

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 29

352941, РФ, Краснодарский край, город Армавир, станица Старая Станица,
переулок Олимпийский ,19 тел.: 8 (86137) 6 – 30 – 61

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом
МАДОУ № 29
От 31.08. 2023г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом заведующего
от 31.08.2023 г № 01-24/128-од
Заведующий МАДОУ № 29
_____ Е.В. Данилкова

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
«СТЕП АЭРОБИКА»**

г. АРМАВИР, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка	3
1.1. Актуальность	5
1.2. Возрастные и индивидуальные особенности детей 5 – 7 лет	8
1.3. Цели и задачи	10
1.5. Планируемые результаты	11
1.6. Основные требования к освоению образовательной программой детей 5-7 лет	12
II. Содержание реализации программы	14
2.1. Интеграция содержания образовательной области	15
2.2. Формы организации образовательной области «Физическая культура»	17
2.3. Блоки реализации программы	18
2.4. Объем образовательной нагрузки	18
2.5. Содержание дополнительной образовательной программе «Степ – аэробика»	19
2.6. Методические рекомендации	24
2.7. Система педагогического мониторинга физического развития	25
2.8. Техника безопасности	26
2.9. Материально-техническое обеспечение	27
III. Планирование содержания организованной деятельности детей	28
Список литературы	30

I. Пояснительная записка

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Здоровье как биологический фактор, определяющий структуру личности, имеет многомерный и индивидуализированный характер и определяет состояние приспособительных возможностей организма к меняющимся условиям окружающей среды. В физическую активность дошкольников можно внести много нового и интересного благодаря использованию современных фитнес-технологий. Они включают в себя адаптированные для детского организма системы тренировок с применением новейшего инвентаря и оборудования.

Нарушение опорно-двигательного аппарата в настоящее время широко распространено в среде дошкольников. Плоскостопие и нарушение осанки оказывают неблагоприятное воздействие на все органы и ткани, и что очень важно, отрицательно влияют на успеваемость, т.к. Нарушается питание клеток мозга. Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы сделать их ещё более интересными и насыщенными, используются индивидуальные снаряды – ступы.

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

Плюсы использования степ-аэробики в работе с детьми:

Первый плюс – это огромный интерес ребятишек к занятиям степ-аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года.

Второй плюс – у детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры.

Третий плюс – это развитие у ребёнка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений.

Четвёртый плюс – воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др.

Пятый плюс – это повышение выносливости, а вслед за этим и сопротивляемость организма.

Но самое главное достоинство степ-аэробики – её оздоровительный эффект. Поэтому возникла необходимость создания программы физкультурно-спортивной направленности, которая дополняла бы программу по физическому воспитанию и способствовала оздоровлению детей. Поэтому и была разработана программа по степ-аэробике для детей дошкольников, предназначенная на предупреждение и исправление плоскостопия и нарушения осанки.

Рабочая программа показывает как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста инструктор создает индивидуальную педагогическую 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);
- социо - культурные условия (взаимодействие с родителями, социальными

партнерами различных социо-культурных институтов);

- контрольно-диагностические условия.

Рабочая программа разработана с учетом методических рекомендаций по физическому воспитанию дошкольников.

В данной рабочей программе представлены занятия, разработанные на основе следующих положений:

- Физкультурно – оздоровительное направление является частью всей воспитательно-образовательной работы в ДОУ и взаимосвязана со всеми ее направлениями. Особенно, важное, значение для воспитания и развития ребенка имеет связь занятий физической культуры с игрой. Такая разносторонняя связь повышает интерес детей к занятиям физической культуры и к игре.
- Для развития физической культуры необходимо создавать развивающую среду, постепенно вовлекая в этот процесс детей, вызывая у них радость, удовольствие, от материала в физкультурных уголках. Большое значение имеет удачный подбор материалов для занятий, удобное и рациональное размещение, доброжелательное отношение педагогу к каждому ребенку; эмоционально – положительная атмосфера занятий.

Работа по дополнительной образовательной программе «Степ – аэробика» проводится на основе методических разработок по детскому фитнесу, которые составлены на весь учебный год по принципу «от простого к сложному» с применением технологий В.Г. Алямовской, Л.И. Пензулаевой, Ж.Е. Фирилевой.

1.1.Актуальность.

Главной ценностью для человека является его здоровье. Причём эта ценность выступает на двух уровнях: личном и общественном. Дошкольный возраст в развитии ребёнка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребёнка, какие условия созданы для его

взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

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 физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же 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, постоянно звучащая рок-музыка);
- 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.

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, целеустремлённости.

Новизна.

В детском саду проводится системная работа по физическому воспитанию детей, которая включает в себя традиционные и нетрадиционные формы.

Одной из них является степ – аэробика, которую мы начали использовать в работе с детьми в детском саду. На 2020-2021 учебный год нами была разработана дополнительная образовательная программа «Степ – аэробика».

Разработанная программа позволит добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, а так же несет профилактический характер. Под воздействием упражнений на степ – платформе улучшается функция сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно – двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов, таких как, профилактики плоскостопия и нарушений осанки.

Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ – аэробике, а также логоритмические упражнения. Оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволит 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 здоровым и бодрым).

1.2. Возрастные и индивидуальные особенности детей 5 – 7 лет

Возраст 5—7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной к школе группы. По средним данным рост ребенка пяти лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела — 17,0—18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Каждый возрастной этап характерен, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у

детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные различия в этих показателях, а также различия их у мальчиков и девочек. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

Антропометрические признаки (масса тела, рост, окружность грудной клетки, ширина таза, длина туловища и конечностей) в разной степени взаимосвязаны, и это влияет на физическую подготовленность детей.

Позвоночный столб ребенка пяти—семи лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» этапов. Один из них — это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия. Поэтому на занятиях физической культурой он может выполнять упражнения с различной амплитудой

Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс

его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92 — 95 ударов в минуту.

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем — 1100—1200 см³, но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту — в среднем 25.

У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности»

Использование степ – платформ – это новое направление оздоровительной работы. Эффективность занятий на степенях подтверждено опытом коррекционных медицинских центров Европы.

Степ – платформа является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение обще развивающих и профилактических задач. В соответствии с вышеизложенным, мы, разработали программу работы физкультурно-оздоровительного кружка «Степ – аэробика».

1.3. Цели и задачи

Цель программы: Укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников через занятия детским фитнесом.

Задачи:

- Укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, укрепление силы мышц стопы с целью предупреждения плоскостопия;
- Развитие и укрепление всех основных мышечных групп;
- Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшение обменных процессов в организме;
- Улучшение физических способностей: координация движений, сила, выносливость, скорость;
- Повышение устойчивого интереса к занятиям физической культуры;

- Знакомить детей с различными видами спорта через занятия фитнесом.

1.4. Принципы реализации программы.

- Принцип индивидуальности контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений;
- Принцип систематичности– подбор специальных упражнений и последовательность их поведения;
- Принцип длительности – применение физических упражнений, способствующих восстановлению нарушений функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;
- Принцип умеренности– продолжительность занятий 25-30 мин. В сочетании дробной физической нагрузкой;
- Принцип цикличности– чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление.

Итоги реализации программы предоставляются на открытых занятиях, итоговых занятиях, спортивных развлечениях; занятиях с участием родителей; постановкой спортивно-танцевальных представлений и других мероприятиях.

1.5. Планируемые результаты

Целенаправленная работа с использованием фитнес тренировок позволит достичь следующих результатов:

- ✓ У детей сформирована правильная осанка;
- ✓ Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- ✓ Сформирован интерес к собственным достижениям;
- ✓ Сформирована мотивация здорового образа жизни
- ✓ Выполнять связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки, гантели);
- ✓ Знать, что такое степ-аэробика, правильно наступать, держать осанку, выполнять комплексы упражнений на степ-платформах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом);

- ✓ Выполнять элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).

1.6. Основные требования к освоению образовательной программой детей 5-7 лет

Промежуточные результаты освоения Программы формулируются в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами (ФГОС) через раскрытие динамики формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы по всем направлениям развития детей.

Интегративные качества	Динамика формирования интегративных качеств
1. Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками	<p>Антропометрические показатели в норме или отмечается их положительная динамика.</p> <p>Отсутствие частой заболеваемости.</p> <p>Владеет соответствующими возрасту основными видами движениями. Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности.</p> <p>Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.</p>
2. Любознательный, активный	<p>Любит слушать новые стихотворения, загадки, потешки, участвует в обсуждениях. Участвуют в разговорах.</p> <p>Активен при создании индивидуальных и коллективных танцевальных композиций.</p> <p>Интересуется предметами ближайшего</p>

	<p>окружения, их назначением, свойствами.</p>
<p>3. Эмоционально отзывчивый</p>	<p>Умеет проявлять доброжелательность, доброту, дружелюбие по отношению к окружающим.</p> <p>Слушая новые рассказы, стихи, следит за развитием действия, сопереживает персонажам историй, рассказов, пытается с выражением читать наизусть потешки и небольшие стихотворения.</p> <p>Проявляет эмоциональную отзывчивость на музыкальные произведения испытывает чувство радости.</p>
<p>4. Овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками</p>	<p>Проявляет заинтересованность в общении со взрослыми и сверстниками.</p> <p>В случае затруднения обращается к взрослому за помощью.</p> <p>Охотно демонстрирует взрослым и сверстникам результаты своей практической деятельности .</p>
<p>5. Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту</p>	<p>Способен самостоятельно выполнить элементарные поручение (убрать инвентарь, разложить материалы к занятиям).</p> <p>Умеет занимать себя игрой, организовать игру.</p> <p>Способен ставить простые цели и при поддержке и помощи взрослого реализовывать их в процессе деятельности.</p>
<p>6. Овладевший универсальными</p>	<p>Умеет выполнять пошагово инструкцию взрослого.</p>

<p>предпосылками учебной деятельности</p>	<p>Начинает овладевать умением слушать взрослого и выполнять его инструкцию.</p> <p>Способен самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности.</p> <p>В случае проблемной ситуации обращаться за помощью. Испытывает положительные эмоции от правильно решенных познавательных задач и продуктивной (конструктивной) деятельности..</p>
<p>7. Овладевший необходимыми умениями и навыками</p>	<p>У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности</p>

II. Содержание реализации программы.

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

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

2.1. Интеграция содержания образовательной области

Примерные виды интеграции области «Физическое развитие»	
<p><i>Образовательная область</i></p>	<p><i>Задачи, содержание и средства организации образовательного процесса</i></p>

<p>«Здоровье»</p>	<p>Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки. Обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим, регулярное проветривание.</p> <p>Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.</p>
<p>«Безопасность»</p>	<p>Продолжать объяснять детям, что нельзя брать в рот различные предметы, засовывать их в уши, нос. Формировать правила безопасности на занятиях</p>
<p>«Социализация»</p>	<p>Формировать доброжелательное отношение друг к другу. Создавать игровые ситуации, способствующие формированию внимательного, заботливого отношения к окружающим. Сообщать детям разнообразные, касающиеся непосредственно их сведения, о происшедших с ним изменениях (сейчас умеешь правильно и красиво двигаться)</p>
<p>«Познание»</p>	<p>Развивать умение видеть общий признак предметов группы (все мячи круглые, эти все красные и т.п.). Знакомить с геометрическими фигурами (круг, квадрат, треугольник).</p>
<p>«Коммуникация»</p>	<p>Подсказывать детям образцы обращения ко взрослым, зашедшим в группу («Скажите: «Проходите, пожалуйста», Формировать потребность делиться своими впечатлениями с воспитателями и родителями. Поощрять желание задавать вопросы воспитателю и сверстникам. Продолжать развивать и активизировать</p>

	словарный запас детей. Формировать умение отчетливо произносить слова и короткие фразы, говорить спокойно, с естественными интонациями. Формировать умение вести диалог с педагогом: слушать и понимать заданный вопрос.
<i>«Чтение художественной литературы»</i>	Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек. Повторять наиболее интересные потешки, и небольшие стихотворения.
<i>«Музыка»</i>	Совершенствовать умение различать звучание музыкальных игрушек, детских музыкальных инструментов (погремушка, бубен, барабан и т.д). Формировать эмоциональную отзывчивость на произведение, умение различать веселую и грустную музыку.

2.2.Формы организации образовательной области «Физическая культура»

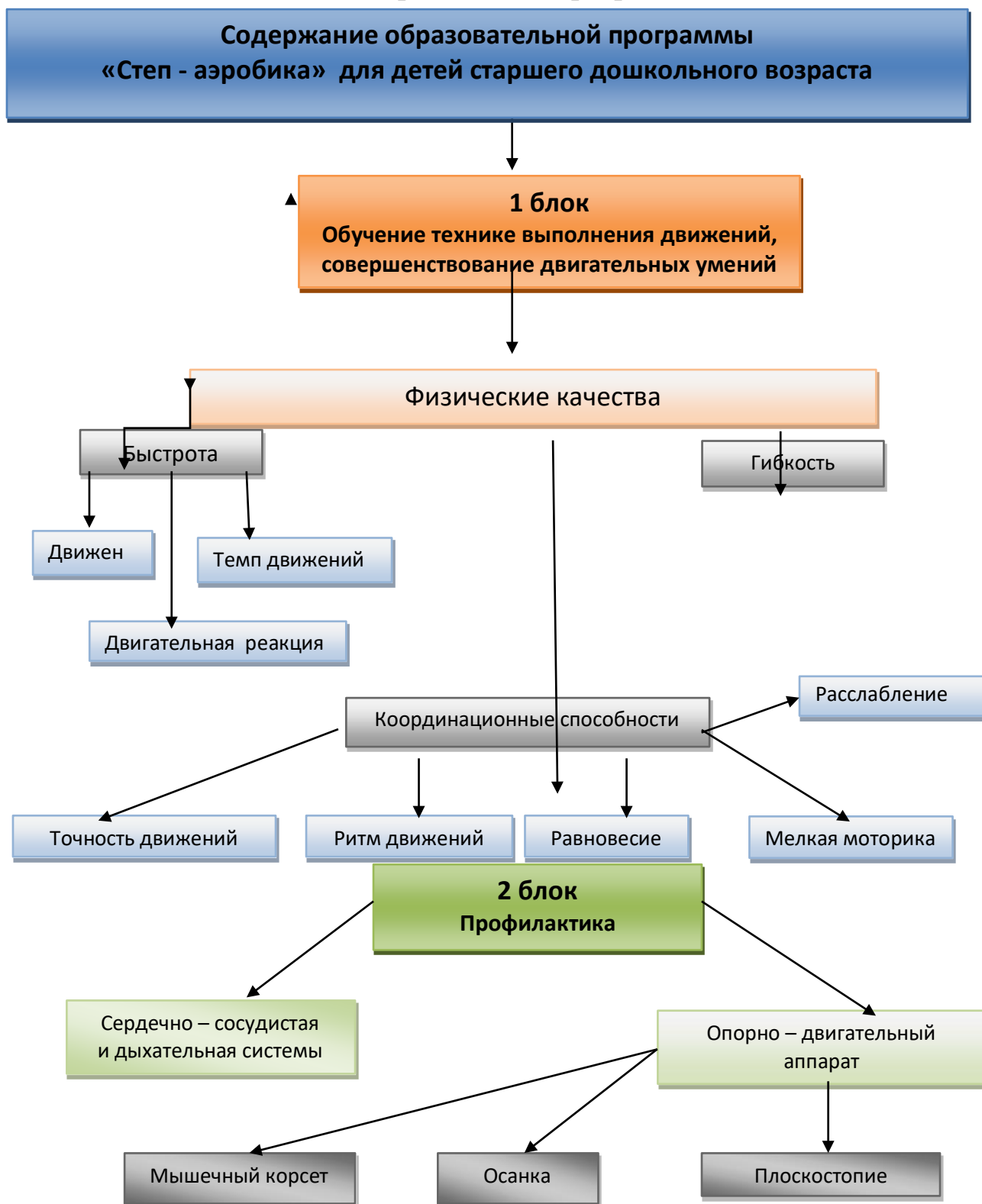
Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

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

В процессе реализации программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников:

- Показательные выступления

2.3. Блоки реализации программы



2.4. Объем образовательной нагрузки

Программа представлена в виде 72 посещений физкультурного зала на два года обучения с целями и содержанием деятельности. Программа

предусматривает обучение детей степ-аэробики через игры и игровые упражнения с подгруппой до 20 детей.

Занятия проводятся два раза в неделю, во вторую половину дня. Схема построения занятия традиционна. Она состоит из трех частей – вводной, основной и заключительной. Продолжительность занятия 20-25 минут.

Вводная часть: разминка 5 минут, (разновидности ходьбы, логоритмические упражнения)

Основная часть(аэробная): 15 минут, ОРУ - блок физических упражнений на степ платформе, направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, коррекцию осанки и формирование нормального свода стопы; подвижные игры.

Заключительная часть: 5 минут, дыхательные упражнения, релаксация, элементы психогимнастики и самомассажа.

Программа ориентирована на возрастные особенности каждого этапа дошкольного детства, материал представлен в пошаговой форме, что обеспечивает овладение данным видом физических упражнений независимо от момента включения его в процесс обучения.

2.5. Содержание дополнительной образовательной программе «Степ – аэробика»

Содержание программы направлено на:

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

Дополнительная образовательная программа включает себя:

- Ритмические упражнения (развитие мышечной силы ног)

- Степ-аэробика (обучение простым шагам; при овладении в совершенстве движениями ног, обучать работе рук; после освоения медленного темпа, переходить на быстрый темп)
- Гимнастика, аэробика (упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку и др.).
- Элементы акробатики, ЛФК (развитие подвижности (гибкости) различных суставов)
- Подвижные игры (развитие координации движений).
- Дыхательные упражнения, самомассаж, стретчинг.

Детский фитнес с использованием степ-платформы

(платформы изготавливаем самостоятельно)

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

Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см.

Занятия степ-аэробикой сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. Степ-аэробикой можно заниматься в различных вариантах:

- в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста, продолжительностью 25—35 мин.;
- как часть занятия (продолжительность от 10 до 15 мин.);
- в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;
- в показательных выступлениях детей на праздниках;
- как степ-развлечение.

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

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

Степ- платформы обладают для детей особой привлекательностью как некоторые ограничители персонального пространства — «домики». Занять по команде свой «домик», не выходить за границы «домика», выбежать из «домика» и заскочить обратно — любимый вид детской подвижной игры, доступной уже малышам. Для педагога же подобные «ограничители» места являются действенным способом организации и управления группой.

Во- первых степ платформа приподнята над полом, на нее в буквальном смысле нужно заскочить. Во-вторых, она требует от детей обостренного чувства пространства и равновесия. На ней сложнее двигаться, требуется больший контроль за собственными движениями, точная ориентировка. Но задача эта, если усложнять ее постепенно, для детей посильна и интересна, и к тому же отмечена новыми игровыми штрихами.

Сначала дети выполняют упражнения на стечах под счет, потом используется во время занятий музыка. Точно так же, как во время классической степ-аэробики занятие идет без пауз, в режиме нон-стоп. В течение отведенного времени никто не стоит просто так, одно движение сменяет другое. Новые упражнения включаются в занятие по ходу дела, чередуются с уже известными, «диктуя» голосом шаги и элементы.

Практически все упражнения, вошедшие в разработанные комплексы, «подсказаны» детьми. «Важно только внимательно наблюдать, какие движения дети вдруг начинают делать, случайно заскочив на платформу или внутри образовавшейся в занятии паузы. Можно не только шагать на досках и ходить вокруг них. Использовать доски в эстафетах — как препятствия, которые нужно обежать, или вместо кочек. На них можно сидеть, чтобы расслабиться, ставить их рядами, цепочкой, в кружок — все зависит от комбинаций упражнений и сюжета занятия. Большие и маленькие мячи, ленты и палочки — элементы, усложняющие и украшающие занятия на

степях. Наблюдая за тем, как двигаются дети подготовительной группы, никто не усомнится в том, что с точки зрения развитости координации и пространственной ориентации они, безусловно, готовы к школе.

Занятия на степях приносят ощутимую пользу гиперактивным детям. Им сложно контролировать свое тело на ограниченном пространстве. Но психологическая привлекательность платформ и общий энтузиазм, характерный для занятий, таковы, что через два-три занятия дети адаптируются к требуемым условиям. И доска становится для них тем сдерживающим и организующим фактором, в котором они так нуждаются в обычной жизни.

При изучении танцевально-ритмических комплексов использую элементарные шаги классической степ аэробики.

Маршевые простые шаги (simple — без смены ноги)

1. Магсн — ходьба на месте.
2. Basic step — шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить.
3. V-step — шаг правой вперед — в сторону по диагонали, шаг левой вперед — в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить.
4. МаmЬo — шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте.
5. Cross шаг вперед правой — скрестно левой — назад правой — левой в сторону в и.п.

Приставные простые шаги (simple — без смены ноги)

1. Step touch — шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается).
2. Кпее ир — шаг в сторону правой — подъем колена левой, шаг в сторону левой — подъем колена правой.

3. Circle — шаг в сторону правой — захлест левой, шаг в сторону левой захлест правой.
4. Kick — шаг в сторону правой — подъем левой вперед на 45° («удар»), шаг в сторону левой — подъем правой вперед на 45° («удар»).
5. Lift side — шаг в сторону правой — подъем левой в сторону на 45° («удар»), шаг в сторону левой — подъем правой в сторону на 45° («удар»).
6. Open step — правой шаг в сторону — левая на носок — левой шаг в сторону — правая на носок.

Маршевые шаги со сменой ноги (Alternative):

1. March + Cha-cha-cha — шаг правой — шаг левой — перескок раз-два-три (ча-ча-ча).
2. March + lift — три шага марш, на четвертый подъем ноги (lift).

Приставные шаги со сменой ноги (Alternative):

1. Grapevine — шаг правой в сторону, левой — скрестно назад, правой ногой в сторону, приставить левую.

Детям сложно воспроизводить эти научные названия шагов классической аэробики, и поэтому ребята придумали свои названия упражнениям : «Покажи носочек», «Покажи пятку», «Лошадка» и т.д.

Примеры игр-заданий: «А как танцует... (зайка, кошка)?», Быстрый и медленный танец», «Придумай название танцевальному движению»

Эти занятия нравятся детям, ведь веселые стихи и музыка, сопровождающие их, способствуют эмоциональному подъему. Дети с удовольствием выполняют предложенные упражнения, даже сложные и трудные. В этом случае успех педагога (развитие психофизических качеств детей) и ребенка (овладение навыками двигательной активности) будет обеспечен.

2.6. Методические рекомендации

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

- рациональный подбор упражнений;

- равномерное распределение нагрузки на организм;
- постепенное увеличение объёма и интенсивности нагрузки.

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

Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с выразительности) и движений. Педагог непрерывно наблюдает за выполнением детьми движений и исправляет индивидуально с каждым ребёнком ошибки в выполнении. На этом этапе дети должны овладеть основными движениями под музыку с учётом темпа. При разучивании комплекса степ – аэробики необходимо учитывать следующие требования:

- показ педагогом движений должен быть зеркальным, чётким, без искажения ритма;
- наиболее сложные упражнения разучиваются поэтапно, а простые выполняются совместно с педагогом;
- при построении детей необходимо, чтобы все дети видели педагога;
- во избежание неправильного выполнения и запоминания упражнений детьми, педагог должен подсказывать и направлять действия ребёнка.

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;

	Физическая культура					
	Низкий (3-4балов)		Средний (5-7 балов)		Высокий (8-9 балов)	
	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.
Кол-во детей						
Процентное соотношение						

2.8. Техника безопасности

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

- 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-доски всегда использовать безопасный метод подъема;
- стоя лицом к степ-доске, подниматься, работая ногами, но не спиной;
- держать степ-платформу близко к телу при ее переносе.

2.9. Материально-техническое обеспечение

В физкультурном зале имеются снаряды и игрушки, которые предназначены, для наиболее эффективной организации занятий:

- Дорожки для профилактики плоскостопия
- Дуги для подлезания
- Мячи
- Гимнастические скамейки
- Гимнастические палки
- Скакалки
- Степ-платформа

- Тренажеры различного вида
- Гимнастическая стенка
- Мячи разных размеров
- Обручи большие и маленькие
- Набивные мячи
- Мешочки для метания
- Дорожка здоровья
- Кубы
- Музыкальный центр

Игрушки и оборудование позволяют разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельных спортивных упражнений и игр, но и всё занятие по фитнесу. Количество игрушек и оборудования соответствует числу детей, одновременно занимающихся в зале.

III. Планирование содержания организованной деятельности детей.

Перспективное планирование работы (первый год обучения)

№	Тема	Кол-во часов
1	Первичная диагностика исходных показателей физического развития, объективных и субъективных критериев здоровья.	4
2	Вводное занятие «Что такое аэробика? Какая бывает аэробика»	4
3	Степ-аэробика « Вместе весело шагать», силовая гимнастика на степ-платформе, самомассаж и стретчинг.	4
4	Разучивание элементов танцевально-ритмической композиции «Ай будет круто», силовая гимнастика на степ-платформе, гимнастика и стретчинг.	4
5	Степ-аэробика « Вместе весело шагать», силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг.	4
6	Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе с мячом и стретчинг.	4
7	Разучивание элементов танцевально-ритмической композиции «Ай будет круто», силовая гимнастика на степ-платформе, гимнастика и стретчинг.	4
8	Промежуточная диагностика физического развития и состояния здоровья детей	2
9	Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг.	4
10	Разучивание элементов танцевально-ритмической композиции «Роботы», силовая гимнастика на степ-платформе, гимнастика и	4

	стретчинг.	
11	Степ-аэробика, силовая гимнастика с мячом, гимнастика с обручем и стретчинг.	4
12	Разучивание элементов танцевально-ритмической композиции «Роботы», силовая гимнастика на степ-платформе, гимнастика и стретчинг.	4
13	Степ-аэробика «Вместе весело шагать», гимнастика с малым мячом, акробатика , стретчинг.	4
14	Закрепление элементов танцевально-ритмической композиции «Ай будет круто», силовая гимнастика на степ-платформе, гимнастика и стретчинг.	4
15	Степ-аэробика «Вместе весело шагать», гимнастика с малым мячом, акробатика , стретчинг.	4
16	Силовая гимнастика с мячом, гимнастика с обручем и стретчинг.	4
17	Закрепление элементов танцевально-ритмической композиции «Ай будет круто», силовая гимнастика на степ-платформе, гимнастика и стретчинг.	4
18	Закрепление элементов танцевально-ритмической композиции «Роботы», силовая гимнастика на степ-платформе, гимнастика и стретчинг.	4
19	Итоговая диагностика физического развития детей (май). Анализ выполнения программы.	2
		72 часов

Перспективное планирование работы (второй год обучения)

№	Тема	Кол-во часов
1	Диагностика исходных показателей физического развития, объективных и субъективных критериев здоровья.	4
2	Фитнес-занятие «Что такое аэробика?»	4
3	Фитнес-занятие «Степ-аэробика , силовая гимнастика на степ-платформе, самомассаж и стретчинг».	4
4	Фитнес-досуг «Осеннее настроение».	4
5	Фитнес «Степ-аэробика Роботы, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг»	4
6	Разучивание элементов танцевально-ритмической композиции «Соседнее село», силовая гимнастика на степ-платформе, гимнастика и стретчинг.	4
7	Закрепление элементов танцевально-ритмической композиции «Ай будет круто», силовая гимнастика на степ-платформе, гимнастика и стретчинг.	4
8	Промежуточная диагностика физического развития и состояния здоровья детей	2
9	Тренировочное занятие «Степ-аэробика, силовая гимнастика мячом и стретчинг.»	4

10	Новогодний фитнес «Степ-аэробика Новогодняя дискотека».	4
11	Разучивание элементов танцевально-ритмической композиции «Соседнее село», силовая гимнастика на степ-платформе, гимнастика и стретчинг.	4
12	Разучивание элементов танцевально-ритмической композиции «Пингвины», силовая гимнастика на степ-платформе, стретчинг.	4
13	Разучивание элементов танцевально-ритмической композиции «Радуга желаний», силовая гимнастика на степ-платформе, гимнастика и стретчинг.	4
14	Степ-аэробика « Вместе весело шагать», силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг.	4
15	Мастер-класс по фитнесу «Я +мама».	4
16	Закрепление элементов танцевально-ритмической композиции «Соседнее село», силовая гимнастика на степ-платформе, гимнастика и стретчинг.	4
17	Закрепление элементов танцевально-ритмической композиции «Радуга желаний», силовая гимнастика на степ-платформе, гимнастика и стретчинг.	4
18	Фитнес-занятие « Танцуем вместе»	4
19	Итоговая диагностика физического развития детей (май). Анализ выполнения программы.	2
		72 часов

Список литературы.

1. Бардышева Т. Рассказываем стихи руками // Обруч. 1998. №5
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. М.: Владос, 1999
3. Журнал «Инструктор по физкультуре», №4 2009 год.
4. Журнал «Обруч», №1 2005 год.
5. Журнал «Обруч», №5 2007 год.
6. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения. Павлова М.А, Лысогорская М.В. Волгоград 2009
7. Картушина М.Ю Логоритмические занятия в детском саду. М., 2004
8. Лечебнопрофилактический танец «Фитнес -данс». СПб.: Детство - Пресс, 2007
9. Лисицкая Татьяна Газета «Спорт и школа» №13/2009
10. Приложение к журналу «Дошкольная педагогика», январь, февраль / 2005
11. Программа развития и воспитания детей в детском саду «Детство» / В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н. А. Ноткина. СПб.: Детство - Пресс, 2005
12. Погадаев Г.И., —Настольная книга учителя физической культуры // -М.: Физкультура и спорт, 2000-496с.
13. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду», издательство МОЗАИКА - Синтез, Москва 2000 г.
14. «Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения», №7 2009