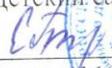


Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №34 «Радуга»

РЕКОМЕНДОВАНО
к принятию
Педагогическим советом
Протокол №3
от 31.08.2020 г.

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МКДОУ
«Детский сад №34 «Радуга»
 Е.Н. Бочарова
Приказ №192-Т от 31.08.2020 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности

«СТЕП-АЭРОБИКА»

Срок реализации: 2 года
Возрастная группа: дети 5-7 лет

Разработал:
Терехова О.В.,
Инструктор
по физической культуре

2020 год

Пояснительная записка:

Степ-аэробика - это ритмичные подъемы и спуски со специальной платформы (степ-платформы) под танцевальную музыку. Это один из самых простых и эффективных стилей в аэробике.

"Step" в переводе с английского языка буквально означает «шаг». В конце XX века Джина Миллер разработала новую методику – степ-аэробiku. Она приспособила его для своих ежедневных тренировок после перенесенной ею травмы колена. Первым тренажером, которым она воспользовалась для выздоровления, были ступеньки крыльца ее собственного дома. Джина так увлеклась движениями, в которых было множество элементов спуска и подъема, что не замечала, как пролетало время, и опомнилась только тогда, когда совсем выздоровела и приобрела свою прежнюю спортивную форму. Она на собственном опыте убедилась, что простейшие тренировки на ступеньках дали просто замечательные результаты. Воодушевившись полученными результатами, Джин Миллер решила превратить реабилитационную программу в новый вид фитнеса, который увлек миллионы людей, поддерживающих своё тело в тонусе. Со временем данная программа стала называться «степ-аэробика» и получила широкое распространение среди приверженцев здорового и активного образа жизни.

За короткое время степ — аэробика стала одним из любимых занятий для детей. Степы обладают для детей особой привлекательностью как некоторые ограничители персонального пространства «Домики». Для нас, педагогов, подобные «ограничители» места являются действенным способом организации и управления группой. Степ требует от детей обостренного чувства пространства и равновесия. На нем сложнее двигаться, чем на коврике, требуется контроль над собственными движениями, точная ориентировка. Но задача эта, если усложнить ее постепенно, для детей посильна и интересна, и к тому же отмечена новыми игровыми штрихами. Занятия на степенях приносят ощутимую пользу гиперактивным детям. Им, казалось, должно быть, особенно сложно контролировать свое тело на ограниченном пространстве, но психологическая привлекательность степов и общий энтузиазм, характерный для занятий, таковы, что через 2-3 занятия дети адаптируются к требуемым условиям. И степ становится для них тем сдерживающим и организующим фактором, в котором они так нуждаются в обычной жизни.

Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы занятия были более интересными и насыщенными, для детей подготавливают индивидуальные снаряды — степы.

Степ — это ступенька или как мы ее называем, скамейка, высотой не более 8 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см, легкий и обтянутый мягким дерматином.

Занятия степ-аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение.

Цель программы - развитие двигательной активности детей старшего дошкольного возраста посредством степ-аэробики.

Задачи:

1. Формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет.
2. Развивать координацию движений.
3. Укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему.
4. Развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.).
5. Улучшать музыкальную и двигательную память детей.
6. Расширять двигательный опыт детей.
7. Развивать эстетический вкус и интерес к занятиям.

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

Занятия рассчитаны на воспитанников седьмого года жизни и проводятся 1 раз в неделю в спортивном зале дошкольного учреждения под руководством специалиста. Продолжительность одного занятия составляет 25-30 мин.

Продумывая содержание занятий аэробикой, учитываются морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдая 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 и основной 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

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

Один комплекс степ-аэробики, как полного занятия, выполняется детьми в течение 2-х месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться.

Посещать кружок могут все желающие воспитанники в возрасте от 6 до 7 лет, не имеющие медицинские и иные противопоказания к двигательной активности.

Прогнозируемый результат

Воспитанники, прошедшие курс степ-аэробики, должны освоить все базовые шаги и применять их в самостоятельной деятельности при выполнении музыкально-ритмических комплексов.

Эффективность усвоения программы оценивается по уровню сформированности умений выполнять основные элементы (базовые шаги):

Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе:

1 балл - выполнение движений по показу, движения не четкие, не уверенные, скованные;

2 балла – выполнение движений по показу, объяснению, движения более уверенные, не скованные;

3 балла – выполнение движений самостоятельно, по показу, движения четкие, уверенные.

В результате подсчета среднего балла ребенок выходит на освоение программы на определенном уровне:

Высокий. Ребенок знает и выполняет все базовые шаги самостоятельно, с интересом, четко и уверенно.

Средний. Ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения не уверенные, скованные, требуют тренировки.

Низкий. Ребенок плохо ориентируется в базовых шагах, выполняет основные элементы только по показу взрослого, движения неуверенные, скованные.

Есть несколько правил для занятия степ - аэробикой:

- За полчаса до занятия выпить 1 – 2 стакана воды
- Подъем на платформу надо осуществлять за счет работы ног, а не спины.
- Ступня ставится полностью.
- Спину всегда держать прямо.
- Не делать резких движений.
- Не делать движений одной рукой (ногой) больше 1 мин.
- При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку (частота сердечных сокращений не должна превышать 150 – 160 ударов в минуту).

Сначала все движения разучиваются и выполняются без музыкального сопровождения в медленном темпе. По мере освоения, предлагаемых элементов, добавляем новые упражнения, усложняем, повышаем темп, увеличиваем амплитуду движений, элементы соединяются в простейший ритмический рисунок.

После танцевальных движений проводятся упражнения на расслабление и дыхание, релаксационные упражнения.

Условия реализации: занятия проводятся в помещении музыкально-спортивного зала, которое полностью соответствует требованиям, предъявляемым к помещениям для занятий с

детьми.

Материально-техническое обеспечение:

- просторный музыкальный зал
- музыкальный центр с фонотекой для музыкального сопровождения
- степ-платформы по количеству занимающихся
- мячи, гантели по количеству детей

Степ-аэробика: организация проведения занятий по степ-аэробике

Возможно выполнение упражнений в различных построениях: в шеренгу (в шахматном порядке), по кругу, V – построении. В отдельных случаях, в особенности при работе с детьми, используется расположение платформ в одной линии, что позволяет проводить занятия в игровом методе. Например, две «конкурирующие» команды, последовательное выполнение одной, затем др. группой и т.п.

Структура занятий степ-аэробики

Один комплекс степ-аэробики, как полного занятия, выполняется детьми в течении трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться.

Каждый комплекс занятий должен состоять из трех частей:

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

Время	Содержание	Темп музыки	Контроль нагрузки
Подготовительная часть			
5-7 мин	Обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. Стретчинг.	120 акцентов в минуту.	Внешнее проявление, самооценка.
Аэробная часть (основная)			
15-20 мин.	Комбинации из элементов степ-аэробики, новые упражнения или комплекс стилизованных танцевальных движений, в завершении основной части можно включить подвижную игру.	130-140	Пульс, дыхание, внешнее проявление.
Заключительная часть			
4-6 мин.	Упражнения на расслабление, равновесие, растягивание, а также на гибкость –стретчинг, выполняемых в положении сидя, лежа, стоя.	Медленная, танцевальная музыка.	Внешнее проявление, самооценка.

Учебно-тематический план

Содержание рабочей учебной программы	Объем учебной нагрузки по программе (количество занятий) Подготовительная к школе группа
Раздел 1. Показ и обучение основным элементам степ-аэробики 1.1 Базовый шаг 1.2 Шаг ноги врозь, ноги вместе 1.3 Приставной шаг с касанием на платформе или на полу 1.4 Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты)	16 занятий (сентябрь, октябрь) * 30 мин.= 480 минут

1.5 Касание платформы носком свободной ноги 1.6 Шаг через платформу 1.7 Выпады в сторону и назад 1.8 Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами 1.9 Шаги на угол 1.10 В – степ 1.11 А – степ 1.12 Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу) 1.13 Прыжки 1.14 Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками	
Раздел 2. Комплекс № 1 (приложение № 1)	16 занятий (ноябрь декабрь) * 30 мин = 480 минут
Раздел 3. Комплекс № 2 (приложение № 2)	16 занятий (февраль, март) * 30 мин = 480 минут
Раздел 4. Комплекс №3 (приложение №3)	16 занятий (апрель, май) * 30 мин = 480 минут
Итого в год	64 занятия

Приложение №1

Комплексы степ-аэробики оздоровительно-тренирующей направленности для старших дошкольников

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. (Дети в облегченной одежде, босиком.)

Подготовительная часть

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, настроиться.)

2. Ходьба на степе.

3. Приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.

4. Приставной шаг назад со степа, вперед со степа.

5. Ходьба на степе; руки поочередно вперед, вверх, вперед, вниз.

Основная часть

1. Ходьба на степе, руками рисуя поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.

2. Шаг на степ — со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочередно вдоль туловища.

(1 и 2 повторить три раза.)

3. Приставной шаг на степе вправо-влево, прямые руки, поднимая одновременно вперед-вниз.

4. Приставной шаг на степе вправо-влево с полуприседанием (шаг — присесть); кисти рук, согнутые в локтях, — к плечам, вниз.

5. Ходьба на степе, высоко поднимая колена, одновременно выполняя 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 и 6 повторить 3 раза.)

7. Бег на месте на полу.

8. Легкий бег на степе.

9. Бег вокруг степа.

10. Бег врассыпную.

(7, 8, 9 и 10 повторить 3 раза.)

11. Обычная ходьба на степе.

12. Ходьба на носках вокруг степа, поочередно поднимая плечи.

13. Шаг в сторону со степа на степ.

14. Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.

15. Шаг в сторону со степа на степ.

16. «Крест». Шаг со степа — вперед; со степа — назад; со степа — вправо; со степа — влево; руки на поясе.

17. То же, выполняя танцевальные движения руками.

18. Упражнение на дыхание.

19. Обычная ходьба на степе.

20. Шаг со степа на степ, руки вверх, к плечам.

21. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.

22. Ходьба врассыпную с хлопками над головой.

23. Шаг на степ со степа.

24. Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.

25. Мах прямой ногой вверх-вперед (по 8 раз).

26. Ходьба змейкой вокруг степов (2—3 круга).

27. Мах прямой ногой вверх-вперед, руки на поясе (по 8 раз).

28. Бег змейкой вокруг степов.

29. Подвижная игра «Цирковые лошадки».

Круг из степов — это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затем на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло», степов должно быть на 2—3 меньше количества детей). Игра повторяется 3 раза.

Дети убирают степы в определенное место и берут по коврику, которые раскладывают по кругу и садятся на них.

30. Упражнения на расслабление и дыхание.

Приложение №2

Комплекс № 2

Степы расположены в хаотичном порядке.

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 вперед-назад с хлопками спереди и сзади.

4. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону.)

5. «Крест». (Повторить 2 раза.)

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, чередуется с приседанием, поднимая руки вперед.

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. Ходьба врассыпную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения. (Повторить 2 раза.)

6. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.

7. И.п. — то же. Взмахнув руками вперед, быстро встать, вернуться в исходное положение.

8. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в исходное положение.

9. Ходьба на степе, бодро работая руками.
10. Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении.
11. Кружение на степе, руки в стороны, в одну и другую стороны.
12. Повторить № 10.
13. Кружение с закрытыми глазами.
14. Шаг на степ — со степа.
15. Бег враспынную с выполнением заданий для рук.
16. Повторить № 1.
17. Легкий бег на степе чередуется с ходьбой 2 раза.
18. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение.
19. Шаг на степ — со степа.
20. Повторить № 18 в другую сторону.
21. Ходьба на степе.
22. Подвижная игра «Физкульт-ура!».

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

«Спорт, ребята, очень нужен.
Мы со спортом крепко дружим,
Спорт — помощник!
Спорт — здоровье!
Спорт — игра!
Физкульт-ура!»

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

23. Игры и упражнения на релаксацию.

Приложение №3

Комплекс № 3

В хорошо проветренном зале на полу в три ряда разложены степ-доски.
(Дети занимаются босиком, в облегченной одежде.)

Подготовительная часть (1-й музыкальный отрезок)

1. Наклон головы вправо-влево.
2. Поднимание плеч вверх-вниз.
3. Ходьба обычная на месте на степе.
4. Приставной шаг вперед со степа на пол и обратно на степ.
5. Приставной шаг назад.
6. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в и.п.
7. Приставной шаг вперед-назад; вправо-влево.
8. Ногу назад, за степ-доску — руки вверх, вернуться в и.п.
9. Выпад ногой вперед, руки в стороны.

Основная часть (2-й музыкальный отрезок)

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 вперед перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперед. Вернуться в и.п.
3. То же вправо-влево от степ-доски. Назад от степ-доски.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперед; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.
5. Полукруг. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степ-доски; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на степ-доске с полуприседанием (упражнения повторить два раза).

(3-й музыкальный отрезок)

7. Поворот вправо (влево), ногу назад за степ-доску, руки в стороны; вернуться в и.п.

8. Стоя на полу перед степ-доской, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко вверх; вернуться в и.п.

9. И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колени; вернуться в и.п. (упражнения повторить два раза).

10. Выпады ногой вправо; влево; назад, стоя на степ-доске.

(4-й музыкальный отрезок)

11. «Покачивания».

12. Беговые упражнения.

13. Полуприседания с круговыми движениями руками.

14. Беговые упражнения.

(5-й музыкальный отрезок)

15. Прыжковые упражнения.

16. Кружение на степ-доске в правую и левую стороны вокруг себя, руки в стороны.

17. Прыжковые упражнения.

18. Ходьба вокруг степ-доски на полусогнутых ногах, руки на поясе.

19. Ногу вперед, за степ-доску, руки резко в стороны; вернуться в и.п.

(6-й музыкальный отрезок)

20. Ходьба обычная на месте.

21. Шаг вперед; шаг назад; ноги ставить широко.

22. Перестроение со ступнями в круг. Ходьба на ступнях на месте.

23. Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.

24. И.п. то же; четыре шага вперед-назад.

25. Упражнения на восстановление дыхания. (Длительность занятия 30—35 мин.)

Список детей, занимающихся в спортивной секции по степ-аэробике

Дата: _____

Фамилия, имя ребенка	Оплата	Подпись
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		

Руководитель СП _____

