

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 6»
г. НАЗАРОВО КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

Обсуждено и принято:
на заседании педагогического совета
протокол № 5
«27» мая 2021

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МАДОУ «Детский сад №6»
Л.А. Линникова
Приказ № 236/01 - О от 27.05.2021г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «Степ-аэробика»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень освоения программы: стартовый
Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации программы: 01.09.2021-31.05.2022 (36 часов)

Автор и составитель:
Педагог дополнительного
образования
Терасмес Анна Станиславовна

Назарово,
2021

Пояснительная записка

Данная программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими задачи, содержание и формы организации педагогического процесса в дополнительном образовании:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России

совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

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.

Направленность программы

Программа «Степ – аэробика» имеет физкультурно-спортивную направленность. Направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Работа по улучшению физического развития, физической подготовленности детей, развитию ловкости, координации, глазомера, согласованности движений, воспитанию морально-волевых качеств.

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 с 2013 учебного года. 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. Оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволит решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений.

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).

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.

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.

Адресат программы

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 5-7 лет.

На обучение по дополнительной общеобразовательной программе «Степ-аэробика» принимаются все желающие дети, в том числе и дети с ограниченными возможностями здоровья, для них составляется по необходимости адаптированная программа.

Срок реализации программы и объем учебных часов

Реализация программы рассчитана на 1 год при объёме: 36 академических часов (периодичность занятий – с сентября по май).

Время проведение занятий: 1 раз в неделю не более 30 минут.

Цель и задачи дополнительной образовательной программы

Цель программы:

- Развитие физических качеств, средствами степ – аэробики.

Задачи:

- Учить детей ритмически согласованно выполнять степ - шаги под музыку.
- Формировать навыки правильной осанки, развивать мышечную систему через упражнения на степ – платформах.
- Выбатывать четкие координированные движения во взаимосвязи с речью.
- Развивать двигательные способности детей и физические качества средствами степ – аэробики (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- Воспитывать чувство уверенности в себе.

Содержание программы

Учебный план

№	Раздел, тема	Количество часов			
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Формы аттестации контроля.
1	Мониторинг (тесты).	4	1	3	

	Комплекс №1 Сентябрь — октябрь - ноябрь.	10	2	8	
2	Комплекс №2 Декабрь — январь - февраль.	12	2	10	
3	Комплекс №3 Март — апрель - май.	10	2	8	
	Итого:	36	7	29	

Содержание учебного плана программы

Месяц	Тема	Программное содержание	Материал	Предполагаемый результат	Форма проведения занятий
Сентябрь	Комплекс №1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить со степ-платформой. 2. Разучить комплекс №1 на степ – платформах. 3. Разучивание аэробных шагов (ви-степ, открытый шаг, страдел, шоссе-подскок отбив ногу, без степов) 4. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 5. Развивать равновесие, выносливость. 6. Развивать ориентировку в пространстве. 	<p>Степ-платформы Коврики Гимнастическая скамейка</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дети познакомились со степ-платформой, правила пользования степ-платформой. 2. Разучили аэробные шаги (ви-степ, открытый шаг, страдел, шоссе-подскок отбив ногу, без степов) 4. Развиты умения слышать музыку и двигаться в такт музыки. 5. Развиты равновесие, выносливость. 6. Развита ориентировка в пространстве. 	Традиционное
Октябрь	Комплекс №1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать комплекс №1 2. Учить правильному выполнению степ шагов на степях (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка 3. Научить начинать 	<p>Степ-платформы Коврики Гимнастическая скамейка</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. правильно выполняют степ шаги на степях (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка 2. Используют разный подход к платформе. 4. Развиты мышечная сила ног 5. Развиты умения работать в общем темпе. 	Тренировочное

		упражнения с различным подходом к платформе. 4.Развивать мышечную силу ног 5.Развивать умение работать в общем темпе.			
Ноябрь	Комплексы №1	1.Повторение комплекса №1 2.Закреплять разученное 3.Продолжать развивать выносливость, равновесие, гибкость, быстроту. 4.Развивать умение действовать в общем темпе.	Степ-платформы Коврики Гимнастическая скамейка	1.Закрепили комплекс №1 2. Развита выносливость, равновесие, гибкость, быстрота. 3.Развита умение действовать в общем темпе.	Игровое
Декабрь	Комплексы №2	1.Разучить комплекс №2 на степ – платформах. 2.Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. 4.Разучивание новых шагов. 5.Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 6.Укреплять дыхательную систему. 7.Развивать уверенность в себе.	Степ-платформы Коврики Мячи	1.Ознакомлены с комплексом №2 2.Выполняют упражнения с добавлением рук. 4.Разучили новые шаги. 5.Развита выносливость, равновесие, гибкость. 6.Укреплена дыхательная система. 7.Развита уверенность в себе.	Традиционное
Январь	Комплексы	1.Совершенствовать комплекс №2 на степ –	Степ-платформы	1.Выполняют комплекс №2 на степ – платформах.	Тренировочное

	с №2	<p>платформах.</p> <p>2.Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук.</p> <p>3.Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.</p> <p>4.Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке.</p> <p>5.Развивать умения твердо стоять на степе.</p>	<p>Коврики</p> <p>Мячи</p>	<p>2.Выполняют упражнения с различной вариацией рук.</p> <p>3.Разучили шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.</p> <p>4.Выполняют упражнения в такт музыке.</p> <p>5.Развиты умения твердо стоять на степе.</p>	
Февраль	Комплекс №2	<p>1.Повторение комплекса №2.</p> <p>2.Закреплять разученное</p> <p>3.Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту.</p> <p>4.Развивать умение действовать в общем темпе.</p>	<p>Степ-платформы</p> <p>Коврики</p> <p>Мячи</p>	<p>1.Выполняют комплекса №2.</p> <p>2.Закрепили разученное</p> <p>3.Развиты выносливость, равновесие гибкость, быстрота.</p> <p>4.Развиты умение действовать в общем темпе.</p>	Игровое
Март	Комплекс №3	<p>1.Разучить комплекс №3.</p> <p>2.Поддерживать интерес заниматься аэробикой</p> <p>3.Совершенствовать разученные шаги.</p> <p>4.Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног.</p> <p>5.Воспитывать любовь к</p>	<p>Степ-платформы</p> <p>Коврики</p> <p>Гимнастические скамейки</p> <p>Мячи</p>	<p>1.Разучили комплекс №3.</p> <p>2.Проявляют интерес заниматься аэробикой</p> <p>3.Совершенствованы разученные шаги.</p> <p>4.Развиты равновесие, гибкость, сила ног.</p> <p>5.Проявляют любовь к физкультуре.</p> <p>6.Развиты ориентировка в</p>	Традиционное

		<p>физкультуре. 6.Развивать ориентировку в пространстве. 7.Разучивание связок из нескольких шагов.</p>		<p>пространстве. 7.Разучили связки из нескольких шагов.</p>	
Апрель	Комплекс №3	<p>1.Совершенствовать комплекс №3. 2.Разучивание прыжков. 3.Упражнять в сочетании элементов. 4.Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов 5.Продолжать развивать мышечную силу ног.</p>	<p>Степ-платформы Коврики Гимнастические скамейки Мячи</p>	<p>1.Повторили комплекс №3. 2.Разучили прыжки. 3.Выполняют в сочетании элементов. 4.Выполняют связки из 3-4 шагов 5.Развита мышечная сила ног.</p>	Тренировочное
Май	Комплекс №3	<p>1.Повторение комплекса №3. 2.Закреплять степ шаги. 3.Учить реагировать на визуальные контакты. 4.Совершенствовать точность движений. 5.Развивать быстроту. 6.Развивать умение действовать в общем темпе.</p>	<p>Степ-платформы Коврики Гимнастические скамейки Мячи</p>	<p>1.Закрепили комплекс №3. 2.Закрепили степ шаги. 3.Реагируют на визуальные контакты. 4.Усовершенствованы точность движений. 5.Развита быстрота. 6.Развиты умения действовать в общем темпе.</p>	Игровое

Планируемые результаты

- Целенаправленная работа с использованием степ – платформ позволит достичь следующих результатов:
- выполняют степ-шаги под музыку;
- сформированы навыки правильной осанки;
- сформировано правильное дыхание.
- развиты двигательные способности детей и физические качества (быстрота, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координация движений и функция равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- дети проявляют эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности, чувство уверенности в себе.

Календарный учебный график

на 2021 -2022 учебный год

Регламент образовательного процесса: 1 раз в неделю

Продолжительность занятия- не более 30 минут

Начало учебного года	01.09. 2021г.
Продолжительность учебного года в (неделях)	36 недель
Продолжительность учебных недель в месяц	4 недели
Продолжительность занятий в неделю	1 занятие
Окончание учебного года	31.05.2022г.
Летний оздоровительный период	01.06.2021г. -31.08.2022г.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

В физкультурном зале созданы материально-технические условия, позволяющие достичь обозначенные Программой цели, а также выполнение требований санитарно-эпидемиологических правил и нормативов, пожарной безопасности и электробезопасности, охраны здоровья воспитанников и охраны труда работников. Детская мебель и оборудование соответствуют росту и возрасту детей, изготовлены из материалов, безвредных для здоровья воспитанников.

Оборудование

Технические средства	Учебно-наглядные пособия	Оборудование
Музыкальный центр. Ноутбук.	Дидактические картинки «Спорт» с изображением вида спорта и подробным описанием возникновения спортивных игр.	Мячи резиновые разного диаметра, фитбол мячи, обручи, степ платформы.

Формы аттестации и оценочный материал:

Открытые занятия.

Выступления на городских конкурсах и фестивалях.

Итоговый концерт для воспитанников и родителей.

Итоговая аттестация проводится в виде концерта.

Оценочные материалы

Диагностический инструментарий.

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

- 1.Базовый шаг.
- 2.Шаг ноги врозь, ноги вместе.
- 3.Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.
- 4.Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты).
- 5.Касание платформы носком свободной ноги.
- 6.Шаг через платформу.
- 7.Выпады в сторону и назад.
- 8.Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.
- 9.Шаги на угол.
10. Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу).
- 11.Прыжки.

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.

Методический материал

Структура занятия

Части занятий	Длительность	Темп
Разминка(разновидности ходьбы, логоритмические упражнения)	5 минут	Умеренный
Основная (аэробная)	15 - 20 минут	Выше – среднего, вывысокий
стретчинг, упражнения на осанку, равновесие.	5 минут	Умеренно - медленный
Заключительная (дыхательные упражнения, игра)	5 минут	Умеренно - медленный

В занятии выделяются 3 части: разминка, основная, заключительная.

Цель разминки - подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе.

Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. Критерием эффективности разминки является появление первых капель пота. Соответственно, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды и составлять от 3 - 5 минут.

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

После разминки следует *аэробная часть*, которая состоит из базовых и простейших основных "шагов" степ - аэробики. Во время аэробного части происходит разучивание "шагов", связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений - прогон. "Шаги" выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику. При этом они могут соединяться в простейшие связки или следовать один за другим по принципу линейной прогрессии.

Если аэробная часть разминки достаточно интенсивна, то в организме происходят следующие процессы:

- повышается частота сердечных сокращений;
- повышается частота дыхания
- увеличивается систолический и минутный объём крови;
- перераспределяется кровоток: кровь отливает от внутренних органов и приливает к мышцам;
- усиливается деятельность дыхательных ферментов в мышцах, т.е. повышается способность мышц потреблять кислород.
- повышаются функциональные возможности организма;
- развиваются координационные способности;

-улучшается эмоциональное состояние занимающихся.

Все это способствует увеличению возможности кардиореспираторной системы переносить кислород к мышцам, переходу в процессе разминки к аэробному механизму энергообеспечения организма. Продолжительность основной части 15 – 20 минут.

Следующей частью урока является stretch (стретч), который призван решить следующие задачи:

-восстановить длину мышц до исходного состояния;

-умеренно развить гибкость - возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);

-создать эмоциональную разрядку после физической нагрузки

Заключительный *стретч* включает в себя растягивающие упражнения для групп мышц, которые у большинства занимающихся растянуты слабо и могут спровоцировать травму при последующих занятиях.

В отличие от всего занятия, заключительный stretch создается структурно-хореографическим методом и выполняется под выбранное тренером музыкальное произведение лирического характера.

Stretch начинается из положения лежа на спине, в котором выполняются статические растяжки для мышц ног. Каждое положение фиксируется и удерживается в течение 8-10 секунд, выполняются поочередные подтягивания ног руками к корпусу, как прямых, так и согнутых с фиксацией в конечном положении, разведение ног в стороны и т.д.

Из положения сидя следует продуманный переход в положение стоя, в котором выполняются всевозможные статические растягивания в выпадах, наклонах, а также упражнения на равновесие с опорой на одну ногу

В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. По желанию детей можно провести игру. Это необходимо для создания у занимающихся ощущения законченности занятия. После этого следует поблагодарить детей за занятие. Разработанная методика поможет педагогу строить занятия на основе методов, приемов и принципов специфических для оздоровительной аэробики в условиях образовательного учреждения, выбрать оптимальную нагрузку.

Особенности методики проведения занятий оздоровительной (степ) аэробикой.

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение. На первом занятии детям предлагаются элементарные комплексы упражнений аэробики, объясняется

их сущность, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися. Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку, в медленном темпе, затем ускоряя его. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки.

Отсутствие оздоравливающего эффекта при занятиях физическими упражнениями чаще всего связано с ошибками в методике этих занятий и наиболее распространенной из них является или недостаточная, или чрезмерная доза физической нагрузки. Нагрузка должна быть оптимальной. Это положение можно выделить в качестве основного принципа оздоровительной направленности занятий физическими упражнениями.

Отклонения от методических норм проведения занятий оздоровительной аэробикой ведут к нарушению восприятия упражнений, расплывчивости содержания занятий. Чтобы избежать ошибок в обучении, необходимо проводить учебно-тренировочный процесс по определенной методике.

Правила которые необходимо выполнять занимаясь степ – аэробикой:

- подъем на платформу осуществлять за счет работы ног, а не спины;
- ступню ставить на платформу полностью;
- спину всегда держать прямо;
- не делать резких движений, а также движений одной и той же ногой или рукой больше одной минуты;
- во время занятий ногу ставить на середину ступеньки, на всю ступню; пятка не должна свисать;
- заниматься в спортивной обуви типа кроссовок, но без ранта, так как можно зацепиться им за ступеньку, особенно если устали;
- выполнять упражнения под музыку в среднем темпе.

На занятиях используются следующие методы и приемы работы:

Метод	Приемы
Наглядный	Наглядно-зрительный Тактильно-мышечная наглядность Предметная наглядность Наглядно-слуховой
Словесный (вербальный)	Описание Объяснение Пояснение Указание Беседа Команды Сигналы Вопросы Образный сюжетный рассказ

Список литературы.

1. Жерносек А.М. Технология регулирования интенсивности занятий оздоровительной степ-аэробикой / А.М. Жерносек, М.Ю. Ростовцева //
2. Журнал «Инструктор по физкультуре», №4 2009 год.
3. Журнал «Обруч», №1 2005 год.
4. «Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения», №7 2009 г.
5. Фирилева Ж.Е. «Фитнес – Данс» Санкт – Петербург» Детство – пресс 2014г.
6. Сулим Е.В. «Занятия физкультурой, игровой стретчинг для дошкольников» Москва ТЦ «Сфера» 2016г.
7. Федоровская О. М. «Игры, которые лечат для детей от 5 до 7 лет» Москва ТЦ «Сфера» 2017г.
8. Архипова М.А. «Фитнес для дошкольников» Санкт – Петербург» Детство – пресс 2017г.
9. Еремина Р.А. «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия» Волгоград. Издательство «Учитель» 2016г.
10. Железнова Е.Р. «Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников». Санкт – Петербург. Детство – Пресс 2013г.

Комплексы степ-аэробики для занятий оздоровительно-тренирующей направленности

Комплекс №1

На полу в шахматном порядке разложены степы.

Подготовительная часть.

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

Разновидности ходьбы

Ходьба на степе.

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

Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.

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

Основная часть.

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

Шаг на степ – со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочерёдно вдоль туловища. (1 и 2 упражнение повторить 3 раза).

Приставной шаг на степе вправо – влево, прямые руки, поднимая одновременно вперёд – вниз.

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

Ходьба на степе, высоко поднимая колено, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.

Шаг на степе – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (3, 4, 5 и 6 упражнение повторить 3 раза).

Бег на месте на полу.

Лёгкий бег на степе.

Бег вокруг степа.

Бег врассыпную.

Обычная ходьба на степе.

Ходьба на носках вокруг степа, поочерёдно поднимая плечи.

Шаг в сторону со степа – на степ.

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

Ходьба в сторону со степа на степ.

«Крест». Шаг со степа - вперёд; со степа – назад; со степа – вправо; со степа – влево; руки на поясе.

То же, выполняя танцевальные движения руками.

Упражнение на дыхание.

Обычная ходьба на степе.

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

Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.

Ходьба врассыпную с хлопками над головой.
Шаг на степ со степа.
Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.
Мах прямой ногой вверх – вперёд (по 8 раз).
Ходьба змейкой вокруг степов (2-3 раза).
Мах прямой ногой вверх – вперёд, руки на поясе (по 8 раз).
Бег змейкой вокруг степов.
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 определённое место и садятся на ковёр по кругу.

Заключительная часть.

Упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс №2

Степы расположены в хаотичном порядке.

Подготовительная часть.

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

Шаг на степ – со степа, бодро работая руками.

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

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

«Крест». (Повторить 2 раза).

Основная часть.

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

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

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

Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.

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

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

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

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

Ходьба на степе, бодро работая руками.

Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении.

Кружение на степе, руки в стороны, в одну и другую сторону.

Повторить №10.

Кружение с закрытыми глазами.

Шаг на степ – со степа.

Бег врассыпную с выполнением заданий для рук.

Повторить №1.

Лёгкий бег на степе чередуется с ходьбой 2 раза.

Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в и.п.

Шаг на степ – со степа.

Повторить №18 в другую сторону.

Ходьба на степе.

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).

Заключительная часть.

Упражнение на восстановление дыхания.

Комплекс №3

Степ – доски расположены в три ряда.

Подготовительная часть.

Наклон головы вправо – влево.

Поднимание плеч вверх – вниз.

Ходьба обычная на месте на степе.

Приставной шаг вперёд со степа на пол и обратно на степ.

Приставной шаг назад.

Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в и.п.

Приставной шаг вперёд – назад; вправо – влево.

Ногу назад; за степ – доску – руки вверх, вернуться в и.п.

Основная часть.

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

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

То же вправо – влево от степ – доски. Назад от степ – доски.

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

Полукруг. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степ – доски; вернуться в и.п.

Приставной шаг на степ – доске с полуприседанием (упражнение повторить 2 раза).

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

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

И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п. (упражнения повторить 2 раза).

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

«Покачивания».

Беговые упражнения.

Полуприседания с круговыми движениями руками.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

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

Прыжковые упражнения.

Ходьба вокруг степ – доски на полусогнутых ногах, руки на поясе.

Ногу вперёд, за степ – доску, руки резко в стороны; вернуться в и.п.

Ходьба обычная на месте.

Шаг вперёд; шаг назад; ноги ставить широко.

Перестроение со степами в круг. Ходьба на степах на месте.

Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.

И.п. то же; четыре ага вперёд – назад.

Подвижная игра «Бездомный заяц»

Дети расставляют степы по кругу на один меньше играющих. Пока звучит музыка, дети бегают по кругу за степами, по окончании музыки дети занимают степ-платформу. Кому не достался степ, выбывает из игры.

Упражнение на восстановление дыхания.

Приложение 2

Шаги, используемые на занятии степ – аэробики.

March (марш) – ходьба на месте.

Step (степ) – шаг.

Basic step (бэсик степ). Шаг ногой вперед - назад. И. П. стоя на полу ноги вместе. 1-выполнить правой ногой шаг на степ, 2- левую ногу на степ приставить.3- шаг на пол правой ногой,4- левую приставить.

Step touch (степ тач) – приставной шаг в сторону. И.П. стоя на полу ноги вместе.1- выполнить правой ногой шаг в сторону,2- левую приставить.3- левой ногой шаг в сторону,4-правую приставить.

V-step (ви-степ) – шаг на степ ноги врозь, назад ноги вместе. На 4 счета.

И. П. стоя на полу ноги вместе. 1-выполнить правой ногой шаг на правый край степа, 2- левую ногу поставить на левый край степа.3- шаг на пол правой ногой,4- левую приставить.

Toe touch (тоу тач) – касание носком пола или степа.

Mambo (мамбо) – шаги на месте с переступанием вперед, назад. И. П. стоя на полу ноги вместе. 1-выполнить правой ногой шаг на степ, 2- левую ногу на полу переступающий шаг. 3- шаг на пол правой ногой,4- левую приставить.

Open step (оупэн степ) – открытый шаг. И.П. ноги шире бедер.1- выполнить полу присед и поставить правую ногу на носок, 2- полу присед, поставить левую ногу на носок. На 4 счета.

Leg curl (лэг керл) – «захлест» голени назад. 1- шаг правой ногой на степ, 2- левую ногу согнуть назад. 3-поставить левую ногу на пол.4- правую приставить.

Knee up (ни ап) – «подъем колена вверх». 1- шаг правой ногой на степ,2- левую ногу согнуть в колене и поднять вверх. 3-поставить левую на пол.4- правую приставить.

Kick side (мах ногой в сторону, вперед, назад). 1- шаг левой ногой на степ, 2- правую ногу выпрямить и сделать мах ногой. 3-поставить правую на пол.4- левую приставить

Приложение 3

Базовые шаги в степ - аэробике

1. Степ-тач

Приставной шаг, выполняемый на полу без степ-платформы. Легко сгибая ноги в коленях, выполняются пружинистые шаги из стороны в сторону, приставляя одну ногу к другой. Увеличьте темп шага в два раза. Затем снова снизьте темп и начните выполнять приставные шаги, не отрывая ног от пола - скользя по нему. Руки должны активно работать - они опущены вдоль тела, а при каждом шаге выпрямляем их перед собой. Упражнение выполняется в течение трех-пяти минут.

2. Степ-ап

С помощью этого упражнения можно отдыхать, когда вы устанете, оно не является слишком интенсивным, поэтому его можно вставлять в качестве очередной связки после очередной активной порции движений. Сделайте шаг правой ногой, приставьте к ней на носок левую ногу, и сразу же верните ее на пол, вслед за ней спустите правую ногу. Выполнив упражнение в течение 3-5 минут, смените ногу. Во время движений следите, чтобы пятка не свисала со степа, а таз не перекашивался.

3. Шаг-колени

Делаем шаг правой ногой на степ, левую, сгибая в колене, необходимо подтянуть к животу. Корпус можно подать чуть вперед, нога должна быть направлен прямо, колено не стоит выворачивать наружу. Меняем ногу.

4. Шаг-бэк

Правой ногой делаем шаг на степ, а левую ногу отводим кзади, используя напряжение ягодичной мышцы. Затем начинаем движения с другой ноги. Благодаря этому упражнению укрепляются ягодичные мышцы и задняя поверхность бедер.

5. Шаг-кик

Правой ногой делаем шаг на степ, левую выбрасываем перед собой, как будто выполняем удар. После цикла упражнений необходимо сменить ногу.

6. Шаг-кёл

Шагаем на степ правой ногой, а левую сгибаем в коленном суставе, пятку подтягивая к ягодице. Движения должны быть довольно энергичными, без пауз, замираний. Следующий цикл движений делаем с другой ноги.

7. Бейсик-овер

Делаем шаг на платформу с правой ноги, приставляем к ней левую, после этого спускаемся со степ-платформы с другой стороны, поворачиваемся снова лицом к платформе. Повторите упражнение, вернувшись в исходное положение. Спускаться со степа можно с помощью небольшого прыжка. Упражнение делается не меньше четырех минут или выполняется 8-10 повторений.

Эти переходы можно выполнять из разного исходного положения - по диагонали, со стороны узкой стороны, со стороны широкой, можно комбинировать их. Во время перехода можно использовать шаг через степ или одной ногой или двумя, используйте разнообразные движения руками.

8. Ви-степ

Делаем шаг правой ногой в верхний правый угол, а левой - в верхний левый угол, после чего возвращаем вначале правую ногу, затем левую в исходное положение. Движения ногами напоминают букву V. Через несколько минут выполнения упражнений, повторите его с другой ноги.

9. Мамбо

Наступаем на степ-платформу правой ногой, приставляем к ней левую - делаем точку, и сразу спускаем ее на пол, приставляем к ней правую (делаем точку), и снова шагаем правой ногой на степ и т.д. Поменяем ногу.