

Муниципальное образование  
Тосненский район Ленинградской области

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ № 3  
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА г.ЛЮБАНИ»

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом  
протокол № 3 от 30.08.2018

УТВЕРЖДЕНО  
приказом от 30.08.2018 № 70

**Дополнительная образовательная программа  
физкультурно-оздоровительной направленности  
Секция степ-аэробики «Супер-дошколята»**

Тосненский район, Любань  
2018

*Авторы: Макарова Наталья Николаевна, старший воспитатель  
Лукьянова Екатерина Николаевна, инструктор по физической культуре*

*Программа физического развития и укрепления здоровья на основе  
обучения детей старшего дошкольного возраста степ-аэробике*

*Срок реализации программы: 2 года*

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	<b>с.4</b>
2.	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>с.5</b>
2.1.	Цели и задачи	с.5
2.2.	Принципы и подходы к формированию Программы	с.5
2.3.	Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики: возрастные особенности детей 6-7 лет	с.7
2.4	Планируемые результаты освоения рабочей программы	с.9
3.	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>с.10</b>
3.1.	Программное содержание	с.10
3.2.	Методика обучения	с.10
3.3.	Основные правила техники выполнения степ - тренировки	с.12
3.4.	Структура занятий степ-аэробикой	с.13
4.	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>с.15</b>
4.1.	График и режим проведения занятий	с.15
4.2.	Материально-техническое обеспечение	с.15
4.3.	Программно-методическое и дидактическое обеспечение	с.15
4.4.	Рекомендации к проведению мониторинга	с.16
4.5.	Кадровые и финансовые условия реализации Программы	с.16
4.6.	Приложения. Календарное планирование	С.16-24

## **1. Пояснительная записка**

Проблема физического развития детей является одной из наиболее актуальных и приоритетных задач дошкольного образования. Основы здоровья, гармоничного умственного и физического развития ребенка закладываются именно в дошкольном детстве. В период от 6 до 7 лет ребенок интенсивно растет и развивается, движение является его естественной потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот период. В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического развития, которые в наибольшей степени привлекают детей. Степ-аэробика – это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ-платформе.

Аэробика — это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 25—30 минут.

Ее эмоциональность обусловлена использованием музыки. Степ-аэробика развивает подвижность суставов, 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, а та же существенно влияет на развитие психических процессов: внимания, воли, памяти, подвижности и гибкости мыслительных операций, творческого воображения, фантазии.

Занятия степ-аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. Один комплекс степ-аэробики, как полного занятия, выполняется детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться. При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, при этом частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 уд. /мин. Во время занятий степ-аэробикой следует постоянно напоминать детям об осанке и правильном дыхании, поддерживать их положительные эмоции.

В детских садах спортивные танцы с использованием степ - платформы можно включать в программу праздников и развлечений. Это повышает интерес детей к физическим упражнениям и вызывает у них положительный эмоциональный отклик. Выступления со степ - аэробикой

на праздниках демонстрируют родителям достижения детей и неизменно получают высокую оценку.

## **2. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Цели и задачи Программы**

**Цель Программы – физическое развитие и оздоровление** детей старшего дошкольного возраста посредством степ-аэробики

**Задачи:**

**Укрепление здоровья:**

- развивать и укреплять костно-мышечную систему организма ребенка;
- формировать правильную осанку, укреплять мышцы стопы;
- стимулировать работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма;
- приобщать к здоровому образу жизни.

**Развитие физических качеств и двигательных умений:**

- развивать точность и координацию движений;
- развивать гибкость, выносливость;
- развивать умение ориентироваться в пространстве;
- обогащать двигательный опыт ребенка.

**Развитие психических процессов:**

- развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление;
- тренировать подвижность и гибкость нервных процессов;

**Развитие творческих способностей:**

- развивать творческое воображение, фантазию;
- развивать способность к импровизации.

### **2.2. Принципы и подходы к формированию Программы**

Ведущая идея Программы заключается в организации комплексной деятельности: оздоровительной, образовательной, развивающей и воспитательной направленности на основе занятий степ - аэробикой. Программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей

дошкольного возраста, на формирование способности свободно и осознанно владеть своим телом.

Занятия рассчитаны на воспитанников 6-7 лет, не имеющих медицинских и иных противопоказаний к данной двигательной деятельности, и проводятся 1 раз в неделю в спортивном зале дошкольного учреждения.

Продолжительность одного занятия составляет 30 минут.

При планировании занятий степ-аэробикой, учитываются морфофункциональные особенности организма дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития.

Реализация Программы базируется на следующих принципах:

- 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 и основной 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.

### **Методические принципы:**

#### *Принцип сознательности и активности*

Сознательность представляет собой категорию, отражающую способность человека правильно разбираться в объективных законах, понимать их и в соответствии с ними осуществлять свою деятельность, активность – это мера или величина проявляемой человеком деятельности, степень его включения в работу. Активность обучаемого является главным показателем меры его сознательного отношения к деятельности.

Важнейшими признаками активности являются инициатива, самостоятельность и творчество;

#### *Принцип наглядности*

Предполагает широкое использование в процессе обучения и воспитания зрительных ощущений, восприятий, образов, а также всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный контакт с действительностью;

#### *Принцип систематичности*

Физическое развитие надо осуществлять регулярно, при оптимальном чередовании допустимых нагрузок с необходимым отдыхом;

#### *Принцип доступности и индивидуализации обучения*

Данный принцип выражается в дифференциации учебных заданий и способов их решения (средств, методов, форм организации занятий и пр.) в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;

#### Принцип прогрессирования

Выражает тенденцию постепенного, но неуклонного повышения требований к занимающимся.

#### **Педагогические принципы:**

- **Систематичности и последовательности.** Для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях.
- **Оздоровительной направленности.** При проведении занятий необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку и обеспечить рациональную двигательную нагрузку.
- **Доступности и индивидуализации.** Планируя занятия, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, его интересы и возможности.
- **Гуманизации.** Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с взрослым и сверстниками.
- **Творческой направленности,** результатом, которого является самостоятельное создание ребёнком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта.
- **Наглядности.** Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребёнком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

### **2.3. Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики: возрастные особенности детей 6-7 лет**

Физическое развитие (основные показатели физического развития - рост и масса тела) - это то, что наглядно показывает динамику возрастных изменений. В этом возрасте происходит первое изменение пропорций тела. Большеголовый и относительно коротконогий человечек с большим туловищем превращается к 6-7 годам в пропорционально сложенного мальчика или девочку, у которых за этот период значительно увеличивается длина рук и ног, и соотношение головы и туловища становится почти таким же, как у взрослых. Это свидетельствует об определенном этапе созревания организма.

У детей 6-7 лет интенсивно идёт развитие опорно-двигательной системы (скелета, суставно-связочного аппарата, мускулатуры). В этом возрасте каждая из 206 костей скелета значительно изменяется по форме, размерам, внутреннему строению. Не завершивший своё развитие опорно-двигательный аппарат ребёнка испытывает большие нагрузки, когда (в период учёбы) приходится в течение долгого времени удерживать статическую позу, сразу становится ясно, почему малышу так трудно сидеть неподвижно. Понятно и то, почему неправильная поза (долго удерживаемая) приводит к нарушениям осанки. Очень чувствителен к деформирующим воздействиям разного рода позвоночный столб; поэтому неправильная посадка может достаточно быстро привести к грубым изменениям, которые нарушат его рост, дифференцировку всех его структурных элементов. У детей 6-7 лет хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но только начинается окостенение. Поэтому они достаточно хорошо овладевают такими сложными движениями, как бег, прыжки, катание на коньках и т. д.

В этом возрасте слабо развиты мелкие мышцы рук, ещё не закончено окостенение костей запястья и фаланг пальцев. Несовершенство нервной регуляции движений объясняет недостаточную точность и быстроту выполнения движений, трудность совершения движений по сигналу.

В этот период ещё не завершены процессы развития и преобразования систем дыхания и эндокринной системы, то есть организм ребёнка растёт, развивается, совершенствуется. Одни процессы происходят интенсивнее именно в этом возрасте, а другие процессы и системы сформируются несколько позже.



Любое неблагополучие в состоянии здоровья и особенно хронические заболевания, ухудшая состояние центральной нервной системы, являются одной из основных причин высокой утомляемости, низкой умственной работоспособности и, как следствие, низкой успеваемости. Кроме того, наиболее тяжёлыми для растущего организма являются неблагоприятные макросоциальные условия воспитания: конфликтные ситуации в семье, безнадзорность или, наоборот, излишняя опека.

#### **2.4. Планируемые результаты освоения рабочей программы**

- У детей сформируется правильная осанка, укрепится костно-мышечный корсет, улучшится музыкальная и двигательная память.
- Повысится уровень двигательной активности.
- Возрастёт интерес к занятиям по физической культуре, сформируется осознанное отношение к укреплению своего здоровья.
- Воспитанники, прошедшие курс степ-аэробики, освоят все базовые шаги и будут применять их в самостоятельной деятельности при выполнении музыкально-ритмических комплексов.

##### 1. Ребенок имеет представления о том:

- что такое степ-аэробика
- правила безопасного поведения при выполнении упражнений с использованием спортивных снарядов, при выполнении гимнастических упражнений, при взаимодействии с другими детьми
- большой объем разнообразных композиций и отдельных видов движений
- упражнения, способствующие поддержанию правильной осанки и расслаблению позвоночника.

##### 2. Ребенок обладает умениями:

- изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения
- точно и правильно выполнять упражнения, состоящие из разнонаправленных движений для рук и ног, сложные циклические виды движений
- самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций
- выразительно исполнять движения под музыку

- находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки
- выполнять танцевальные шаги и базовые шаги степ-аэробики
- согласовывать свои действия со сверстниками при выполнении упражнений в парах, в подгруппах
- передавать свой опыт младшим, организовать игровое общение с другими детьми.

### **Родители:**

Родители готовы и способны активно взаимодействовать с педагогом по проблемам развития ребенка.

Принимают живое, заинтересованное участие в образовательном процессе.

Проявляют интерес к результатам достижений ребенка.

### **Форма проведения итогов реализации программы:**

- Выступление на спортивных праздниках в детском саду.
- Выступление перед родителями на собраниях.

## **3. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **3.1.. Программное содержание**

#### *Теоретическая часть*

Что такое «степ»? Степ – аэробика, какие мышцы работают при занятиях на степенях, что такое правильная осанка, двигательные качества.

Задачи: Ознакомление с понятиями степ, аэробика; ознакомление со спортивным инвентарём- степ-платформа; знакомство с правилами техники безопасности.

#### *Основные элементы*

Задачи: Разучить основные элементы степ-аэробики (базовые шаги); формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет; развивать координацию движений; укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему; развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию).

### **3.2. Методика обучения**

#### **Форма проведения занятий:**

- учебно-тренирующая;

- игровая;
- контрольно-учётная.
- 

### **Последовательность разучивания комплекса степ - аэробики**

Перед разучиванием комплекса степ – аэробики необходима предварительная работа.

*Педагогу необходимо:*

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

Разучивание комплекса степ – аэробики условно можно разделить на три этапа.

***I этап - подготовительный*** (2 занятия).

На этом этапе задача педагога состоит в том, чтобы создать общее представление о движениях, дать необходимые сведения о характере музыки, о способах выполнения упражнений. На этом этапе педагог демонстрирует комплекс полностью под музыку перед детьми, обращает внимание детей на связь нового движения с изученными ранее.

***II этап - основной*** (8 занятий).

Этот этап предполагает осмысленное выполнение детьми упражнений и понимание взаимосвязи музыки (темпа, выразительности) и движений. Педагог непрерывно наблюдает за выполнением детьми движений и исправляет индивидуально с каждым ребёнком ошибки в выполнении. На этом этапе дети должны овладеть основными движениями под музыку с учётом темпа.

При разучивании комплекса степ – аэробики необходимо учитывать следующие **требования**:

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

### ***III этап - заключительный*** (2 занятия).

Работа направлена на совершенствование движений с учётом динамических оттенков музыки, отработку выразительности движений. Дети выполняют комплекс самостоятельно.

### **3.3. Основные правила техники выполнения степ - тренировки**

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

- Держать плечи развёрнутыми, грудь вперёд, ягодицы напряжёнными, колени расслабленными;
- Избегать перенапряжения в коленных суставах;
- Избегать излишнего прогиба спины;
- Не делать наклон вперёд от бедра, наклонятся всем телом;
- При подъёме или опускании со степ - платформы всегда использовать безопасный метод подъёма;
- Стоя лицом к ступе - платформе, подниматься, работая ногами, но не спиной;
- Держать степ-платформу близко к телу при её переносе.
- Выполнять шаги в центр степ - платформы;
  - Ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъёме, а, спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
- Опускаясь со степ - платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней. Не отступать больше, чем на длину ступни от степа - платформы;

- Не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног;
- Не подниматься и не опускаться со степ - платформы, стоя к ней спиной;
- Делать шаг с лёгкостью, не ударять по степ - платформе ногами.

### **Музыкальное сопровождение:**

Большое значение имеет подбор музыки к упражнениям. Она служит одновременно мотивирующим фактором, направляет ход тренировки и диктует скорость движений. При выборе музыкального сопровождения инструктор должен руководствоваться наличием в композиции чёткого ударного ритма. Для каждого отрезка степ - программы музыка должна подбираться с учётом рекомендаций по темпу и продолжительности.

Следует также учитывать, что более быстрый темп часто приводит к увеличению риска травм.

### **3.4. Структура занятий степ-аэробикой**

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

Каждый комплекс занятий должен состоять из трех частей:

-подготовительная часть (разминка) -5-7 минут;

-основная часть -15-20 минут;

-заключительная -4-6 минут.

#### Подготовительная часть

5-7 мин. Обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. 120 акцентов в минуту. Внешнее проявление, самооценка.

Приветствие.

-Разминка. Упражнения, направленные на подготовку организма к активной физической деятельности.

#### Аэробная часть (основная часть)

15-20 мин. Комбинации из элементов степ-аэробики, новые упражнения или комплекс стилизованных танцевальных движений, в завершение

основной части можно включить подвижную игру. 130-140 акцентов в минуту. Пульс, дыхание, внешние проявления.

Работа над комбинацией. Работа, направленная на разучивания шагов, на освоение темпа музыка, координации движений в коллективе.

### Заключительная часть

4-6 мин. Упражнения на расслабление, равновесие и растягивание, а также на гибкость - стретчинг, выполняемых в положении сидя, лёжа, стоя. Медленная танцевальная музыка. Внешние проявления, самооценка.

Работа направлена на восстановление дыхания и на развития гибкости.

Прежде чем приступить к работе, с детьми необходимо познакомиться с простыми, но важными правилами:

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 степа - 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.

Важной частью степ - тренировки являются словесные команды. Они должны быть краткими и чёткими.

- Базовый шаг
- Шаг ноги врозь, ноги вместе
- Приставной шаг с касанием на платформе или на полу
- Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты). Касание платформы носком свободной ноги
- Шаг через платформу
- Выпады в сторону и назад
- Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами

- Шаги на угол
- Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу)
- Прыжки
- Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками.

## **4. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

### **4.1. График и режим проведения занятий**

Занятия по степ – аэробике проводятся 2 раза в неделю во второй половине дня. Количество занятий в месяц – 8, год – 72.

Продолжительность занятия 25-30 минут. Численность группы 15 человек. За полчаса до проведения занятия в спортивном зале проводится влажная уборка и сквозное проветривание. Окна закрываются не позднее, чем за 20 минут до начала занятия.

### **4.2. Материально-техническое обеспечение**

- Степ-платформа на каждого ребёнка
- Музыкальное сопровождение
- Спортивная форма
- Атрибуты для сюжетных номеров.

#### **Условия для реализации программы:**

- спортивный зал;
- наличие степа на каждого ребёнка;
- аудиозаписи для музыкального сопровождения занятий.

### **4.3. Программно-методическое обеспечение**

1. Кузина И. Степ – аэробика не просто мода // Обруч. – 2005. - № 1. – С. 40
2. Погонцева Л. Скамейка – степ // Обруч. – 2003. - № 2. – С.33
3. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. – М., 2006
4. Стрельникова Н.В. «Степ – Данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика. – 2011. - № 1. – С. 6

*авторские технологии:*

1. Фирилева Ж.Е, Сайкина Е.Г.// «Лечебно - профилактический танец Фитнес – Данс»
2. Вареник Е.Н.// «Физкультурно – оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет»
3. О.Н.Моргунова О.Н.// «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ»

### **Картотеки**

1. Подвижные игры, упражнения используются при разучивании основных движений.
2. Комплексы дыхательной гимнастики – для восстановления дыхания.

### **4.4. Мониторинг**

**Объект мониторинга:** личностные характеристики и компетенции детей в результате освоения программы «Степ – аэробика»

#### **Методы мониторинга:**

Наблюдение за поведением ребенка в разных видах деятельности.

Анкетирование родителей.

Продукты детской деятельности.

#### **Способы фиксации данных обследования:**

Протоколы наблюдений.

Данные тестирования.

#### **Способы обработки результатов:**

Обобщение результатов в таблицы.

Качественный анализ данных обследования.

#### **Диагностика:**

#### **Чувство ритма.**

*Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).*

#### **УРОВНИ:**

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.

### **Знание базовых шагов.**

#### **УРОВНИ:**

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

### **4.5. Кадровые и финансовые условия реализации Программы**

Данная образовательная услуга предоставляется бесплатно. Оплата труда руководителя секции – штатного сотрудника, инструктора по физической культуре, осуществляется из стимулирующего фонда педагогических работников.

## Календарно-тематическое планирование на учебный год

### Сентябрь – ноябрь

#### Комплекс №1

**Задачи:** способствовать усвоению детьми базовых упражнений степ-аэробики, развивать умение детей ритмично двигаться в соответствии с характером музыки; развивать координацию движений, ловкость, быстроту; воспитывать выдержку, внимание.

Сентябрь	Октябрь	Ноябрь
1. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 2. Разучивание аэробных шагов (ви-степ, открытый шаг, страдел, шоссе-подскок отбив ногу, без степов) 3. Развивать равновесие, выносливость. 4. Развивать ориентировку в пространстве. 5. Познакомить со степ-дорожкой. 6. Разучить комплекс №1 на степ – платформах.	1. Совершенствовать комплекс №1 2. Учить правильному выполнению степ шагов на степенях (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка 3. Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. 4. Развивать мышечную силу ног 5. Развивать умение работать в общем темпе.	1. Повторение комплекса №1 2. Закреплять разученное 3. Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. 4. Развивать умение действовать в общем темпе.

### Декабрь – февраль

#### Комплекс №2

**Задачи:** способствовать развитию силы мышц туловища и ног, укреплению голеностопного сустава; содействовать развитию координации движений и ориентировке в пространстве; формировать навык правильной осанки; осуществлять профилактику плоскостопия и укрепление мышц сводов стопы; воспитывать выносливость; создать эмоциональный настрой.

Декабрь	Январь	Февраль
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.	1. Совершенствовать комплекс №2 на степ – платформах. 2. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 3. Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. 4. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. 5. Развивать умения твердо стоять на степе.	1. Повторение комплекса №2. 2. Закреплять разученное 3. Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. 4. Развивать умение действовать в общем темпе.

**Март – май**  
**Комплекс №3**

**Задачи:** совершенствовать умение выполнять упражнения комплекса степ – аэробики; закреплять умение двигаться в соответствии с характером музыки; учить отбивать мяч двумя руками в движении по степ – платформам; развивать координацию движений, ловкость, быстроту, чувство равновесия, ориентировку в пространстве; воспитывать выдержку, внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов.

Март	Апрель	Май
1.Разучить комплекс №3. 2.Поддерживать интерес заниматься аэробикой 3.Совершенствовать разученные шаги. 4.Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. 5.Воспитывать любовь к физкультуре. 6.Развивать ориентировку в пространстве. 7.Разучивание связок из нескольких шагов.	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.	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.

*Приложение 1*

**Комплексы степ-аэробики для занятий оздоровительно-тренирующей направленности**

**Комплекс №1**

На полу в шахматном порядке разложены ступы.

**Подготовительная часть.**

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

Разновидности ходьбы

1. Ходьба на ступе.
2. Сделать приставной шаг назад со ступы на пол и обратно на ступу, с правой ноги, бодро работая руками.
3. Приставной шаг назад со ступы, вперёд со ступы.
4. Ходьба на ступе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

**Основная часть.**

1. Ходьба на ступе, руками рисуя поочерёдно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на ступу – со ступы, кистями рук рисуя маленькие круги поочерёдно вдоль туловища. (1 и 2 упражнение повторить 3 раза).
3. Приставной шаг на ступе вправо – влево, прямые руки, поднимая одновременно вперёд – вниз.
4. Приставной шаг на ступе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть); кисти рук, согнутые в локтях, - к плечам, вниз.
5. Ходьба на ступе, высоко поднимая колени, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на ступе – со ступы с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (3, 4, 5 и 6 упражнение повторить 3 раза).

7. Бег на месте на полу.
8. Лёгкий бег на степе.
9. Бег вокруг степа.
10. Бег врассыпную.
11. Обычная ходьба на степе.
12. Ходьба на носках вокруг степа, поочередно поднимая плечи.
13. Шаг в сторону со степа – на степ.
14. Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.
15. Ходьба в сторону со степа на степ.
16. «Крест». Шаг со степа - вперёд; со степа – назад; со степа – вправо; со степа – влево; руки на поясе.
17. То же, выполняя танцевальные движения руками.
18. Упражнение на дыхание.
19. Обычная ходьба на степе.
20. Шаг со степа на степ, руки вверх, к плечам.
21. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.
22. Ходьба врассыпную с хлопками над головой.
23. Шаг на степ со степа.
24. Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.
25. Мах прямой ногой вверх – вперёд (по 8 раз).
26. Ходьба змейкой вокруг степов (2-3 раза).
27. Мах прямой ногой вверх – вперёд, руки на поясе (по 8 раз).
28. Бег змейкой вокруг степов.
29. Подвижная игра «Цирковые лошадки».

*Круг из степов – это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затем на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло», степов должно быть на 2-3 меньше количества детей). Игра повторяется 3 раза.*

*Дети убирают степы в определённое место и садятся на ковёр по кругу.*

#### **Заключительная часть.**

1. Упражнения на расслабление и дыхание.

#### **Комплекс №2**

Степы расположены в хаотичном порядке.

#### **Подготовительная часть.**

1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками.
3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперёд – назад с хлопками спереди и сзади.
4. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону).
5. «Крест». (Повторить 2 раза).

#### **Основная часть.**

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые перед собой руки, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – по левому плечу.
2. Шаг со степа в сторону, чередуется с приседанием, поднимая руки вперёд.
3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.
5. Ходьба врассыпную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения. (Повторить 2 раза).

6. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.
7. И.п. – то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п.
8. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.
9. Ходьба на степе, бодро работая руками.
10. Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении.
11. Кружение на степе, руки в стороны, в одну и другую сторону.
12. Повторить №10.
13. Кружение с закрытыми глазами.
14. Шаг на степ – со степа.
15. Бег враспынную с выполнением заданий для рук.
16. Повторить №1.
17. Лёгкий бег на степе чередуется с ходьбой 2 раза.
18. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в и.п.
19. Шаг на степ – со степа.
20. Повторить №18 в другую сторону.
21. Ходьба на степе.
22. 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.**

1. Упражнение на восстановление дыхания.

#### **Комплекс №3**

Степ – доски расположены в три ряда.

#### **Подготовительная часть.**

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

#### **Основная часть.**

1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.
2. Правую (левую) ногу вперёд перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперёд. Вернуться в и.п.
3. То же вправо – влево от степ – доски. Назад от степ – доски.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.

5. Полукруг. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степ – доски; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на степ – доске с полуприседанием (упражнение повторить 2 раза).
7. Поворот вправо (влево), ногу назад за степ – доску, руки в стороны; вернуться в и.п.
8. Стоя на полу перед степ – доской, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко вверх; вернуться в и.п.
9. И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п. (упражнения повторить 2 раза).
10. Выпады ногой вправо; влево; назад, стоя на степ – доске.
11. «Покачивания».
12. Беговые упражнения.
13. Полуприседания с круговыми движениями руками.
14. Беговые упражнения.
15. Прыжковые упражнения.
16. Кружение на степ – доске в правую и левую стороны вокруг себя, руки в стороны.
17. Прыжковые упражнения.
18. Ходьба вокруг степ – доски на полусогнутых ногах, руки на поясе.
19. Ногу вперед, за степ – доску, руки резко в стороны; вернуться в и.п.
20. Ходьба обычная на месте.
21. Шаг вперед; шаг назад; ноги ставить широко.
22. Перестроение со ступеньками в круг. Ходьба на ступеньках на месте.
23. Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.
24. И.п. то же; четыре шага вперед – назад.
25. Подвижная игра «Бездомный заяц»

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

1. 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 ступеньки, 2- левую ногу поставить на левый край ступеньки. 3- шаг на пол правой ногой, 4- левую приставить.

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

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 сгибаемая нога 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 - скользят 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 направлена 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 ступа 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.

### **Список литературы.**

1. Бардышева Т. Рассказываем стихи руками // Обруч. 1998. №5
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. М.: Владос, 1999
3. Журнал «Инструктор по физкультуре», №4 2009 год.
4. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения. Павлова М.А, Лысогорская М.В. Волгоград 2009
1. Картушина М.Ю Логоритмические занятия в детском саду. М., 2004
2. Приложение к журналу «Дошкольная педагогика», январь, февраль / 2005
3. Программа развития и воспитания детей в детском саду «Детство» / В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н. А. Ноткина. СПб.: Детство - Пресс, 2005
4. Погадаев Г.И., Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду», издательство МОЗАИКА - Синтез, Москва 2000 г.
5. «Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения», №7 2009.