Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение
«Детский сад №3 «Дюймовочка»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
МДОАУ «Детский сад №3
«Дюймовочка»
Протокол от «____» ____2024г.
№ ___

Утверждаю
Заведующий МДОАУ
«Детский сад №3
«Дюймовочка»
_____Ерошкина Е.П.
«_30_» ___08___ 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Степ»

физкультурно-оздоровительной направленности

Возраст обучающихся: 5-6 лет
Срок реализации: 2024-2025 учебный год

Автор- составитель программы:
Клевова Олеся Александровна
воспитатель

п. Архара, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Детский сад – первая ступень общей системы образования, главной целью которой является разностороннее развитие ребенка. Одна из задач дошкольного образования на современном этапе – создание максимально благоприятных условий для укрепления здоровья, гармоничного физического развития ребенка. В настоящее время детские сады посещает много детей с ослабленным здоровьем, часто болеющие. В основном это заболевания органов дыхания, сердечно – сосудистые, нарушение осанки и плоскостопие. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка. Данными вопросами в области здоровьесбережения и применения здоровьесберегающих инновационных технологий занимались: В.А. Бордовский, Л.С. Подымова, С.Д. Поляков, А.И. Пригожин, Г.К. Селевко, В.А. Сластёнин, А.П. Тряпицына и др. Научным исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов В.Е. Борилкевич, 1998 -2006; Э.Т. Хоули, Б.Дон Френке, 2000; А.Г. Лукьяненко, 2001; А.В. Менхин, 2002; Е.Б. Мякинченко, 2003; В.И. Григорьев, 2005 - 2008; С.В. Савин, 2008 и др.

Степ – аэробика постепенно завоевывает свое место в физической культуре. Этому способствует, положительный эмоциональный фон занятий, обязательное музыкальное сопровождение, необычное сочетание движений, связанных с необычным предметом – платформой. Эффективность степ – аэробики заключается в комплексном развитии у детей, двигательных качеств в благоприятном воздействии на организм человека (на опорно – двигательный аппарат, сердечно – сосудистую, дыхательную и нервную системы). Специфика степ – аэробики – это сочетание базовых упражнений с элементами танцев различных стилей, тесная связь движений с музыкой и ритмами, высокая динамичность и разнообразие движений и, следовательно, обогащение двигательного опыта и повышение культуры движений.

Степ–аэробика - это оздоровительная аэробика с использованием специальной степ – платформы с регулируемой высотой. Платформа изготовлена из плотного полиэтиленового или деревянного каркаса, который выдерживает нагрузку и позволяет выполнять шаги, подскоки на и через нее в различных направлениях. В партнерной части занятия платформу удобно использовать для развития силы. В основе движений лежат базовые шаги аэробики, танцевальная стилизация упражнений. Такие движения доступны практически всем. Таким образом, в одной группе могут одновременно заниматься дети с разным уровнем подготовки, и физическая нагрузка для каждого будет индивидуальна. Это практически единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений

включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы.

Практическая ценность степаэробики заключается в том, что она:

- способствует гармоничному развитию и укреплению мышечной системы;
- улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела;
- нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы;
- помогает выработать прекрасную осанку, красивые, выразительные и точные движения; - способствует концентрации ума;
- повышает самооценку.

Поэтому возникла необходимость создания программы физкультурно-спортивной направленности, которая дополняла бы программу по физическому воспитанию и способствовала оздоровлению детей.

Программа рассчитана на детей в возрасте от 5 до 6 лет

Срок реализации – 1 год (старшая группа)

Продолжительность занятий — не более 25 минут

Количество занятий в месяц – 4

Количество занятий в год - 36

Режим проведения занятий 1 раз в неделю.

Количество возрастных групп -1

Сроки проведения мониторинга

3-4 неделя сентября (первичный)

3-4 неделя апреля (вторичный)

Организованная групповая образовательная деятельность

Численность группы: до 12 человек

Цель: *укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости организма.*

Задачи:

-формировать устойчивое равновесие и правильную осанку у детей;

- развивать координацию движений;

-развивать физические качества: быстроту, силу, выносливость, ловкость;

- воспитывать морально-волевые качества: уверенность, выдержку, сосредоточенность, внимание;

- воспитывать интерес к физическим упражнениям и желание заниматься физкультурой.

Ожидаемый результат и способы определения результативности:

- повышение уровня развития физических качеств;

- повышение уровня показателей координационных способностей и скоростно - силовых показателей;

- повышение способности длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности.

Ребенок будет знать и уметь использовать:

- способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, упражнения

стретчинга, самомассаж);

- все базовые шаги и применять их в самостоятельной деятельности при выполнении музыкально-ритмических комплексов и укрепления своего здоровья;

-правила здорового образа жизни.

Формы проведения итогов реализации программы

Итоги реализации программы подводятся по окончании курсапрограммы, после выполнения контрольных упражнений, тестов, совместныхзанятий с родителями, показательных выступлений.

Диагностика физического развития

Оценка физической подготовленности детей

Диагностика проводится для контроля за уровнем развития физическихкачеств ребенка и его физической подготовки. При проведении диагностикииспользуются различные диагностические тесты ввиде контрольныхдвигательных заданий, предлагаемых детям в игровой или соревновательнойформе. Используемые тесты прошли широкую апробацию в ДОУ различноговида: утверждены Министерством образования РФ; полностью соответствуют анатомофизиологическим особенностям дошкольников; имеют минимуммедицинских противопоказаний; не требуют больших временных затрат.

Методика проведения тестирования

1.Быстрота. Бег на дистанцию 30 метров

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестированиепроводят двое взрослых; один находится с флажком на линиистарта, второй (с секундомером) — на линии финиша. За линией финиша нарасстоянии 5 —7 м ставится яркий ориентир. По команде «внимание» ребенокподходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда«марш» — взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это времявоспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во времякороткого отдыха (3 — 5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательнымиупражнениями. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат.

Внимание! Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

2. Ловкость – оббегание предметов

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

3.Выносливость – приседание

Из исходного положения (и.п.) – основная стойка (о.с.) – руки за голову,ребенок приседает максимальное количество раз в течении 30 секунд. Педагогследит за полным выпрямлением ног и глубоким приседанием. Дается 1попытка.

4.Равновесие – поза Ромберга.

Сняв обувь, ребенок принимает положение стоя с опорой на одной ноге.Другая нога согнута в колене и подошвой приставлена к колену опорной ноги,руки вытянуты вперед, пальцы раздвинуты. Опора выполняется с открытымиглазами. После того как ребенок принял устойчивое положение, включаютсекундомер. После того как ребенок принял устойчивое положение, включаютсекундомер. При сильном покачивании, сдвиге опорной ноги или опусканиисогнутой ноги секундомер выключается. Даются 2 попытки с интервалом дляотдыха 3-4 минуты. Фиксируется лучший результат.

5.Гибкость – наклон вперед

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

6. Статическая выносливость

Мышцы живота

Ребенок ложится на живот, ноги выпрямлены и зафиксированы. Дляизмерения ребенок должен положить обе руки на затылок и максимальноразогнуть туловище. Время удержания туловища в этом положениихарактеризует статическую работоспособность мышц спины. Измерениеследует проводить до появления утопления мышц спины, при появлении качательных движений туловища измерение нужно прекратить.

Мышцы живота

И.п. – лежа на спине, руки на затылке, ноги выпрямлены изафиксированы.

Для измерения ребенок должен приподнять прямое туловище до угла 30градусов к плоскости пола. Время удержания туловища в этом положениихарактеризует статическую работоспособность мышц живота.

7.Дыхательные пробы

Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе)

Ребенок делает два спокойных вдоха и выдоха. На третий раз послеглубокого вдоха поднимает руку вверх, другой рукой одновременно закрываетрот и нос. Терпит до желания сделать очередной вдох. Педагог по секундомерувслух ведет счет.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

месяц	Комплексы занятий	Количество часов	
		Теория	Практика
Сентябрь	Ознакомительный	1	1
	Мониторинг		2
Октябрь	№1		4
Ноябрь	№2		4
Декабрь	№3		4
Январь	№4		4
Февраль	№5		4
Март	№6		4
Апрель	№7		2
	Мониторинг		2
Май	№8		3
	Итоговое занятие		1
		1	35
Общее количество часов - 36			

Распределение часов условно, так как в большинстве комплексах занятий предусмотрены содержание теоретического практического материала.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Педагогические принципы построения программы:

Программа построена на общедидактических принципах педагогики:

- систематичности (занятия проводятся регулярно);
- доступности (с учетом доступности возраста);
- прогрессирования (возрастания физической нагрузки).

А также принципах гуманистической педагогики:

- безоценочной деятельности (освобождения детей от страха делать ошибки);
-сознательности и активности (предусматривает воспитание у детей инициативы, активности, самостоятельности в решении поставленных перед ними задач, умения регулировать свое психофизическое состояние);

-творческой деятельности (предусматривает самостоятельное создание ребёнком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта);

-сотрудничества и кооперации (дает возможность выполнять движения как самостоятельно, так и в паре с кем-то или группой, занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с взрослым и сверстниками;

-взаимодействия с родителями (семья во многом определяет отношение детей к физической культуре, их интерес к спорту, активность и инициативу).

Основные рекомендации по проведению занятий

Прежде чем приступить к тренировкам по степ-аэробике, следует обучить занимающихся правильной технике выполнения движений:

✓При подъеме на платформу используется естественный небольшой наклон туловища вперед.

✓При переносе платформы следует держать ее ближе к телу.

✓При выполнении движений не допускаются переразгибания коленей в суставах.

✓Исключается прогиб в поясничном отделе позвоночника. При правильной осанке туловище удерживается прямо, плечи опущены, мышцы живота и ягодичные мышцы напряжены.

✓Шаги выполняются в основной стойке –стопы параллельны или находятся в свободной позиции, разведены и для большей устойчивости не касаются друг друга. В широкой стойке стопы располагаются параллельно или в свободной позиции.

✓Начинающим рекомендуется первое время чаще смотреть себе под ноги и на платформу. По мере освоения движений и привыкания к работе внимание концентрируется на технике выполнения движений и последовательности их в комбинациях с меньшим зрительным контролем.

✓Ставить ногу на центральную часть платформы нужно так, чтобы стопа полностью была на платформе. Спускаясь с платформы, ставить ногу надо с носка на пятку на расстоянии одной стопы от степ-платформы.

✓Угол сгибания в коленном суставе при постанове ноги на платформу не должен превышать 90° (Scharff-Olson, Miller, 1997).

✓Не допускается сходить с платформы шагом или скачком спиной к ней или спрыгивать с нее.

✓Руки включаются в работу лишь после того, как освоена техника работы ногами.

✓При выполнении выпадов и поворотов пятка не опускается на пол.

✓Время выполнения повторов базовых шагов с одной ноги не должно превышать 1 мин., чтобы не вызвать перенапряжение опорно-двигательного аппарата.

✓Максимальное количество повторений одного элемента с подъемом ноги (например, сгибание ноги вперед) выполняется не более 5 раз.

✓Подходы к платформе можно выполнять в различных направлениях, что значительно разнообразит хореографию данного вида аэробики.

✓В зависимости от уровня физической подготовленности занимающихся рекомендуется использовать разную высоту платформы.

Структура программы

Занятие состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной.

I. Вводная часть (5-7 минут).

Осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Подготовка организма ребёнка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей (основной) части занятия.

В содержание вводной части входят: подвижные коммуникативные, речедвигательные игры, игровая гимнастика, строевые и общеразвивающие упражнения, танцевальные упражнения при ходьбе, на месте и в передвижениях, беге и прыжках, суставная гимнастика; упражнения на расслабление мышц и связок, дающие возможность применить приемы поглаживания, растирания, разминания и вибрации для снижения физической нагрузки и расслабления. Такие приемы самомассажа, как «постукивания», можно использовать для мобилизации занимающихся к началу занятий или как отвлекающие упражнения. В процессе выполнения различных упражнений могут решаться и частные лечебно-профилактические задачи. Разминка выполняется с умеренной нагрузкой. После разминки – отдых необходимо снять напряжение с мышц, успокоить дыхание.

II. Основная часть (15-20 минут).

Занимает большую часть времени. В ней решаются задачи общей и специальной направленности. Разучиваются основные элементы степ-аэробики (базовые шаги), совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений с музыкой. В работе могут быть использованы как комплексы упражнений стэп-аэробики определенной направленности, серии танцевальных упражнений, так и целые композиции, то есть группы упражнений, объединенные единым смысловым значением и решающие определенные задачи. Подвижная игра с использованием степ-платформ – также составляющая основной части занятия. Подбор их осуществляется в зависимости от сложности предыдущих действий. Заканчивается основная часть серией дыхательных упражнений, способствующих более быстрому восстановлению организма и несущих оздоровительный характер.

III. Заключительная часть (3-5 минут).

В заключительной части решается задача восстановления организма после физических нагрузок и перехода к другим видам деятельности. Выполняются упражнения на релаксацию с использованием мелодичной музыки со звуками природы, шумом моря, пением птиц.

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*.

Основные шаги степ – аэробики

Базовый шаг (BasicStep)
Шаг ноги врозь, ноги вместе (V-step)
Приставной шаг (tapup, tapdown)
Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (lift).
Касание платформы носком свободной ноги (steptap).
Шаги – ноги вместе, ноги врозь (Straddleup).
Шаг с поворотом (turnstep)
Шаги в диагональном направлении, из угла в угол платформы
Шаги через платформу в продольном направлении (across)
Выпады (lunges)
Шаги углом (L-step)
Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу)
Прыжки
Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками

Последовательность 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 общеепредставление о движениях, дать необходимые сведения о характере музыки, оспособах выполнения упражнений. На этом этапе педагог демонстрируеткомплекс полностью под музыку перед детьми, обращает внимание детей насвязь нового движения с изученными ранее.
II этап - основной
Этот этап предполагает осмысленное выполнение детьми упражнений ипонимание взаимосвязи музыки (темпа, выразительности) и движений. Педагогнепрерывно

наблюдает за выполнением детьми движений и исправляетиндивидуально с каждым ребёнком ошибки в выполнении. На этом этапе детидолжны овладеть основными движениями под музыку с учётом темпа.

III этап - заключительный

Работа направлена на совершенствование движений с учётомдинамических оттенков музыки, отработку выразительности движений. Детивыполняют комплекс самостоятельно.

Перед разучиванием комплекса степ – аэробики необходимапредварительная работа. Педагогу необходимо:

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

При разучивании комплекса степ – аэробики необходимо учитыватьследующие требования:

- показ педагогом движений должен быть зеркальным, чётким, безискажения ритма;
- наиболее сложные упражнения разучиваются поэтапно, а простыевыполняются совместно с педагогом;
- при построении детей необходимо, чтобы все дети видели педагога;
- во избежание неправильного выполнения и запоминания упражненийдетьми, педагог должен подсказывать и направлять действия ребёнка, если этонеобходимо.

Методы и приемы обучения

1. Основными средствами степ-аэробики являются физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности, выполняемые без предметов, с предметами и на снарядах-степах. Все они выполняются под музыкальное сопровождение.
2. Наглядно-зрительные приёмы – правильная, чёткая демонстрация – показ воспитателем образца движения или его отдельных двигательных элементов.
3. Тактильно-мышечная наглядность обеспечивается путём включения физкультурных пособий – степов в двигательную деятельность детей.
4. Непосредственная помощь педагога, уточняющего положение отдельных частей тела ребёнка.
5. Наглядно – слуховые приёмы представляют собой звуковую регуляцию движений. Слуховой наглядностью является музыка.

6. Одновременное описание и объяснение детям новых движений, с опорой на имеющиеся у них жизненный опыт и представления.

7.Пояснение сопровождает конкретный показ движений или уточняет отдельные его элементы.

8.Указание необходимо при воспроизведении показанного педагогом движения.

Комплексы занятий

Комплексы упражнений для ознакомления (сентябрь)

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую, ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть

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

Октябрь – Комплекс № 1.

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

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

2. Ходьба на степе.

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

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

5. Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

Основная часть.

1. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.

2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад.

3. Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи верх, плечи назад, плечи вниз.

4. И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз.

1 – шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх;

2 – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз;

3 – правую руку вниз, левой ногой встать на степ;

4 – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой;

5 – 8 – то же, что на счёт *1 – 4,* но в другую сторону.

Заключительная часть.

1. Подвижная игра «Бубен» *(у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен):*

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

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

Ноябрь – Комплекс № 2.

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

Подготовительная часть.

1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).

2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).

3. Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.

4. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).

(Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия).

Основная часть.

1. И.п.: шаг со степа правой ногой, левая на степе.

1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху;

2 – вернуться в и.п.;

3– 4 – тоже в другую сторону.

2. Стоя на коленях на степе, руки в стороны.

1 – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пяток;

2 – и.п.;

3 – 4 – то же в другую сторону.

3.И.п.: сидя, руками держаться за края степа.

1 – 2 – поднять тело и прогнуться;

3 – 4 – вернуться в и.п.

4.И.п.: сидя на степе, ноги врозь, руки согнуты и сплетены перед грудью (пальцами левой руки обхватить правый локоть, а пальцами правой руки – левый локоть).

1 – 3 – три пружинистых наклона вперёд, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать;

4 – вернуться в и.п.

Заключительная часть.

1. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»).

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

Декабрь – Комплекс № 3.

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

Подготовительная часть.

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.

2. Ходьба с перешагиванием через степы.

Основная часть.

1. И.п.: упор присев на степе.

1 – 2 – ноги поочерёдно (правую, затем левую) отставить назад, упор лежа;

3 – 4 – поочерёдно сгибая ноги, вернуться в и.п. Руки должны быть прямыми, плечи не опускать.

2.И.п.: упор присев на правой ноге на степе, левую – назад на носок.

1 – 4 – пружинить на ноге;

5 – подтянуть левую ногу к степ-платформе, поднять руки верх, потянуться. То же левой ногой.

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

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

Заключительная часть.

1. Подвижная игра для профилактики плоскостопия (*игровые действия выполняются в соответствии с текстом)*

Вылез мишка из берлоги,
Разминает мишка ноги.
На носочках он пошёл
И на пяточках потом.
На качелях покачался,
И к лисичке он подкрался:
«Ты куда бежишь, лисица?

Солнце село, спать пора,

Хорошо, что есть нора!» *(каждый ребёнок бежит в свою норку – на свой степ).*

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

Январь – Комплекс № 4.

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

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

2. Ходьба на степе.

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

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

5. Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

Основная часть.

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

2. Шаг на степ – со степа. Кисти рук поочерёдно рисуют маленькие круги вдоль туловища. (№ 1-2 - повторить 3 раза).

3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперёд – опускаются вниз.

4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.

5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.

6. Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3,4,5,6 – повторить 3 раза).

Заключительная часть.

1. Подвижная игра «Цирковые лошади». Круг из степов – это цирковая арена. *Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошади в цирке»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2 – 3 меньше, чем участников игры.*

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

Февраль - Комплекс №5.

Подготовительнаячасть.

Упражнения у стены для формирования правильной осанки (3-4 упр.) Ходьба в колонне в чередовании с бегом; ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы; бег змейкой между степ – досками и перепрыгиванием (перешагиванием) через них; ходьба по коррекционным дорожкам (во время ходьбы дети берут правой рукой мяч малого диаметра); перестроение в три звена к степ – доскам (заранее разложенным); ходьба на месте: поворот к степ – доскам.

Основнаячасть.

1.И.п.: стоя на степе, мяч в правой руке. Шаг со степа вперёд, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.

1. И.п.: то же. Шаг со степа назад, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.

2. И.п.: то же. Шаг вперёд, шаг назад, мяч перекладывать над головой из руки в руку.

3. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вывести вперёд на носок перед степом, одновременно вынести вперёд правую (левую) руку с мячом; вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.

4. И.п.: о.с. выполняется то же движение вправо (влево) от степа.

5. И.п.: о.с. То же назад от степа.

6. И.п.: о.с. на степе, руки в стороны, мяч в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.

7. И.п.: о.с. на степе, руки вперёд, мяч в правой руке. Поворот направо (налево), поднимаясь на носки и отводя правую (левую) руку с мячом назад. Вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.

8. И.п.: то же. Тот же поворот вправо (влево), но ногу ставить на степ – доску поочерёдно. Поворот направо – правую ногу, поворот налево – левую ногу.

9. И.п.: о.с. на степе. Выпад правой (левой) ногой вперёд за степ – доску, руки вперёд, мяч переложить; вернуться в и.п.

10. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести назад за степ и поставить на носок; руки поднять вверх, мяч переложить, вернуться в и.п.

11. И.п.: о.с. перед степом, мяч в правой руке. Шаг на степ, мяч переложить над головой; вернуться в и.п.

12. Бег на месте, на степ доске.

13. И.п.: о.с. на степе, руки вверху над головой, мяч зажат между ладонями. Кружиться на носках вокруг себя, одновременно ладонями «растирать» мяч.

14. Бег вокруг степ – доски в правую и левую сторону.

15. Повторить упр. №14

16. И.п.: о.с. на степе. Бросание мяча вверх и ловля его после хлопка.

17. То же, сидя на степ – доске, ноги в стороны.

18. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Перебрасывать мяч из рук в руку, переминаясь с ноги на ногу.

19. И.п.: о.с. на степ – доске, мяч в правой руке. Прыжком – ноги врозь, за степ в разные стороны; мяч переложить в другую руку; прыжком вернуться в и.п.

20. Ходьба на степе, «растирая» мяч в ладонях.

И.п.: правая нога – на степе, левая на полу слева от степа, руки в стороны, мяч в левой руке. Прыжком сменить положение ног, переложить в другую руку.

22. Повторить №20

23. Ходьба на месте, на степ – доске.

24. Перестроение в колонну по одному, мяч положить на место.

25. Перестроение в три звена к степ доскам. Взять степы.

26. Перестроение в круг. Положить степ – доски по кругу.

27. Ходьба на месте на степ – доске.

28. Шаг назад – вперёд.

29. Приставной шаг вправо по кругу, до возвращения на место.

Заключительная часть.

Музыка для релаксации.

1. Игра – медитация «У озера». Круг из степов – озеро. Дети в нём «плещутся», «охлаждаются», «брызгаются», опускают ноги и отдыхают

Март – Комплекс № 6.

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

Подготовительная часть.

3. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.

4. Ходьба с перешагиванием через степы.

Основная часть.

1. И.п.:Стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади (5 раз).

2. И.п.: основная стойка на степе. Шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево (по 5 раз).

3. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (5 – 6 раз).

4. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (5 – 6 раз).

5. Сидя на степе скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом.

6. И.п.: основная стойка на степе. Взмахивать прямой ногой вперёд, делать под ногой хлопок. (5 – 6 раз).

7. Прыжки на степ и со степа чередуются с ходьбой.

Заключительная часть.

1. Подвижная игра «Скворечники». *Занимать место (только в своём) скворечнике (степе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займёт степ последним, считается проигравшим.*

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

Апрель – Комплекс № 7.

В хорошо проветренном зале степы расположены в хаотичном порядке. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.

2. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками.

3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади.

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

Основная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – по левому плечу.

2. Шаг со степа в сторону, чередуются с приседанием, поднимая руки вперёд.

3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.

4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.

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

6. И.п.: то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п.

7. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.

8. Ходьба на степе, бодро работая руками.

Заключительная часть.

1. Подвижная игра «Бубен» *(у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен):*

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

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

Май– Комплекс № 8.

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

Подготовительная часть.

1. Наклон головы вправо-влево.
2. Поднимание плеч вверх-вниз.
3. Ходьба обычная на месте, на степе.
4. Приставной шаг вперёд со степа на пол и обратно на степ.
5. Приставной шаг назад.
6. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в и.п.

Основная часть.

1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.

2. Правую (левую) ногу вперёд перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперёд. Вернуться в и.п.

3. То же вправо-влево от степа. Назад от степа.

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

5. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п.

6. Приставной шаг на степе в полуприседанием.

Заключительная часть.

1. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголка», все остальные – «нитка»,

дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»).

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

Итоговое занятие

В хорошо проветренном зале на полу сбоку расположены степы стоящие друг на друге. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся в две колоны, каждый ребенок в руки берет степ и становится в колонну на ранее занимаемое место. Под музыку дети проходят на свои места.

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

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

4. Ходьба вокруг степа, сделать 1 круг

5. Развести руки поочередно в разные стороны, скрестить перед собой

6. Поставить руки на пояс и параллельно поставить правую ногу на степ

7. Ритмичными движениями, отталкиваясь от пола левой ногой (повторить 4 раза). Повторить тот же комплекс упражнений, с левой ногой.(4 раза)

8. Встать на степ левой ногой, параллельно протягиваем левую руку вперед, следом встаем правой ногой и протягиваем вперед правую руку.

9. Таким же образом спускаемся со степа, левую ногу на пол – левую руку на пояс, правую ногу на пол правую ногу на пояс. (2 раза влево)

10. Стоя на двух ногах перед степом, руки на поясе. Отталкивающимися движениями ноги, сначала влево и параллельно рисуем полумесяц. А потом, вправо и тоже параллельно рисуем полумесяц.(4 раза)

11. Сели на левую сторону степа, руками держимся за края степ платформы.

12. Махи ногами к верху, начиная с левой ноги.(4 раза)

13. Повернуть тело, сидя на степе вправо. Руками сделать упор, сзади степа.

14. Начинаем махи обеими ногами одновременно, к верху, не вставая со степа (4 раза)

15. Перевернулись и встали на колени перед степом, начинаем крутить руками перед собой влево и вправо (4 раза) , после чего продолжить подниманием рук к верху сначала влево, потом вправо (4 раза).

16. Шагаем вокруг степа. (1 круг)

17. Разделились на две колоны по 6 человек, делаем круг, и друг за другом проходим по степам. (1 круг)

18. Встаем на свои места.

19. Соединяемся в четверки и делаем синхронные движение в виде покачивания, сначала влево потом вправо.

20. Разъединились и встали каждый перед своим степом.

21. Шагаем вокруг степа.(1 круг)

22. Развести руки поочередно в разные стороны, скрестить перед собой

23.Поставить руки на пояс и параллельно поставить правую ногу на степ

24.Ритмичными движениями, отталкиваясь от пола левой ногой (повторить 4 раза). Повторить тот же комплекс упражнений, с левой ногой.(4 раза)

25.Встать на степ левой ногой, параллельно протягиваем левую руку вперед, следом встаем правой ногой и протягиваем вперед правую руку.

26.Таким же образом спускаемся со степа, левую ногу на пол –левую руку на пояс, правую ногу на пол правую ногу на пояс.

27.Стоя на двух ногах перед степом, руки на поясе. Отталкивающимися движениями ноги от пола, сначала в лево и параллельно рисуем полумесяц. А потом, в право и тоже параллельно рисуем полумесяц. (4 раза)

28.Шагаем вокруг степа.(1 круг)

29.Подпрыгиваем на месте перед степом и одновременно делаем хлопки над головой (4 раза)

30.Шагаем вокруг степа (1 круг)

31.И машем руками, говорим до свидания!!!!

Календарный учебный график

Содержание	**Возрастная группа**
Количество групп	старшая
Начало учебного года	с 01.09.2023г.
Продолжительность учебного года	36 недель
Окончание учебного года	31.05.2024г.
Продолжительность непосредственной образовательной деятельности	не более 25мин.
Недельная образовательная нагрузка	1
Объём недельной образовательной нагрузки	25 мин.
Сроки проведения мониторинга	19.09.23-30.09.23; 17.04.24-28.04.24
Летне-оздоровительный период	01.06. 2024 - 31.08.2024

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально –технические условия реализации программы.

1. Физкультурный, музыкальный зал
2. Кубики, кегли, набивныемячи и т.д. (для проведения мониторинга)
3. Степ -платформы
4. Магнитофон;
5. CD и аудио материал
6. Атрибуты для подвижных игр (бубен и т.д.)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1.Карманова, В.А. Рабочая учебная программа кружка «Степ - аэробика» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://lib.convdocs.org/docs/index-144965.html. - 22.02.2013.

2.Кузина Ирина. Будь здоров, расти большой. Степ-аэробика для дошкольников. - [Электронный ресурс].
Режим Доступа: http://dob.1september.ru/articlef.php/id01127.

3.Кулакова, Е. П. Степ - аэробика для детей дошкольного возраста. Методическая разработка по физкультуре (подготовительная группа). - [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/step-aerobika-dlya-detei-doshkolnogo-vozrasta.

4.Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д. Фитнес в детском саду. Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет. - АРКТИ, 2015.

5.Сайкина Е.Г.Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социальных условиях. - СПб, 2008. - 236с.

6.Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. (Растим детей здоровыми) - М: ТЦ Сфера, 2014.

7.Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. (Растим детей здоровыми) - М: ТЦ Сфера, 2015.

8.Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практическийжурнал «Инструктор по физкультуре» No 4. 2009.

9. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» No2. 2010.

10.Чудо-платформа / журнал «Обруч» No 6. 2008.

11. Статья «Степ-аэробика» Татьян Лисицкая мастер спорта по художественной гимнастике, к.б.н., профессор РГУФКСиТ, г. Москва.