детей в физическом развитии, для накопления и обогащения двигательного опыта у дошкольников, сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей.

Предоставление дополнительных платных образовательных услуг и реализация дополнительной образовательной программы осуществляется только пожеланию родителей (их законных представителей) на договорной основе.

Новизна

В детском саду проводится системная работа по физическому воспитанию детей дошкольного возраста, которая включает в себя традиционные и нетрадиционные формы. Одной из них является степ-аэробика. Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, на занятиях проводятся специальные упражнения по степ-аэробике оптимальное сочетание которых позволит решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений. У детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры, развивается уверенность, ориентировка в пространстве, общая выносливости, совершенствование точности движений. Занятия степ-аэробикой способствуют развитию физических качеств: ловкости, быстроты, силы. Повышается выносливость, а вслед за этим

и сопротивляемость организма. Но самое главное достоинство степ-аэробики — ее оздоровительный эффект.

Педагогическая целесообразность

По мнению физиологов, психологов, тренеров и инструкторов по физической культуре развитие ребенка дошкольного возраста невозможно без развития движений. А если движения происходят под музыку, то это способствует развитию таких физических качеств, как гибкость, пластичность, выносливость и грациозность движений. Движения на степе довольно просты, их легко выучить. Базовые шаги образуют множество комбинаций. Легкие ритмичные движения под музыку равноценны пробежке. Достаточно 20-30 мин. выполнения упражнений, чтобы получить необходимую физическую нагрузку.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

1.2. **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

Цель программы - создание условий, способствующих физическому развитию и приобщению к здоровому образу жизни детей старшего дошкольного возраста средствами степ-аэробики.

Задачи:

1. Гармоническое развитие опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки.

2. Изучение техники выполнения основных циклических упражнений на степ-платформах (базовые шаги).

3. Формирование умения ритмически согласованно выполнять простые движения на степ-платформе под музыку.

4. Развитие координации движений.

5. Улучшение музыкальной и двигательной памяти детей.

6. Формирование повышенного интереса к занятиям степ-аэробикой.

7. Повышение общей работоспособности организма.

8. Воспитание нравственности, дисциплинированности, чувства коллективизма, организованности.

Принципы построения программы

1. Принцип линейности («от простого – к сложному»):

- у детей формируются начальные представления о степ-аэробике; - осваиваются, закрепляются и совершенствуются базовые шаги;

- последовательное освоение учебного материала достигается за счет концентрации и плотности изучаемых тем и соответствующего темпо-ритма занятий.

2. Принцип системности:

- программа адаптирована для детей дошкольного возраста, обеспечивает
- поступательное развитие детей;
- все знания систематизируются по модулям, объединенным общей направленностью;
- изучение материала осуществляется в системе связи «взрослый – ребенок».

3. Принцип комплексности:

- освоение движений на степ-платформе обеспечивает физическое оптимальное
- развитие дошкольников,
- подача учебного материала осуществляется через образ, игру, сюжетность и драматургию в комплексе.
- 4. Принцип доступности:
- при подборе форм и методов, используемых на занятии, учитываются психофизиологические особенности детей дошкольного возраста: непроизвольность, неустойчивость познавательных процессов, любознательность.

Уровень сложности программы: стартовый.

Адресат программы (возраст и примерный портрет ребёнка): дети старшего дошкольного возраста 5-7 лет, посещающие МБДОУ 79 г. Мурманска. Условия набора в группу – социальный заказ (по желанию детей и их родителей (законных представителей)). Количество учащихся одной группы – от 5 до 10 человек. Предварительный отбор: не проводится.

Возраст 5-7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7-10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у седьмого года жизни. Каждый возрастной этап характерен, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные различия в этих показателях, а также различия их у мальчиков и девочек (в окружности грудной клетки, антропометрические признаки). Позвоночный столб ребенка пяти-семи лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасции, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии ребенком тяжестей), нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа.

Старший дошкольник уже способен дифференцировать свои мышечные усилия. Поэтому на занятиях физической культурой он может выполнять упражнения с различной амплитудой. Эффективность занятий на степ-платформах подтверждена опытом коррекционных медицинских центров Европы и России.

Срок реализации Программы: 1 учебный год (с ноября по апрель).

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения,

необходимых для освоения программы - 48.

Режим занятий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу во второй половине дня (*академический час – от 25 до 30 минут).

Продолжительность учебного года		24 учебных недели		
Возрастная группа	Продолжительность 1 занятия	Кол-во занятий		Кол-во занятий в год
5-7 лет	25-30 мин.	В неделю	В месяц	
		2	8	48

Форма реализации программы

Форма обучения	Очная
Образовательные технологии	Игровые, здоровьесберегающие, ИКТ, с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий
Форма организации содержания и процесса педагогической деятельности	Модульная
Форма и тип организации работы учащихся	- групповая работа - индивидуально-групповая - репетиционная деятельность - выступление на мероприятиях
Форма обучения и виды занятий	Очная. Занятия (включают в себя теоретическую и практическую части). Обучающие занятия. На данных занятиях детально разбирается базовые движения. Обобщающие занятия. На данных занятиях проводится повтор разученных движений или комбинаций. Итоговые занятия. На данных занятиях дети практически самостоятельно, без подсказки, под музыку могут выполнять все заученные ими движения и комбинации.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1.	***Введение в программу***	**3**	**1**	**2**	Беседа Диагностика
	Знакомство с детьми. Правила организации занятий. Знакомство с оборудованием и техникой безопасности во время занятий. Диагностика.	2 1	1 -	- 2	
2.	Классическая аэробика (разминка без степов)	**4**	**1**	**3**	Наблюдение
2.1 2.2	Образные упражнения в движении (в ходьбе, беге, прыжках) Упражнения на ориентировку в пространстве. Танцевальная разминка.	4	1	3	
3.	Базовые шаги	**8**	**2**	**6**	Наблюдение
3.1 3.2	Основные базовые шаги Базовые шаги в диагональном направлении	5 3	1 1	4 2	
4.	Комплексы степ-аэробики	**20**	**4**	**16**	Наблюдение
4.1 4.2 4.3 4.4	Комплекс №1 «Элементарный» Комплекс №2 «Базовый» Комплекс №3 «Танцевальный» Комплекс №4 «Веселый тренинг»	5 5 5 5	1 1 1 1	4 4 4 4	
5.	Партерная гимнастика	**8**	**2**	**6**	Наблюдение
5.1	Детский стретчинг, растяжка. Релаксационные упражнения	8	2	6	
6	Репетиционная работа, выступление	**4**	**1**	**3**	Выступление
7	Итоговое занятие «Чему мы научились»	**1**	**-**	**1**	Групповая оценка работы
	Итого	**48**	**11**	**37**	

Содержание

Содержание программы предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности и последовательное освоение детьми комплексов упражнений. Один комплекс степ-аэробики выполняется детьми в течение двух месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться и усложняться.

Раздел 1 Введение в программу	
Теория	Практика
Инструктаж о технике безопасности и правила поведения в зале. Рассказ и показ, что такое фитнес и степ-аэробика – как вид спорта. Специальная форма одежды и обуви.	Игра - знакомство с детьми. Инструктаж о правилах поведения на занятиях и технике безопасности. Входная диагностика. Диагностические упражнения на определение уровня двигательных умений.
Раздел 2 Классическая аэробика	
Основы музыкальной азбуки. Формирование чувства темпа (быстро, медленно). Понятие о пространстве и пространственной ориентировке. Учить двигаться в заданном направлении.	Разновидности ходьбы и бега, прямой и боковой галоп, подскоки, простейшие построения: линия колонка, круг диагональ, различие правой, левой руки, ноги, плеча. повороты вправо, влево; Музыкально-ритмические разминки: «Солнышко», «Пиноккио», «Подсолнух», «Вверх-вниз», «Делайте зарядку».
Раздел 3 Базовые шаги	
Учить правильному выполнению степ-шагов на степах. Разучивать аэробные шаги, начинать упражнения с различным подходом к платформе. Развивать мышечную силу ног.	Разучивание базовых шагов степ-аэробики: March (марш) – ходьба на месте. Step (степ) – шаг. Basic step (бэсик степ) – шаг ногой вперед-назад. Step touh (степ тач) – приставной шаг в сторону. V-step (ви-степ) –шаг на степ ноги врозь, назад ноги вместе. Toe touch (тоу тач) – касание носком пола или степа. Mambo (мамбо) – шаги на месте с переступанием вперед, назад. Open step (оупэн степ) – открытый шаг. Leg curl (лэг керл) – «захлест» голени назад.
Раздел 4 Комплексы степ-аэробики	
Совершенствовать правильность выполнения степ шагов на степах выполняя танцевальные связки.	Разучивание, закрепление и отработка танцевальных связок. Постановка комплексов: Комплекс № 1 «Элементарный» (приложение №1) Комплекс №2 «Базовый» (приложение №2) Комплекс №3 «Танцевальный» (приложение №3) Комплекс №4 «Веселый тренинг»
Раздел 5 Партерная гимнастика: стретчинг, растяжка	

Образное описание изображаемых героев и предметов, особенности техники выполнения	- И.п. из позы прямого угла: «Книжка», «Волчонок», «Бабочка», «Медвежонок» - И.п. на спине: «Улитка», «Осьминог», «Березка», «Велосипед», «Орешек» - И.п. на животе: «Змея», «Кораблик», «Качели», «Лодка», «Рыбка» - И.п. на четвереньках: «Кошечка», «Паровозик», «Собачка»
Раздел 6 Репетиционная работа, выступление	
Знакомство с музыкальным материалом постановки; изучение танцевальных связок; композиций.	Выступление на утренниках, мероприятиях, соревнованиях.
Раздел 7 Итоговое занятие «Чему мы научились»	
Проанализировать итоговую диагностику, сделать сравнительный анализ.	Итоговая диагностика. Открытое занятие

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- развитие у детей потребности в здоровом образе жизни,
- развитие у детей интереса к занятиям степ-аэробикой.

Предметные результаты.

По окончанию освоения программы дети 5-7 лет будут знать:

- правила безопасности на занятиях в спортивном зале,
- специальную терминологию,
- исходные позиции для выполнения упражнений,
- технику выполнения упражнении и базовых шагов классической аэробики.

У детей 5-7 лет будет развита способность:

- к быстрому переключению внимания, точному зрительному и мышечному восприятию и воспроизведению движений,
- к удерживанию равновесия на степе,
- отталкивания при выполнении прыжков.

Метапредметные результаты:

По окончании освоения программы дети 5-7 лет будет уметь:

-выполнять базовые шаги на степ-платформе в измененных условиях и в сочетании с другими шагами,

- сочетать движения с музыкой в более быстром темпе,
- выполнять комплексы упражнений на конкурсах и соревнованиях.

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Педагог: Авдеева Екатерина Геннадьевна, воспитатель.
Количество учебных недель: 48 (с 01.11.2021 по 30.04.2022 г.).
Режим проведения занятий: 2 раза в неделю по 2 учебных часа (48 часов в год).
Праздничные и выходные дни (согласно производственному календарю).
Каникулярный период: 01.06.2022 г.- 31.10.2022 г.*
*Во время каникул занятия в объединениях не проводятся.
* (Календарный учебный план: Приложение № 1)

2.2.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Занятия должны проводиться в светлом и просторном помещении (спортивном зале). Открытый показ в музыкальном зале.

Для реализации программы необходимы:
Музыкальная аппаратура, аудиозаписи;
Специальная форма и обувь для занятий;
Специальный инвентарь для степ-аэробики:
- степ-платформа (степпер) на каждого ребѐнка;
- коврики для занятий на полу;
-обручи легкие пластмассовые;
- шнур яркий длиной 3-4 метра;
- мячи среднего размера по числу детей в группе;
- гимнастические палки большие и маленькие;
- скакалки;
- фитболы.
-Картотека игр, способствующая развитию музыкального слуха, чувства ритма, которые необходимы для занятий по фитнесу.
-Картотека «Игровой самомассаж»- упражнения по игровому самомассажу;
-Катотека «Музыкально-ритмические игры»- подборка различных музыкальных игр на развитие творческого воображения и фантазии;
-Катотека «Разминки» - подборка разминок по теме для начала занятия;
-Каротека упражнений на дыхание.
-Косюмы для показательных выступлений.
-Инормационно – образовательные ресурсы
Длядемонстрации иллюстративного материала по темам программы – компьютер.

Кадровые условия реализации программы.
Реализация программы осуществляется педагогическими работниками, имеющими высшее или среднее педагогическое образование, прошедшими курсы повышения квалификации по профилю

программы, владеющие основами образовательной деятельности по представленной программе направлением.

Учебно-методическое обеспечение

Данная программа была составлена на основе:

- методического пособия «Степ-аэробика для дошкольников» И. Кузиной,
- методического пособия «Детский фитнес» Сулим Е.В.,

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

В рамках дополнительного образования по программе «Степ-аэробика» проводится входная, промежуточная и итоговая аттестация в форме педагогической диагностики.

Формы контроля усвоения программы:

• Наблюдение
• Беседа
• Диагностирование

Формы подведения итогов реализации программы:

• Показ
• Наблюдения.
• Открытый показ (выступления на утренниках, открытых мероприятиях, конкурсах).

Формы контроля усвоения Программы

Виды контроля	Содержание	методы	Сроки
Входной	Области интересов и склонностей	Наблюдение	сентябрь
Текущий	Освоение материала по темам	Наблюдения Показ	В течение года
	Творческий потенциал воспитанников	Наблюдения	В течение года
	Оценка самостоятельности, возможностей, способность к самоконтролю	Наблюдение	1 раз в полугодие
Итоговый	Контроль выполнения поставленных задач, уровень творческого развития и самостоятельсти	Открытый показ (показательне выступления на праздниках, соревнованиях)	В течение года, май

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ПОКАЗАТЕЛИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОГРАММЕ

Педагогическая диагностика (входная, промежуточная, итоговая)

Цель: выявление уровня реализации рабочей программы.

Основной метод диагностики – наблюдение за обучающимися в процессе выполнения заданий (на основе программного материала) и общения с педагогом и сверстниками. В процессе наблюдения педагог оценивает проявления детей и ориентируется на лучшие показатели, выявленные в данной группе.

Периодичность диагностики: 3 раза в год.

Результаты исследования позволяют педагогу грамотно развивать ребенка в соответствии с его индивидуальными возможностями, видеть результат своей деятельности и вносить коррективы в перспективное планирование.

Уровни усвоения программы

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
13 -15 балов	9-14 баллов	6-9 баллов

Критерии оценки

№ п/п	Параметр оценки	Критерии оценки		
		Высокий (3 балла)	**Средний (2 балла)**	**Низкий (1 балл)**
1	Знание и умение выполнять базовые шаги	свободно воспроизводит базовые шаги	Выполнение базовых шагов при многократном выполнении педагогом	затрудняется выполнении базовых шагов
2	Гибкость	При наклоне у ребенка ладошки рук тянуться ниже скамейки	Ребенок достает скамейку ладошками	ребенок не может дотянуться до скамейки
3	Быстрота	Ребенок подвижен, быстро выполняет упражнения, успевает в темп музыки	Ребенок менее подвижен, выполняет упражнения с помощью педагога, не всегда успевает в темп музыки	Ребенок медлителен, требуется постоянно помощь педагога, не успевает выполнять упр. в темп музыки
4	Чувство ритма (соответствие ритма движений ритму музыки)	Соответствие движений и ритм музыки, слышит смену муз. ритма.	Испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется	не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

5	Координаци онные способности	Свободно координирует движения корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу, согласует свои движения с коллективным исполнением	Ребенок координирует движения корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу, согласует свои движения с коллективным исполнением с помощью педагога	Ребенок не может координировать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы позу, не согласует свои движения с коллективным

Диагностическая карт

ФИО ребенка	**Октябрь**			**Январь**			**Май**		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Изучение программы начинается с несложных движений и заданий, затем расширяется, совершенствуется и обогащается на следующих занятиях. Особое внимание уделяется постановке корпуса, рук, ног, головы. Весь материал подобран исходя из возрастных особенностей детей. Практическая основа программы сложилась за время многолетней работы с детьми дошкольного возраста в детском саду.

Особенности организации образовательного процесса.

Чтобы сохранить интерес к занятиям педагогом применяются различные методы и приемы обучения

Методы	Приёмы
Наглядный метод	- Демонстрация видео. - Двигательный показ под музыку педагогом. - Показ ребёнком движения.
Словесный метод	- Беседа о характере музыки, средствах её выразительности. - Пояснения в ходе выполнения движений. - Напоминание о правильности, образности движений. - Объяснение. - Оценка, поощрение
Практический метод (Многократное выполнение конкретного движения).	- Упражнения для развития одарённых детей (изменение движений в соответствии с характером музыки, регистровых изменений, динамических оттенков, темповых изменений, метроритма). - Подготовительные упражнения (освоение в интересной, занимательной форме). - Последовательное разучивание материала.
Игровой метод	- Обыгрывание упражнений. - Сюжетные игры для организации детской деятельности.
Приём использования образных названий движений и образно-игровых приёмов	Например: «завели моторчики», «коробочка» , идем как петушки, лошадка, «вертушка», и т.д.

Алгоритм учебного занятия.

№	**Части занятий**	**Время**	**Направленность упражнений**	**Вид упражнений**
1	Подготовительная часть *Разминка*	5 мин.	Обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Платформа обычно не используется или же ее введение в упражнения начинается в заключительной части разминки для эффекта «привыкания» к высоте. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой, примерно 110-120 акцентовв минуту;	различные виды ходьбы и бега, танцевальная разминка
2	Основная часть (*аэробная*)	20 мин.	представляет собой комбинацию из элементов степ-аэробики, новые упр. или комплекс стилизованных танцевальных движений, в которых задействованы все мышцы: пресса, спины, рук и ног. В завершение основной части включена подвижная игра. Амплитуда движений высокая - 130-140 акцентов	базовые шаги степ-аэробики в сочетании с упражнениями плечевого пояса и на другие группы мышц, силовые и гимнастические упр. с использованием степа
3	Заключительная часть (*стретчинг*)	5 мин.	- упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленномтемпе. - упражнения на растяжку мышц.	- расслабление, растяжка из различных И.П. - упражнения на дыхание.
	Всего:	**30 мин.**		

Основные этапы разучивания комплекса степ-аэробики

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

I этап – подготовительный.

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. 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.

III этап – заключительный. Работа направлена на совершенствование

движений с учётом динамических оттенков музыки, отработку выразительности движений. Дети выполняют комплекс самостоятельно.

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 неправильного выполнения и запоминания упражнений детьми, педагог должен подсказывать и направлять действия ребёнка, если это необходимо.

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

Требования к подбору музыкального сопровождения:

· наличие четкого ударного ритма;

· чередование медленного и быстрого темпа.

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

Техника безопасности для сохранения правильного положения тела во время степ – аэробики

Организуя степ – тренировку, нельзя забывать о технике безопасности:

- держать 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;

Правила, которые необходимо выполнять, занимаясь степ – аэробикой:

·- подъем на платформу осуществлять за счет работы ног, а не спины;

·- ступню ставить на платформу полностью;

·- спину всегда держать прямо;

·- не делать резких движений, а также движений одной и той же ногой или рукой больше одной минуты;

·- во время занятий ногу ставить на середину ступеньки, на всю ступню, пятка не должна свисать;

·- заниматься в спортивной обуви типа кроссовок, но без ранта, так как можно зацепиться им за ступеньку, особенно если устали;

·- выполнять упражнения под музыку в среднем темпе;

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога:

1. Выготский Л. С. Воображение и творчество в детском возрасте. – М.: Просвещение - 1991.

2. Кузина И. «Степ-аэробика для дошкольников» //Обруч 2005 №1 http://dob.1september.ru/article.php?id=200701217.

3.Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» Обруч №2, 2016 год.

4. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М., ТЦ «СФЕРА», 2014, SBN: 9785994916094.

5. Сулим Е.В. Занятия по физической культуре в детском саду: Игровой стретчинг – М., ТЦ «СФЕРА», 2012 (Растим детей здоровыми), ISBN 9785994908716.

6. Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. Лечебно- профилактический танец «Фитнес-данс»: Учебно-методическое пособие – М.: Детство-Пресс, 2007 – 384с. ISBN: 978-5-89814-368-8.

7. Ж.Е. Фирилева, А.Н. Кислый, О.В. Загрядская Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно-методическое пособие. — СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА», 2012 , ISBN: 978-5-89814-804-1.

8. Фомина Н.В. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. Методика. – М.: Баласс, 2005, ISBN: 978-5-85939-497-5.

Литература для родителей:

1. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» Обруч №2, 2016 год.

2. Ж.Е. Фирилева, А.Н. Кислый, О.В. Загрядская Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно-методическое пособие. — СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА», 2012 , ISBN: 978-5-89814-804-1.

3. Фомина Н.В. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. Методика. – М.: Баласс, 2005, ISBN: 978-5-85939-497-5.

Литературы для детей дошкольного возраста по степ-аэробике нет.

Приложение № 1

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1-2	ноябрь	по расписанию	По графику	групповая	1	**Тема «Давайте познакомимся»** Знакомство с детьми. Правила организации занятий. Знакомство с оборудованием и техникой безопасности во время занятий. Познакомить детей с термином "Степ - аэробика". Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой.	Музыкальный зал	Наблюдение
3-4	ноябрь		По графику	групповая	1	Диагностика физических качеств	Музыкальный зал	диагностирование

5-6 7-8 9	ноябрь декабрь	по расписанию	По графику	групповая	1	**1 Комплекс 1 «Элементарный»** Аэробные шаги: марш, степ-тач, степ-лайв. Базовая аэробика: Бейсик-степ (базовый шаг), ви-степ, А-степ, касание. Стретчинг *(упражнения для гибкости спины)* дуб, вафелька, самолет, лисичка, колобок. Подвижные игры: «Цирковые лошади», «Пингвины на льдине».	Музыкальный зал	Наблюдение Показ
10-11 12-13	декабрь	по расписанию	По графику	групповая	1	1. **Совершенствовать комплекс №1** 2.Закреплять разученные упр. с различной вариацией рук. 3 Аэробные шаги: повтор выученных. 4. Базовая аэробика: повтор выученных. Стретчинг (упражнения для гибкости спины) бабочка, лисичка, кустик, сундучок, морская звезда. Подвижные игры: щука, четыре цапли	Музыкальный зал	Наблюдение Показ
14	декабрь	по расписанию	По графику	групповая	1	Выступление на Новогоднем утреннике с показательным номером.	Музыкальный зал	Наблюдение Показ
15-16 17-18	декабрь январь	по расписанию	по графику	групповая	1	1. Строевые упражнения (перестроения в 2 круга боковым галопом); 2. **Комплекс 2 «Базовый»** 3. Аэробные шаги: повторить марш, степ-тачь, степ-лайв. 4. Базовая аэробика: повторить Бейсик-степ (базовый шаг), ви-степ, А-степ, касание. 5. Стретчинг (упражнения для гибкости спины) звезда, пушка, паучок, замок, жучок. 6. Подвижные игры: «лиса и тушканчик», «Перемени предмет».	Музыкальный зал	Открытый показ

19-20 21-22	январь	по расписанию	По графику	групповая	1	1. **Совершенствовать комплекс №2** 2.Закреплять разученные упр. с различной вариацией рук. 3 Аэробные шаги: повтор выученных. 6. Базовая аэробика: повтор выученных. Стретчинг (упражнения для гибкости спины) бабочка, лисичка, кустик, сундучок, морская звезда. 8. Подвижные игры: щука, четыре цапли	Музыкальный зал	Наблюдение Показ
23-24 25	январь февраль	по расписанию	По графику	групповая	1	Построение в шахматном порядке, бег по кругу и ориентирам («змейкой»). Музыкально-ритмическая композиция «Соловей разбойник» **2. Комплекс 3. «Танцевальный»** Аэробные шаги: закреплять выученные шаги. Базовая аэробика: закреплять выученные шаги. Стретчинг (упражнения для гибкости спины) ракета, качели, бабочка, паучок, колобок. 6. Разучивание показательного номера..	Музыкальный зал	Наблюдение Показ

26-27 28-29	февраль	по расписанию	По графику	групповая	1	Строевые упражнения повторение построения в шахматном порядке, бег по кругу и ориентирам («змейкой»); Музыкально-ритмическая композиция «Соловей разбойник» **2. Совершенствовать комплекс 3** 3. Аэробные шаги: повторить пройденное. 4. Базовая аэробика: повторить пройденное. 5. Разучивание показательного номера. Подвижные игры: подмигалы, снежная перестрелка.	Музыкальный зал	Наблюдение Показ
30-31 32 33	февраль март	по расписанию	По графику	групповая	1	1. Упражнения на ориентировку в пространстве: увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперёд к центру; Музыкально-ритмическая композиция «Вверх-вниз» **2. Совершенствовать комплекс 3.** Аэробные шаги: закреплять выученные шаги. Базовая аэробика: закреплять выученные шаги. 5. Подготовка к соревнованиям, номер «Солнышко»	Музыкальный зал	Открытый показ
34	март	по расписанию	По графику	групповая	1	Выступление с показательным номером.	Музыкальный зал	Наблюдение Показ

35-36 37-38	март	по расписанию	По графику	групповая	1	Упражнения на ориентировку в пространстве: Передвижение в сцеплении (цепочка), построение в круг и в 2 круга в передвижении; 2. **Комплекс 4**. «Веселый тренинг» Аэробные шаги: повторить греб вайл, шаг страдел. Базовая аэробика: повторить подскок, мах ногой назад. Стретчинг (упражнения для гибкости спины) вторая поза воина, лебедь, кустик, русалочка, фонарик. 6. Подвижные игры: зоопарк, пчелка.	Музыкальный зал	Наблюдение Показ
39-40 41-42	март апрель	по расписанию	По графику	групповая	1	Строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по три (разными способами), повороты с переступанием; Бег, подскоки, галоп. 2. **Комплекс 4**. 3. Аэробные шаги: повторить кни ап, мамба. Базовая аэробика: повтор – угол с касанием, захлёст, угол с захлёстом, колено вверх, – кик, мамба. Стретчинг (упражнения для гибкости спины) ласточка, лебедь, качели, русалочка, пенек, жучок . 6. Подвижные игры: зоопарк, пчелка.	Музыкальный зал	Наблюдение Показ

43-44 45-46	апрель	по расписанию	По графику	групповая	1	1. Строевые упражнения: построение врассыпную, бег врассыпную, построение в две шеренги напротив друг друга; **2.Совершенствовать комплекс 4**. 3. Аэробные шаги: повтор выученных. 4. Базовая аэробика: повтор выученных. Стретчинг (упражнения для гибкости спины) ручей, кузнечик, замок, фонарик, червячок. 6.Подвижные игры: «Выручай», «Бубен»	Музыкальный зал	Наблюдение Показ
47	апрель	По расписанию	По графику	групповая	1	- Итоговая сравнительная диагностика уровня двигательных способностей детей на конец года	Музыкальный зал	Диагностирование
48	апрель	По расписанию	По графику	групповая	1	Итоговое занятие «Чему мы научились» Открытое занятие для родителей. Цель: показать чему дети научились .	Музыкальный зал	Открытый показ