

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Детский сад «Энже» комбинированного вида  
Заинского муниципального района республики Татарстан

Принято:  
на педагогическом совете  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2015 г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад «Энже»  
\_\_\_\_\_ В. Р. Мурзагова

**ПРОГРАММА  
ПО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ  
«СТЕП-АЭРОБИКА ДЛЯ ДОШКОЛЯТ»**

Инструктор по физической  
культуре: Е. А. Александрова  
Срок реализации: 1 год  
Возраст для обучения: 6-7 лет

г. Заинск

## ***Степ – аэробика для дошколят***

### *Пояснительная записка.*

***Степ-аэробика*** –. Степ-аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие, укрепляет мышечную систему, улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела, нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, помогает выработать хорошую осанку, красивые, выразительные и точные движения, способствует гармоничному развитию. Занятия степ-аэробикой сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создаёт у детей хорошее настроение.

#### *Размеры степ-скамейки:*

Высота – 10 см.

Ширина - 25 см.

Длина - 40 см.

#### ***Занятия со степом способствуют:***

- Формированию осанки, костно-мышечного корсета;
- Развитию координации движений;
- Укреплению и развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- Формированию умения ритмически согласованно выполнять простые движения.

Программа направлена на формирование у ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

#### ***Особенности программы:***

- Рассматривается под оздоровительным аспектом.
- Акцент оздоровительной работы делается на развитие двигательной деятельности ребенка.
- Занятия построены с учетом возрастных критериев.

**Цель:** Содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами оздоровительно-спортивной степ – аэробики.

**Задачи:**

1. Гармоническое развитие всех звеньев опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки.
2. Развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей.
3. Способствовать развитию у детей ориентировки в пространстве и освоению детьми различных видов движений.
3. Содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
4. Развитие творческих способностей.
5. Воспитание смелости, доброжелательности, выдержки.

**График учебного времени**

Группа	Продолжительность	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю
Подготовительная «А»	30 минут	1 раз	30 минут
Подготовительная «Б»	30 минут	1 раз	30 минут

**Техническое оснащение:**

- Степ – доски;
- Спортивный инвентарь: мячи большие и малые, кубики, кегли, обручи.

**Принципы построения программы:**

\*Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

\*Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья на занятиях по степ-аэробике

\*Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

\* Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

\* Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе обучение ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

\*Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества.

\* Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении.

\* Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

### ***Принципы взаимодействия с детьми:***

- сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности – преодолимы;
- постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
- исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
- сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;
- каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

### ***Структура занятий степ – аэробики.***

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

Каждый комплекс занятий должен состоять из трёх частей:

- подготовительная часть (разминка)- 5-7 минут;
- основная часть – 15-20 минут;

- заключительная часть – 4-6 минут.

Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Все упражнения основной части выполняются на степе в легком танцевальном ритме с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе.

Упражнения для степ-аэробики подбираются преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба, вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре).

Один комплекс степ-аэробики, как полное занятие, выполняется детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут изменяться и усложняться.

### ***Содержание занятий:***

- Строевые упражнения;
- Танцевальные шаги;
- Игроритмика;
- Акробатические упражнения;
- Музыкально – ритмические композиции;
- Подвижные игры.

### ***Характеристика разделов программы по степ – аэробике.***

^ Раздел «Игроритмика» является основой для развития чувства ритма, двигательных способностей занимающихся, умения правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры.

^ Раздел «Строевые упражнения» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят построения, перестроения, повороты, передвижения, бег.

^ Раздел «Танцевальные шаги» направлен на формирование у занимающихся танцевальных движений. В раздел входят танцевальные шаги, ритмические движения, музыкально – ритмические композиции, образно – подражательные движения, танцевальные этюды.

^ Раздел «Акробатические упражнения» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются упражнения, элементы гимнастических упражнений, стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме.

^ Раздел «Дыхательная гимнастика» в программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики

^ Раздел «Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

#### ***Основные правила техники безопасности выполнения степ-тренировки:***

1. Выполнять шаги в центр степ - платформы;
  2. Ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъёме, а, спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
  3. Опускаясь со степ - платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней. Не отступать от степ - платформы больше, чем на длину ступни;
  4. Не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног;
  5. Не подниматься и не опускаться со степ - платформы, стоя к ней спиной;
  6. Делать шаг с лёгкостью, не ударять по степ - платформе ногами.
- Затем идет разучивание основных элементов.

#### ***Ожидаемый результат:***

1. У детей сформирована правильная осанка;
2. Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
3. Наблюдается снижение заболеваемости детей, посещающих кружок;

4. Сформирован стойкий интерес к занятиям физической культурой;
5. Сформирован интерес к собственным достижениям;
6. Сформирована мотивация здорового образа жизни.

*Перспективное планирование по спет – аэробике.*

месяц	Задачи	Виды упражнений	Подвижные игры
Октябрь	1. Развитие интереса к данному виду деятельности;	базовый шаг шаг ноги врозь, ноги вместе. приставной шаг с касанием на платформе или на полу.	«Птичьи гнезда», «Бездомный заяц», «Ловишки»
Ноябрь	2. Укрепление здоровья:  - способствовать развитию опорно-двигательного аппарата;  - формировать правильную осанку;	шаги с подъёмом на платформу и сгибанием ноги вперёд (различные варианты) касание платформы носком свободной ноги.	«Птичьи гнезда» «Бездомный заяц» (с использованием степ-платформ) Игры по желанию детей.
Декабрь	- содействовать развитию и функциональному	шаг через платформу выпады в сторону и назад приставные шаги вправо,	«Цирк», «Не оставайся на полу» Игры по желанию детей

	совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистой и нервной систем организма;	влево, вперёд, назад, с поворотами.	
Январь	3. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:	шаги на угол подскоки (наскок на платформу на одну ногу) Прыжки	«Цирк», «Не оставайся на полу» (с использованием степ-платформ)
Февраль	- развивать мышечную силу, выносливость и координационные способности;	«Лодочка» на животе на степ - платформе	«Выше ноги от земли», «Водяной, Водяной» Игры по желанию детей
Март	- содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.	Упражнения сидя на степ – платформе;	«Хитрая лиса», «Медведи и пчелы», «Ловишка с ленточками»
Апрель		шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками	«Охотник и зайцы», «Волк во рву»
Май		Закрепление пройденного. Отчетное выступление для родителей.	Игры по желанию детей.



### Используемая литература

1. М. Борисова «Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования» Москва Обруч 2014 г.
2. Е. Н. Варенник «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет» М.: ТЦС 2009 г.
3. М. Ю. Каргушина «Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет» М.: ТЦ Сфера 2008 г.
4. В. Т. Кудрявцев, Б. Б. Егоров «Развивающая педагогика оздоровления» М.: Линка-пресс 2000 г.
5. Э. Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет» М.: Из-во «Мозаика синтез» г.
6. К. К. Утробина «Занимательная физкультура в детском саду» Москва 2006 г.
7. Л. В. Яковлева, Р. А. Юдина «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» (в трех частях) М.: Владос 2004 г.