|  |  |
| --- | --- |
| **СОГЛАСОВАНО**  Педагогическим советом  МАДОУ «Нижнетавдинский  детский сад «Колосок» | **УТВЕРЖДЕНО**  Приказом директора  МАДОУ «Нижнетавдинский  детский сад «Колосок»  Е.Л.Нефёдовой |

**ПРОГРАММА**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

по физическому развитию дошкольников

Степ-аэробика «Веселые ступеньки!»

для детей 6-7 лет

МАДОУ «Нижнетавдинский детский сад «Колосок»

на 2023-2024 учебный год

**Программа составлена**:

Инструктором по физической культуре:

Евпак К.С.

**Нижняя Тавда**

2023 **г.**

**Содержание**

**1.**Пояснительная записка………………………………………… …….…..3

1.1.Актуальность…………………………………………………………….5

1.2.Новизна…………………………………………………………………. 9

1.3. Возрастные и индивидуальные особенности детей 5 – 7 лет……….9

1.4. Характеристика разделов программы по степ – аэробике…………11

1.5. Подбор музыкального сопровождения………………………………12

1.6. Техника безопасности………………………………………………….14

**2.**Содержание  реализации программы……………………………….…..17

2.1. Учебный план…………………………………………………………..17

2.2. Структура занятия……………………………………………………..17

2.3.Тематическое планирование занятий по степ – аэробики…………..18

**3.**Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы…………………………………………………………………....32

3.1.Планируемые промежуточные результаты освоения программы..…32

3.2. Диагностические методики……………………………………………..33

**4**. Материально-техническое обеспечение:………………………..…...…...36

Список литературы……………………………………………………..…....38

1. **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. Все это заставляет педагогов быть в постоянном поиске новых современных технологий по сохранению и укреплению здоровья дошкольников. Этому способствуют занятия со степ доской, т.к. упражнения на ней формируют у дошкольников осанку, укрепляют и развивают сердечно – сосудистую, дыхательную и костно – мышечную системы. Область применения степа довольно широка – это и индивидуальная работа, и самостоятельная двигательная деятельность, и занятия по физической культуре.

Для разработки программы по дополнительному образованию физкультурно – оздоровительной направленности «Степ - аэробика» послужила заинтересованность родителей при показе упражнений степ – аэробики на родительском собрании.

Данная программа была составлена на основе программ и технологий: «Степ-аэробика для дошкольников» И. Кузиной, «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей ) Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г., «Детский фитнес» Сулим Е.В..

Рабочая программа разработана с учетом методических рекомендаций по физическому воспитанию дошкольников. - Программа развития и воспитания детей в детском саду «От рождения до школы» / Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А. и др., изд. «Мозайка-Синтез», М., 2010г. - Федеральные государственные образовательные стандарты к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования Приказ от 17 октября 2013г. N 1155,

-СанПиН 2.4.1.2660-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.08.2010, регистрационный номер 18267) 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 педагога к каждому ребенку; эмоционально – положительная атмосфера занятий.

Аэробика — это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. Для достижения эффекта продолжительность выполнения этих упражнений должна составлять не менее 20—30 минут. Занятия аэробикой доставляют малышам большое удовольствие. Для того чтобы сделать их еще более интересными и насыщенными придумали индивидуальный снаряд — степ доску.

Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной 25 см, длиной 40 см. Снаряд очень полезен в работе с детьми.

Первый плюс — это огромный интерес детей 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 ребенка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений. Четвертый плюс — воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др. Повышается выносливость, а вслед за этим и сопротивляемость организма. Но самое главное достоинство степ - аэробики — ее оздоровительный эффект.

**1.1.Актуальность**

В настоящее время проблема оздоровления детей дошкольного возраста занимает центральное место в современном обществе. Именно в этом периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, формируются двигательные способности, интерес к занятиям любимым делом. Забота о здоровье ребѐнка 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 ребенка 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. По степени влияния на детский организм все виды оздоровительной физической культуры (в зависимости от структуры движений) можно разделить на две большие группы: упражнения циклического и ациклического характера. Циклические упражнения это такие двигательные акты, в которых длительное время постоянно повторяется один и тот же законченный двигательный цикл. К ним относятся ходьба, бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание. В ациклических упражнениях структура движений не имеет стереотипного цикла и изменяется в ходе их выполнения. К ним относятся гимнастические и силовые упражнения, прыжки, метания, спортивные и подвижные игры. Ациклические упражнения оказывают преимущественное влияние на функции опорно-двигательного аппарата, в результате чего повышаются сила мышц, быстрота реакции, гибкость и подвижность в суставах, лабильность нервно мышечного аппарата. К видам с преимущественным использованием ациклических упражнений можно отнести утреннюю гимнастику, ритмическую гимнастику, аэробику и степ аэробику. Утренняя гимнастика способствует быстрому приведению организма в рабочее состояние, поддерживанию высокого уровня работоспособности в течение дня, совершенствованию координации нервно мышечного аппарата, деятельности сердечно сосудистой и дыхательной системы. Аэробика это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода.

Опыт работы с детьми дошкольного возраста показывает, что все формы оздоровительно физической культуры положительно влияют на организм ребенка. Но наиболее эффективно аэробика. К аэробике можно отнести любые упражнения, от которых ваше сердце начинает биться быстрее, а дыхание становится тяжелее. Плавание, бег, быстрая ходьба, длительная прогулка что угодно, просто надо разнообразить свою двигательную активность, поскольку каждые упражнения тренируют разные группы мышц. Чем более разнообразные движения включает оздоровительная программа, тем меньше будут скучать, и получать травмы дети.

Особенности ритмической гимнастики состоит том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения. Умелое и выразительное выполнение движений под музыку приносит ребенку удовлетворение, радость. Музыка, хорошо подобранная к движениям, помогает закрепить мышечное чувство, а слуховым анализаторам запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Все это постепенно воспитывает музыкальную память, закрепляет привычку двигаться ритмично, красиво. Овладевая новыми, все более сложными музыкальными движениями дети стремятся соразмерить их во времени и пространстве, подчинять ритмическому рисунку, требованиям пластики и внешней выразительности.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребенок только на занятии по физической культуре может дать волю, энергии заложенной в нем. 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, целеустремленности.

**Цель:** Создать условия для формирования у детей старшего дошкольного возраста потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Задачи:**

1. Развитие всех звеньев опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки.
2. Развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно - силовых и координационных способностей.
3. Развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания,

умения согласовывать движения с музыкой.

1. Развитие творческих способностей.
2. Предупреждение плоскостопия - укрепление мышц стопы и голени;
3. Воспитание смелости, доброжелательности, выдержки.

**Значение степ – аэробики:**

* стойкий интерес к занятиям физической культуры;
* развитие уверенности ориентировки в пространстве;
* развитие общей выносливости;
* совершенствование точности движений;
* развитие физических качеств: ловкости, быстроты, силы, гибкости, пластичности;
* эффективность физической нагрузки.

**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 20-25-30 мин. В

сочетании дробной физической нагрузкой;

* *Принцип цикличности* – чередование физической нагрузки с

отдыхом, с упражнениями на расслабление.

**Основные физиологические принципы:**

* рациональный подбор упражнений;
* равномерное распределение нагрузки на организм;
* постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки.
  1. **Новизна**

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 позволяет 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).

Степ аэробика популярна во всем мире. Этот вид спорта известен более 10 лет, хотя в России о нем узнали совсем недавно. Степ аэробика это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ платформе. Степ аэробика используется для профилактики заболеваний. Которые вызваны гиподинамией, т.е. недостатком движений. Она развивает подвижность в суставах. Формирует свод стопы. Тренирует равновесие и позволяет сжигать большое количество калорий. Занятия усложняется и, несмотря на внешнюю простоту, упражнения могут быть весьма непростыми для выполнения. Степ аэробика уникальна в своем роде: особых приспособлений не надо, достаточно шаговой скамейки и мяча. Мяч подойдет любой от теннисного, до футбольного. Степ аэробикой можно заниматься в различных вариантах: в форме утреней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект, в показательных выступлениях на праздниках, и просто, как степ развлечение.

* 1. **Возрастные и индивидуальные особенности детей 6 – 7 лет**

Возраст 6-7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7-10 см. Но все-таки эти показатели у детей пятого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников старшей и подготовительной к школе группы. По средним данным, к шестому году 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 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 шести-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. 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 шести - семи лет «возрастом двигательной расточительности»

Использование степ – платформ – это новое направление оздоровительной работы. Эффективность занятий на степах подтверждено опытом коррекционных медицинских центров Европы. Степ – платформа является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение обще развивающих и профилактических задач. В соответствии с вышеизложенным, была составлена программа работы физкультурно - оздоровительного кружка «Волшебные ступеньки. Разработана обоснованная эффективная методика работы с дошкольниками на степ – доске для развития чувства ритма, координационных способностей, физических качеств.

**Возраст детей:** 6 – 7 лет

**Срок реализации:** 1 год

**Режим занятий:** 1 раз в неделю

* 1. **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, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений дают ребенку возможность вволю покричать, погримасничать, свободно выразить свои эмоции.

**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

**1.5 Подбор музыкального сопровождения:**

* наличие четкого ударного ритма;
* чередование медленного и быстрого темпа.

Музыкальное сопровождение на занятиях аэробикой способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой. Нагрузка регулируется характером упражнений, изменением исходных положений, темпа, длительности и интенсивности выполнения. Для сбалансированной работы всех функциональных систем организма гимнастические упражнения сочетаются с дыхательными. Применение разнообразных форм, средств, методов физического воспитания имеют единую целевую направленность – это развитие координационных способностей дошкольников. Зрительное восприятие создает образ движения в его динамике, выразительности, пространственных отношениях. Упражнения на степе создают как бы зрительную направленность в развитии пространственных ориентировок, способствуют лучшей координации движений отдельных частей тела. Слух позволяет выполнять движения в определенном ритме и темпе. Мышечные ощущения сигнализируют о положении тела, напряжении мышц, происходит сложный процесс согласования в работе отдельных мышечных групп, корректировки выполненного движения в соответствии с заданными образами.

Упражнения, комплексы степ - аэробики направлены на развитие координации движений и формирование пространственных и временных ориентировок, силовых дифференцировок:

1. пространственные ориентировки – вправо, влево, вперед, назад, одновременно, попеременно, поочередно в движениях туловища и конечностей (у детей дошкольного возраста лучше получается выполнять раздельные движения и одновременные);
2. временные – различаются по темпу (быстро, медленно), ритму, продолжительности удерживания позы и др. Темп и ритм возможно задавать счетом (раз-два; раз-пауза-два), музыкальной композицией. Старшие дошкольники с особым интересом выполняют упражнения со сменой ритма, при этом стараются передать в движениях не только ритмический рисунок, но и плавность, и красоту движений;
3. силовые - прыжки на степе, со степа, через степ.

Продумывая содержание занятий аэробикой необходимо учитывать морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдать при этом основные физиологические принципы:

* рациональный подбор упражнений;
* равномерное распределение нагрузки на организм;
* постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки.

Упражнения для степ-аэробики подбираются преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба), вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям. Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной, основной и заключительной части.

Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой.

Заканчивается комплекс аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе.

На занятиях по физической культуре степ доска используется на каждом этапе:

1. во вводной части дети огибают степ – доски (ходят и бегают «змейкой»);
2. в общеразвивающих упражнениях, которые выполняются в виде степ – аэробики и в разных исходных положениях на степе (стоя, сидя, лежа), что развивает чувство равновесия, координацию и способствует развитию ориентировки в пространстве;
3. в основной части: это разнообразные упражнения на развитие силы, ловкости, выносливости, в том числе с различными атрибутами;
4. в подвижных играх и эстафетах.

Организуя степ – тренировку, нельзя забывать о технике безопасности и физической нагрузке для детей определенного возраста, ее распределении с учетом состояния их здоровья, уровня физической подготовленности. Так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными. Техника степ – аэробики предполагает постоянное поддерживание правильной осанки. Поэтому очень важно напоминать детям о необходимости сохранения правильного положения тела. Во время всех движений.

Большое значение имеет подбор музыки к упражнениям. Она служит одновременно мотивирующим фактором, направляет ход тренировки и диктует скорость движений.

* 1. **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-доски, подниматься, работая ногами, но не спиной;
* держать степ-платформу близко к телу при ее переносе.

**Основные правила техники выполнения степ-тренировки**

* выполнять шаги в центр степ-доски;
* ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме, а спускаясь,

ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;

* опускаясь со степ-доски, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину ступни от степ-доски;
* не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног, и не подниматься и не опускаться со степ- доски, стоя к ней спиной;
* делать шаг с легкостью, не ударять по степ-доски ногами.

**Основные этапы обучение степ – аэробики:**

* обучение простым шагам;
* при овладении в совершенстве движениями ног, обучать работе рук;
* после освоения медленного темпа, переходить на быстрый темп.
* **Основные элементы упражнений в степ – аэробики.**
* **Базовый шаг.**

Шагом правой ноги на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы, и.п. Выполняется на 4 счета то же с левой ноги.

* **Шаги – ноги вместе, ноги врозь.**

Из и.п. стойка ноги врозь по сторонам платформы (вдоль), шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги, поочередно шагом правой, левой сойти с платформы. Движение выполняется на 4 счета.

* **Шаг через платформу.**

Из и.п. – стойка ноги вместе боком к платформе. Шагом левой в сторону встать на платформу, приставить правую, шагом левой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой.

-**Шаги – ноги вместе, ноги врозь.**(и.п. стойка ноги врозь; стоя на платформе ноги вместе)И.п. может быть лицом к степу, боком, с левой или правой стороны, а также позади. Все вышеперечисленные позиции обычно варьируются для того, чтобы упражнения задействовали как можно больше групп мышц и при этом не были бы монотонными.

Сначала разучивают шаги на степ, потом добавляют движения руками. Все упражнения должны выполняться в одну и другую сторону (для гармоничного развития обеих частей тела).Нагрузку нужно повышать постепенно, увеличивая темп музыкального сопровождения, усложняя комплексы, сокращая паузы для отдыха. Выполнение упражнений возможны в различных построениях: в шахматном порядке, по кругу, по периметру зала и др.

**Позитивное воздействие степ – платформы.**

Занятия степ аэробикой оказывает положительное влияние на организм детей, их развитие с учетом возрастных особенностей, рационально подобранных средств и методик.

Позитивное воздействие таких занятий выражается в следующем

1. . Профилактика заболеваний сердечно – сосудистой системы.
2. .Снижение лишнего веса.
3. . Улучшение осанки.
4. .Приобретение необходимых двигательных умений и навыков.
5. .Развитие двигательной памяти.
6. .Укрепление дыхательной системы.
7. .Нормализует деятельность вестибулярного аппарата.
8. .Упражнение в степ - аэробике простые, поэтому подходят для занятий с детьми

1. **Содержание программы**

**2.1 Учебный план**

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел | Количество занятий |
| Игроритмика | 4 |
| Строевые упражнения | 5 |
| Танцевальные шаги | 8 |
| Аэробные упражнения | 10 |
| Дыхательная гимнастика | 5 |
| Игровой самомассаж | 5 |
| Итого | 37 |

**2.2 Структура занятия**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Части занятия** | **Длительность** | **Преимущественная**  **направленность упражнений** |
|  |  | .На осанку, |
| **1.Вводная** | 5 мин | Типы ходьбы, Движения рук, хлопки в такт. |
| **2.Основная** | 20 мин. | Для мышц шеи, Для мышц плечевого пояса. |
|  |  | Для ног, Для развития  гибкости, ритма и такта  ритма, такта. |
|  |  |  |
| **3**.**Заключительная** | 5 мин. | Массаж рук; |
|  |  | Упражнение на расслабление  расслабление: |
|  |  |  |

**2.3 Тематическое планирование занятий по степ – аэробики**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Тема** | **Программное содержание** | **Подвижные игры и комплекс упражнений** | **Оборудование** |
| **Сентябрь** | Занятие 1  Степ - аэробика – ознакоми  тельное занятие. | Познакомить детей с термином «Степ - аэробика». Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой.  2.Дать детям представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ - аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка.  3. Вызвать желание заниматься степ - аэробикой посредством  , | Упражнения на гимнастических ковриках.  Игровое упражнение  Упражнение на  расслабление: | Степ платформы.  Коврики.  Геометрические фигуры  разного цвета |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| . |  | журналов, просмотра фотографий, показа комплекса степ – аэробики инструктором по физической культуре.  4. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. |  |  |
| Занятие 2  Степ - аэробика – ознакоми тельное занятие | 1. Формировать первоначальные  представления и умения в играх и упражнениях.  2.Развивать равновесие, выносливость, ориентировку в пространстве.  3.Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега. Выполнять  упражнения с напряжением,  в заданном темпе и ритме.  4.Упражнения на расслабление и дыхание. | Упражнения на гимнастических ковриках.  Игровое упражнение  «Стойкий оловянный солдатик», «Ласточка», «Лодочка»  Упражнение на  расслабление: «Раскачивающее дерево» | Степ- платформа.  Музыкальный центр. |
| Занятие 3  «Раз ступенька, два ступенька» | 1.Знакомство со степ – платформой.  2.Основные правила подъема на степ – платформу.  3.Упражнения на расслабление  и дыхание. | Упражнения на гимнастических ковриках  Подвижные игры: «Перелет птиц»,  «Не оставайся на земле»  Упражнения на  расслабление: «Ветерок» | Степ- платформа.  Презентация.  Музыкальный центр. |
|  | Занятие 4  «Раз ступенька, два ступеньк» | 1.Учить правильному выполнению степ - шагов на степах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка)  2.Разучивать аэробные шаги.  3.Учить выполнять упражнения с различным подходом к платформе.  4. Развивать мышечную силу ног. | Упражнения на гимнастических ковриках.  Упражнения на степ досках.  Подвижные игры: «Скворечники», «Ноги от земли»  Упражнения на  расслабление: «Листочки» | Степ- платформа.  Музыкальный центр. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Октябрь |  | . |  |  |
| Занятие 5.  Базовые шаги  «Степ – тач» | 1.Разучивание основных подходов в степ - аэробике, учить сочетать движения с музыкой.  2.Познакомить детей с базовым шагом «степ – тач».  3.Показать правильное его  выполнение.  4.Разучивание базового шага  сначала под счет, затем в сочетании под музыку.  5.Упражнения на расслабление и дыхание. | Упражнения на гимнастических ковриках.  Упражнения на степ досках.  Игровое упражнение «Раки на тропинке», «Прогулка по  волшебному лесу», «Ковер-самолет.  Самомассаж  Упражнение на  расслабление: «Раскачивающее дерево» | .Степ- платформа.  Музыкальный центр. |
| Занятие 6.  Базовые шаги  «Бейсик – степ» | 1.Закрепить знание базового шага «степ - тач».  2.Познакомить детей с базовым шагом – « бейсик - степ».  3.Показать правильное его  выполнение.  4.Разучивание  базового шага под счет, затем в сочетании с музыкой.  5.Упражнения на расслабление и дыхание. | Упражнения на гимнастических ковриках.  Упражнения на степ досках.    Подвижные игры:»Физкульт- ура!», «Второй  лишний», «Море  волнуется»  Упражнение на расслабление: «Цветок» | Степ- платформа.  Музыкальный центр. |
| Занятие7  Базовые шаги«Ви - степ» | 1.Закрепление изученных базовых шагов «степ - тач», «бейсик – степ».  2.Разучивание базового шага «ви – степ», составление небольших связок из движений.  3.Добиваться осознанного,  активного, выполнения всех видов  упражнений. | Аэробн.упр-я: Выпад», «Ласточка»  Игровое упражнение «Раки на тропинке» | Степ- платформа.  Музыкальный центр. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 4.Выполнять упражнения с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой  музыки.  5.Упражнения на  расслабление и дыхание. | Упражнения на расслабление: «Листочки» |  |
|  | Занятие 8  «Раз, два повтори» | 1.Закрепление изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов, закреплять двигательные умения и знание правил в играх и упражнениях.  2.Самостоятельно и быстро  строиться и перестраиваться. 3.Активно выполнять общие упражнения.  4.Упражнения на расслабление и дыхание. | Аэробн.упр-я: «Березка», «Шпагат»  Подвижная игра «Быстро в домик»  Упражнение на  расслабление: «Листочки» | Степ- платформа.  Музыкальный центр. |
| **ноябрь** | Занятие 9  Базовые шаги  «Степ- ап» | 1.Разучивание базового шага  «степ – ап». Закрепление  Композиции на основе изученных шагов.  2.Игровые упражнения  3.Добиваться  осознанного, активного, с  должным мышечным  напряжением выполнения всех видов упражнений.  4.Выполнять упражнения с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки  5.Упражнения на расслабление и дыхание. | Аэробн.упр-я: «Мостик», «Верблюд» Игра: «День и ночь»  Упражнение «По  лесенке».  Самомассаж  Упражнение на  расслабление: «Раскачивающее дерево» | Степ- платформа.  Музыкальный центр. |
| Занятие 10  Базовые шаги  «Степ- захлест» | 1.Разучивание базового шага  «степ – захлест». Составление мини-комплекса из 3- 4х изученных шагов,  комбинирование мини –  комплекса с танцевальными  комбинациями.  2.Развивать творчество и инициативу,  добиваясь выразительного и  вариативного выполнения  движений.  3.Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. | Аэробн.упр-я: «Мостик», «Верблюд»  Игра м/п: «День и ночь»  Самомассаж | Степ- платформа.  Музыкальный центр. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 4.Выполнять упражнения из разных исходных положений. Упражнения на расслабление и дыхание. | Упражнение на  расслабление. | |  | |
|  | Занятие 11  Базовые шаги  «Топ-ап» | 1.Разучивание «топ - ап» - верхнее касание, повторение шага «Степ – захлест» совершенствование, отработка выученных комбинаций.  2.Побуждать к проявлению творчест ,  двигательной деятельности.  3.Выполнять разнообразные  упражнения с оборудованием. 4.Выполнять упражнения с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой  музыки.  5.Упражнения на  расслабление и дыхание. | | Аэробн.упр-я: «Самолет»  «Ловишки»,  «Цирковые лошадки»  Самомассаж  Упражнение на  расслабление: «Раскачивающее дерево» | | Степ- платформа.  Ленты  Музыкальный центр. | |
| Занятие 12  Базовые шаги  «Шаг- колено» | 1.Разучивание базового шага «шаг - колено» – шаг с подъемом колена, повторение изученных основных шагов.  2.Отработка выученных  комбинаций.  3.Упражнения на расслабление и дыхание | Аэробн.упр-я: «Корзинка», «Мостик»  Самомассаж  П/и: «Кто быстрее до флажка»,  «Займи место», «Пингвины на  льдине»  Упражнение на  расслабление: «Росток» | | Степ- платформа.  Музыкальный центр. | |
| Занятие 13  Базовые шаги  Шаг «Крест» | 1.Разучивание шага «Крест»  комбинируя его с танцевальными движениями рук.  2.Разучивать упражнения с различным подходом к платформе. «Крест» - шаг со степа вперед, назад, вправо, влево.  3.Повторение изученных основных шагов.  4.Отработка выученных комбинаций.  Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений.  5.Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями.  6.Упражнения на расслабление и дыхание. | Аэробн.упр-я: «Стрела», «Выпад»  Самомассаж  П/и:«Космонавт» или «Ракета», «Охотники и  обезьяны»  Упражнение на расслабление: «Птички» - | | Степ- платформа.  Музыкальный центр. | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| **Декабрь** | Занятие 14  Базовые шаги  Шаг « Ниап, шаг-кик» | 1.Разучивание шаг « Ниап», «шаг- кик» повторение изученных  основных шагов.  2.Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений.  3.Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями.  4.Упражнения на расслабление и дыхание. | Аэроб.упр-я: Повторение пройденного.  П/и: «Мы веселые ребята», «Перемени предмет» Самомассаж  Упражнение на  расслабление: «Листочки» | Степ- платформа.  Музыкальный центр. |
| Занятие 15  Базовые шаги  Шаг «Мамбо» | 1.Разучивание шага «Мамбо», комбинируя его с танцевальными движениями рук.  2.Повторение изученных  основных шагов. Отработка  выученных комбинаций.  3.Упражнения на расслабление и дыхание. | Аэроб.упр-я: Подвижная игра  «Перелет птиц».  Игровое упражнение «Мишка лентяй». - Самомассаж  Упражнение на  расслабление: | Степ- платформа.  Музыкальный центр. |
| Занятие 16  Комплекс №1  Первая часть | 1.Разучить первую часть  комплекса № 1 под счет.  2.Повторение изученных шагов.  3.Упражнения на расслабление и дыхание. | Аэробн.упр-я «Перемени предмет» Самомассаж  Игровое упражнение «Мишка – лентяй». Упражнение на  расслабление: «Снежинка | Степ- платформа. |
|  | Занятие 17  Комплекс №1 | 1.Разучивать вторую части  комплекса №1 под счет.  2.Совершенствование, отработка выученных комбинаций.  3.Работа над выразительностью выполнения движений.  4.Упражнения на расслабление и дыхание. | Аэробн.упр-я Повторение пройденного. Самомассаж  П/и: «Мы веселые ребята», «Перемени предмет»  Упражнение на  расслабление: «Пляж» | Степ- платформа. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Январь** | Занятие 18  Комплекс №1 | 1.Разучивать третью часть  комплекса №1 под счет.  2.Совершенствование, отработка выученных комбинаций.  Работа над выразительностью  3.Выполнения движений  комплекса.  4.Упражнения на расслабление и дыхание. | Аэробн.упр-я «Березка», «Шпагат» Самомассаж  П/и: Бездомный  заяц», «Птички на дереве».  Подвижная игра  «Самый ловкий»  Упражнение на  расслабление: «Пляж», | Степ- платформа. |
|  | Занятие 19  Комплекс № 1  Под музыку | 1.Дать детям представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ – аэробики в процессе прослушивания  различных музыкальных  отрывков: быстрая, медленная музыка.  2.Совершенствовать  комплекс № 1 под музыку.  3.Упражнения на расслабление и дыхание. | Аэробн.упр-я «Березка»,«Шпаг»  П/и:  «Птички на дереве». Самомассаж Подвижная игра  «Самый ловкий  Упражнение на  расслабление: «Пляж», | Степ- платформа.  Музыкальный центр. |
|  | Занятие 20  Совершен ствовать  Комплекс № 1 | 1.Закрепление изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов.  2.Совершенствовать комплекс № 1 под музыку.  3.Упражнения на расслабление и дыхание. | Акробат. упр-я:  «Мостик», «Верблюд» Самомассаж  Игра м/п: «День и ночь»  Подвижная игра  Упражнение на  расслабление: «Пляж», | Степ- платформа.  Музыкальный центр. |
|  | Занятие21 Комплекс № 1 | 1.Учить детей правильному  выполнению степ шагов на степах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка).  2.Работа над выразительностью выполнения движений комплекса №1 под музыку.  3.Побуждать к проявлению | Аэробн.упр-я «Березка», «Шпагат» Самомассаж  П/и:  «Птички на дереве». | Степ- платформа.  Музыкальный центр. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | творчества в двигательной деятельности.  4.Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием.  5.Выполнять упражнения с большой  амплитудой, в соответствии с характером и динамикой  музыки.  6.Упражнения на расслабление и дыхание. | Подвижные игры «Самый ловкий «Дед Мазай»  Упражнение на  расслабление: «Пляж», |  |
| **Февраль** | Занятие 22  «Раз, два, три ну ка повтори» | 1.Побуждать к проявлению  творчества в двигательной деятельности.  2.Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием. 3.Выполнять упражнения с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой  музыки. Точно выполнять  сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину и в высоту.  4.Упражнения на расслабление и дыхание. | Аэробн.упр-я «Корзинка», «Мостик»  Самомассаж  П/и:«Кто быстрее до флажка»,  «Займи место», «Уголки», «Гори,  гори, ясно!»  Упражнение на  расслабление: «Пляж», | Степ- платформа.  Музыкальный центр. |
|  | Занятие 23  Комплекс № 2  Подготови тельная часть | 1.Совершенствовать правильность выполнения степ шагов на  степах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка).  2.Разучивание комплекса № 2 на степ – платформах  (подготовительная часть) под счет.  3.Совершенствовать разученные  шаги.  4.Развивать выносливость, равновесие, гибкость.  5.Упражнения на расслабление и дыхание. | Аэробн.упр-я Корзинка», «Мостик» п/и:«Кто быстрее до  флажка», «Займи  место»,  Самомассаж  Игровое упражнение «Аист на крыше»  Упражнение на расслабление: «Пляж», | Степ- платформа. |
|  | Занятие 24  Комплекс № 2  основная часть | 1.Разучивание комплекса № 2 на степ – платформах (основной части) под счет.  2.Повторение, совершенствование подготовительной части  комплекса степ – аэробики.  3.Упражнения на расслабление и | Аэробн.упря«Мост ик», Корзинка»,  «Мостик» п/и:«Кто быстрее до  флажка», «Займи  место», Самомассаж  Игровое упражнение | Степ- платформа. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | дыхание. | «Аист на крыше Упражнение на  расслабление: «Пляж», |  |
|  | Занятие 25  Комплекс № 3 | 1.Закрепление двух частей  комплекс № 3 в быстром темпе, работа над трудными местами, соединить движение ног и рук.  2.Упражнения на расслабление и дыхание | Аэробн.упр-я «Мостик», «Верблюд» Самомассаж  Игра м/п: «День и ночь»  Подвижная игра «Паук»  Упражнение на  расслабление: «Пляж», | Степ- платформа. |
| Занятие 26  Комплекс № 4 | 1.Совершенствовать комплекс № 4 подготовительной и основной части под музыку.  2.Добиваться точного,  энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. 3.Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или  указаниями.  4.Упражнения на расслабление и дыхание. | Аэробн.упря: «Корзинка», «Мостик»  Самомассаж  П/и: «Кто быстрее до флажка», «Займи место», «Пингвины на льдине»,«Паук»    Упражнение на  расслабление: «Пляж», | Степ- платформа. Музыкальный центр. |
|  | Занятие 27  Комплекс № 4 | 1.Разучить заключительную часть  комплекса № 4под счет.  2.Работа над ритмическим  рисунком.  3.Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке.  4.Укреплять дыхательную систему. | Акробат. упр-я:  «Стрела», «Выпад» «Охотники и  обезьяны»  Самомассаж  Подвижная игра«Я люблю степ» Упражнение на расслабление: «Птички» | Степ- платформа.  Музыкальный центр |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Занятие 28  Комплекс № 5  совершенс твовать под музыку | 1.Закрепить заключительную  часть комплекса № 5 под счет.  2.Работа над выразительностью выполнения движений комплекса, над синхронным выполнением движений рук, ног.  3.Совершенствовать комплекс № 5 под музыку.  4.Упражнения на расслабление и дыхание. | Акробат. упр-я:  «Стрела», «Выпад» П.и. «Охотники и обезьяны»  Самомассаж  Подвижная игра «Я люблю степ»  Упражнение на расслабление: «Птички» | Степ- платформа.  Музыкальный центр |
|  | Занятие 29  Базовые шаги «Кни ап» мах в сторону | 1.Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (кни ап), с махом в сторону 2.Продолжать выполнять упражнения в такт под музыку.  3.Совершенствовать комплекс № 5 под музыку.  4.Упражнения на расслабление и дыхание. | Акробат. упр-я:  П/и: «Пчелка»  Игра м/п: «караси и щука»  Игровое упражнение «Пингвины»  Упражнение на  расслабление: «Птички» | Степ- платформа.  Музыкальный центр |
| Занятие 30  Базовые шаги  «Шаг – бэк» | 1.Разучить упражнение шаг – бэк. 2.Закреплять разученные  упражнения с различными  вариациями рук.  3.Совершенствовать комплекс № 5 под музыку.  4.Упражнения на расслабление и дыхание. | Аэробн.упр-я «Березка», «Шпагат»  танец«Веселая степ-аэробика»  Самомассаж  Игровое упражнение «Пингвины»  Упражнение на расслабление: «Птички» | .Степ- платформа.  Музыкальный центр |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Занятие 31  Комплекс № 6 | 1.Продолжать развивать умение твердо стоять на степе.  2.Работа над выразительностью выполнения движений  комплекса№ 6 под музыку.  3.Упражнения на расслабление и дыхание | Аэробн.упр-я «Березка», «Шпагат»  танец«Веселая степ-аэробика»  Игровое упражнение «Мишка – лентяй». Упражнение нарасслабление: «Птички» | Степ- платформа.  Музыкальный центр |
| 3анятия 32  «Раз прыжок, два прыжок» | Прыжковые упражнения –  разучивание различных комбинаций.  Закрепление базовых шагов.  Упражнения на расслабление и дыхание. | Акробат. упр-я:  Повторение пройденного.  П/и: «Мы веселые ребята»,  Самомассаж Упражнение «Опорный прыжок».  Упражнение на  расслабление: «Птички» | Степ- платформа  Музыкальный центр. |
|  | Занятия 33,  «Мой веселый звонкий мяч» | 1.Разучивание упражнений с  мячом на степ – платформе.  Подбросит, поймать мяч, стоя рядом с платформой; ударить, поймать мяч, стоя рядом с платформой; шаг колено поднимая мяч вверх.  2.Повторение прыжковых упражнений.  3.Упражнения на  расслабление и дыхание. | Аэробн.упр-я «Березка», «Шпагат»  Подвижная игра  «Цирковые лошадки».  Самомассаж  Упражнение на  расслабление: «Птички» | .Степ- платформа.  Музыкальный центр.  Мяч. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Занятие 34  « Веселый тренинг» | 1.«Веселый тренинг» на степ платформе – знакомство с акробатическими упражнениями. 2.Повторение изученных комплексов степ - аэробики.  3.Повторение упражнений с  мячом под музыку на степ – платформе.  4.Упражнения на  расслабление и дыхание. | Аэробн.упр-я «Березка», «Шпагат»  Подвижная игра  «Рыбки».  Подвижная игра  «Физкульт – Ура!».  Самомассаж  Упражнение на  расслабление: «Птички» | Степ -  платформа.  Музыкальный центр.  Мяч. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Занятие 35  «Веселый тренинг» | 1.Отрабатывать аэробные  упражнения «Веселый тренинг» на степ платформе.  2.Повторение изученных комплексов степ – аэробики.  3.Побуждать к  проявлению творчества в  двигательной деятельности. | Аэробн.упр-я: «Мостик»,  Самомассаж  Игровое упражнение«Подъемный кран» | Степ -  платформа.  Музыкальный центр. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 4.Выполнять разнообразные  упражнения с оборудованием. 5.Выполнять упражнения с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой  музыки. Точно выполнять  сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину и в высоту.  6.Упражнения на расслабление и дыхание. | Игра «Скворец» «Распускающийся бутон» |  |
|  | Занятие 36  «Раз, два, три ну ка повтори» | 1.Повторение изученных  комплексов степ–аэробики.  2.Работа над выразительностью выполнения движений комплекса, над синхронным выполнением движений рук, ног.  3.Добиваться точного,  энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. 4.Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или  указаниями.  5.Упражнения на  расслабление и дыхание. | Аэробн.упр-я: «Мостик», «Верблюд» Игра м/п: «День и ночь» Подвижная  Игра «Скворец»  Самомассаж  Упражнение на  расслабление: «Распускающийся бутон» | Степ -  платформа.  Музыкальны й центр. |
|  | Занятие 37  Итоговое занятие. | 1.Итоговое занятие. (Выступление перед детьми детского сада.)  2.Побуждать к проявлению  творчества в двигательной деятельности.  3.Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием. 4.Выполнять упражнения с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой  музыки. Точно выполнять  сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину и в высоту.  5.Упражнения на расслабление и дыхание. | Аэробн.упр-я: «Мостик», «Верблюд»  Игра м/п: «День и ночь»  Самомассаж  Упражнение на  расслабление: «Распускающийся бутон» | Степ -  платформа. |

1. **Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы.**

**3.1 Планируемый результат**

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае). В проведении мониторинга участвуют педагоги, инструктор по ФК и медицинские работники. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Целенаправленная работа с использованием степ – платформ позволит достичь следующих результатов:

* сформированность навыков правильной осанки;
* сформированность правильное речевого дыхания.
* развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
* сформированность умений ритмически согласованно выполнять степ - шаги под музыку.
* Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.
* Воспитание эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
* Воспитание чувства уверенности в себе.

**3.2 Диагностические методики**

Мониторинг детского развития включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей: познавательных, коммуникативных и регуляторных.

Диагностические тесты подбираются с учётом :

* развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей;
* способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

**I. Равновесие**

1.Упражнение «Фламинго» Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс.

2.Упражнение «Ровная дорожка»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке

впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | пол | 6 | 7 |
|  | мальчики | 12,1 – 25,0 | 25,1 – 30,2 |
|  | девочки | 10,7 – 23,7 | 23,8 - 30 |

3.Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

**II.Гибкость и силовая выносливость.**

1.Стоя на гимнастической скамейки, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Уровни | 6 -7лет |
| мальчики | высокий | 6см |
| средний | 3 – 5 см |
| низкий | Менее 3 см |
| девочки | высокий | 8 см |
| средний | 4 – 7 см |
| низкий | Менее 4 см |

2.Лежа на спине поднимание туловища за 30 сек

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Уровни | 6-7 лет |
| Мальчики | высокий | 12-14 |
| средний | 10-12 |
| низкий | 8-10 |
| Девочки | высокий | 9-12 |
| средний | 6-9 |
| низкий | Менее 6 раз |

**III.Чувство ритма.**

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма ).

Высокий – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.

Средний – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

Низкий – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

**IV. Знание базовых шагов.**

* Основные элементы упражнений в степ-аэробике:
* Базовый шаг (Basic Step)
* Шаг ноги врозь, ноги вместе (V-step)
* Приставной шаг (tap up, tap down)
* Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (lift).
* Касание платформы носком свободной ноги (step tap).
* Шаги – ноги вместе, ноги врозь (Straddle up).
* Шаг с поворотом (turn step)
* Шаги в диагональном направлении, из угла в угол платформы
* Шаги через платформу в продольном направлении (across)
* Выпады (lunges)
* Шаги углом (L-step**)**

**V. Координационные способности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | пол | 6 | 7 |
| Челночный бег | мальчики | 11,5 | 10,5 |
| девочки | 12,1 | 11,0 |

**К концу года должны уметь:**

* Владеть степ доской;
* Выполнять строевые упражнения;
* Игроритмика;
* Знать танцевальные шаги;

Таким   образом,   представленные   тесты   и   диагностические   методики

позволяют:

1. оценить различные стороны психомоторного развития детей;
2. видеть     динамику     физического     и     моторного    развития,     становления координационных механизмов и процессов их управления;
3. широко    использовать    данные    задания    в    практической    деятеьности дошкольных учреждений.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И. ребенка | Владени е доской | | Строевые упражнен ия | | Игрорит мика | | Танцев аль ные шаги | | Гибк ость | | Статич ес кое равно весие | | Уровень усвоения програм мы | |
|  | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

1. **Материально-техническое обеспечение:**

* просторный спортивный зал;
* музыкальный центр с фонотекой для музыкального сопровождения
* степ-платформы по количеству занимающихся
* мячи, гантели, ленточки, флажки по количеству детей и т.д.

**Методическое обеспечение:**

* Специальная литература
* Аудиозаписи

**Используемая литература:**

1. . . Арсеневская О.А. «Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду»//Волгоград2011г.
2. .Вераксы Н. Е., Васильева М.А., Комарова Т.С. Программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы»// Мозайка-Синтез, М., 2010г
3. .Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005 №6
4. .Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008 №5
5. . Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005 №1
6. . Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. «Здоровячок» (система оздоровления дошкольников) // Воронеж 2007г.
7. .Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988, 205с.
8. . Полтавцева Н.В, Стожарова М.Ю. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» Методическое пособие// Москва 2012г.
9. .Прищепа С.С. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Москва 2009г.
10. .« Степ-данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
11. .Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СП . Детство- пресс., 2000.
12. . Шебеко В.Н «Физическое воспитание дошкольников»// Москва 1999г.