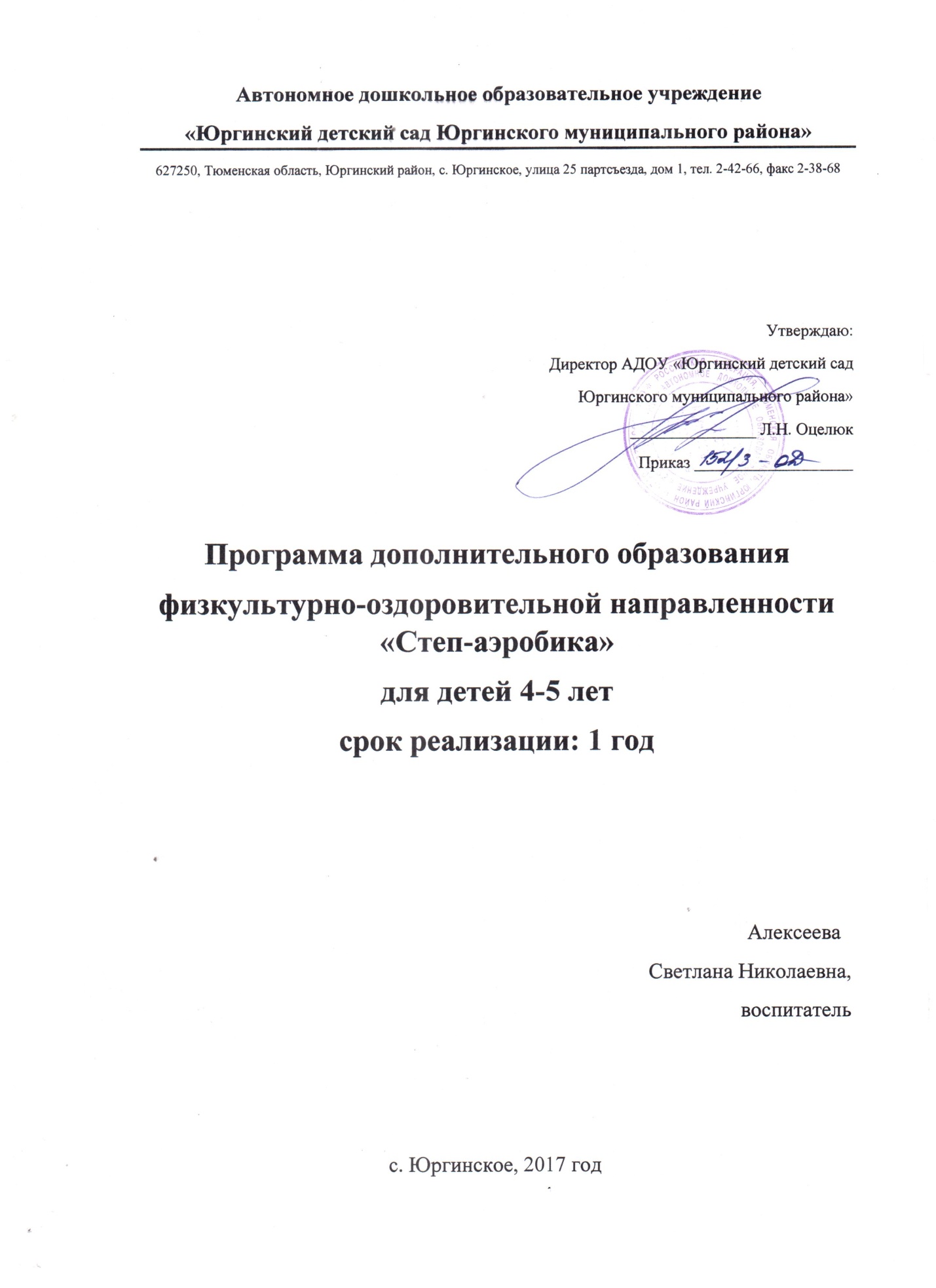
****

**Пояснительная записка**

Детский сад – первая ступень общей системы образования, главной целью которой является всестороннее развитие ребенка. Одна из задач дошкольного образования на современном этапе – создание максимально благоприятных условий для укрепления здоровья, гармоничного физического развития ребенка. Представление дополнительных образовательных услуг является неотъемлемой частью деятельности современного дошкольного образовательного учреждения.

Дополнительная программа **физкультурно** – **оздоровительного направления** «Степ-аэробика» реализуется за рамками основной образовательной деятельности.

**Актуальность** этой программы в том, что 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.

 Степ – аэробика – это ритмичные движения вверх, вниз  по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Однако в ДОУ высота степ – доски постоянна. Степ – аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие.

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, легкая, обтянутая мягким дерматином. 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.**

**Педагогическая целесообразность** заключается в том, что на занятиях дети не только учатся заниматься на степ доске, но разучивают танцевальные движения, подвижные игры, могут сами придумывать движения.

**Новизна**

Разработана обоснованная эффективная методика работы с дошкольниками на степ – доске для развития чувства ритма, координационных способностей, физических качеств.

**Цель программы:** Развитие физических качеств средствами  степ – аэробики.

**Задачи:**

1. Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
2. Формировать навыки правильной осанки развивать мышечную систему через упражнений на степ – платформах;
3. Формирование умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.
4. Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.
5. Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
6. Воспитывать чувство уверенности в себе.

**Организационные условия реализации программы.**

Программа ориентирована на детей среднего дошкольного возраста – 4- 5 лет.

**Срок реализации**: 1 год.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю (всего 32 занятия). Продолжительность занятий – 20 минут.

Основной формой обучения степ-аэробики является проведение занятий: занятие - игра, занятие – ритмика, занятие – тренировка, контрольное занятие.

**Ожидаемые результаты:**

**-**укрепилось здоровье детей;

**-** у них сформировалось устойчивое равновесие, улучшилась координация движений;

**-** повысились физические качества;

**-** сформировался устойчивый интерес к занятиям степ-аэробикой.

**Мониторинг усвоения программного материала**

**кружка «Степ-аэробика».**

Уровни усвоения программы:

***Высокий.*** Ребенок знает и выполняет с интересом четко и уверенно базовый шаг, танцевальные шаги, упражнения игроритмики, акробатические упражнения.

***Отдельные компоненты не развиты.*** Ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения неуверенные, скованные.

***Большинство компонентов недостаточно развиты.*** Ребенок плохо ориентируется в базовых шагах, выполняет основные элементы только по показу взрослого.

Диагностика проходит в виде наблюдения за детьми.

Подведение итогов реализации дополнительной образовательной программы «Степ - аэробика» пройдет форме показательного выступления перед родителями в конце года.

**Учебно - тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Тема занятия** | **Часы** |
| Октябрь | Знакомство со степ-доской (комплекс № 1):  Правильное расположение степов в шахматном порядке.  Правильная стойка на степе (ноги параллельно друг другу на расстоянии ладони).  Ходьба вокруг степов с различными заданиями: на носках, на пятках, внешней стороне стопы, с перешагиванием через степы. Бег между степами на носках.  Танцевальная композиция с осенними листочками.  Разучивание шага вперед со степа - назад на степ.  Подвижная игра «Бубен». | 4 |
| Ноябрь | Танцевальная композиция с осенними листочками.  Разучивание комплекса №2.  Подвижная игра «Иголка, нитка, стойкий оловянный солдатик». | 4 |
| Декабрь | Упражнение «Пружинки», «Гусеница», «Великаны и гномы».  Разучивания комплекса №3.  Подвижная игра для профилактики плоскостопия | 4 |
| Январь | Упражнение «Пружинящий шаг», для рук «Разрешите пригласить».  Танцевальный этюд «Чудесные превращения».  Разучивание комплекса № 4.  Подвижная игра «Цирковые лошадки». | 4 |
| Февраль | Танцевальное упражнение «Ковырялочка», «Поскоки».  Разучивание комплекса № 5.  Подвижная игра «Физкульт-ура». | 4 |
| Март | Танцевальное упражнение «Шаг поскок», «Ковырялочка».  Разучивание комплекса № 6.  Подвижная игра «Скворечники». | 4 |
| Апрель | Танцевальный этюд «Вальс цветов».  Разучивание комплекса № 7.  Подвижная игра «Бубен». | 4 |
| Май | Разучивание комплекса № 8.  Мониторинг.  Повторение комплексов.  Закрепление изученного.  Подвижная игра «Иголка, нитка, стойкий оловянный солдатик».  Выступление перед родителями. | 4 |
|  | ИТОГО | 32 часа |

**Содержание программы дополнительного образования**

**Октябрь – комплекс № 1**.

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

***Подготовительная часть.***

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).
2. Ходьба на степе.
3. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

***Основная часть.***

1. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.
2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад.
3. Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи верх, плечи назад, плечи вниз.
4. И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз.

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

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

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

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

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

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

«Бубен, бубен, долгий нос,

Почём в городе овёс?»

Две копейки с пятаком,

Овса Ваня не купил,

Только лошадь утопил

Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!

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

**Ноябрь – комплекс № 2**.

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

***Подготовительная часть.***

1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).
2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).
3. Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.
4. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).

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

***Основная часть.***

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

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

*2* – вернуться в и.п.;

*3* *– 4* – тоже в другую сторону.

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

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

*2* – и.п.;

*3 – 4* – то же в другую сторону.

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

*1 – 2* – поднять тело и прогнуться;

*3 – 4* – вернуться в и.п.

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

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

*4*– вернуться в и.п.

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

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

**Декабрь – комплекс № 3**.

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

***Подготовительная часть.***

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.
2. Ходьба с перешагиванием через степы.

***Основная часть.***

1. И.п.: упор присев на степе.

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

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

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

*1 – 4* – пружинить на ноге;

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

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

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

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

Вылез мишка из берлоги,

Разминает мишка ноги.

На носочках он пошёл

И на пяточках потом.

На качелях покачался,

И к лисичке он подкрался:

«Ты куда бежишь, лисица?

Солнце село, спать пора,

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

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

**Январь – комплекс № 4.**

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

***Подготовительная часть.***

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).
2. Ходьба на степе.
3. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

***Основная часть.***

1. Ходьба на степе. Руки рисуют поочерёдно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа. Кисти рук поочерёдно рисуют маленькие круги вдоль туловища. (№ 1-2 - повторить 3 раза).
3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперёд – опускаются вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.
5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3,4,5,6 – повторить 3 раза).
7. Подвижная игра «Цирковые лошади». Круг из степов – это цирковая арена. *Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошади в цирке»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2 – 3 меньше, чем участников игры.*
8. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

**Февраль – комплекс № 5.**

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

***Подготовительная часть.***

1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).
2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).
3. Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.
4. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).

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

***Основная часть.***

1. Одновременно с ходьбой на степе обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой – правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи (5 – 6 раз).
2. Шаг на степ со степа; одновременно энергично разгибать вперёд согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки). Отводить руки назад и выпрямлять в стороны из положения – руки перед грудью.
3. Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками круговые движения вперёд и назад попеременно и вместе (5 раз).
4. Шаг со степа на степ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, руки на поясе (5 – 6 раз). (№ 1,2,3,4 повторить 2 раза).
5. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (5 – 6 раз).
6. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (можно помогать себе руками).
7. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками.
8. Шаг со степа вправо, влево. (№5,6,7,8 повторить 2 раза).
9. Подвижная игра «Физкульт-ура!». *Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны зала. На одной стороне на один степ меньше. Самостоятельно становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне – финиш. Дети говорят:*

Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим,

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Физкульт-ура!

*С окончанием слов участники игры бегут на перегонки на противоположную сторону. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занимает степ.*

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

**Март – комплекс № 6.**

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

***Подготовительная часть.***

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.
2. Ходьба с перешагиванием через степы.

***Основная часть.***

1. И.п.:Стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади (5 раз).
2. И.п.: основная стойка на степе. Шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево (по 5 раз).
3. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (5 – 6 раз).
4. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (5 – 6 раз).
5. Сидя на степе скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом.
6. И.п.: основная стойка на степе. Взмахивать прямой ногой вперёд, делать под ногой хлопок. (5 – 6 раз).
7. Прыжки на степ и со степа чередуются с ходьбой.
8. Подвижная игра «Скворечники». *Занимать место (только в своём) скворечнике (степе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займёт степ последним, считается проигравшим.*
9. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

**Апрель – Комплекс № 7.**

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

***Подготовительная часть.***

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

***Основная часть.***

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – по левому плечу.
2. Шаг со степа в сторону, чередуются с приседанием, поднимая руки вперёд.
3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.
5. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.
6. И.п.: то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п.
7. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.
8. Ходьба на степе, бодро работая руками.

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

«Бубен, бубен, долгий нос,

Почём в городе овёс?»

Две копейки с пятаком,

Овса Ваня не купил,

Только лошадь утопил

Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!

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

**Май– комплекс № 8.**

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

***Подготовительная часть.***

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

***Основная часть.***

1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.
2. Правую (левую) ногу вперёд перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперёд. Вернуться в и.п.
3. То же вправо-влево от степа. Назад от степа.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.
5. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на степе в полуприседанием.

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

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

**Характеристика программы**

**по степ – аэробике.**

Упражнения на степ доске, совмещённые с танцевальными шагами, дают возможность координировать, сочетать работу всех групп мышц, развивают координационные способности у детей, вырабатывают точность движений, ритмичность, ловкость, умение правильно распределять силы.

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:

а) пространственные ориентировки – вправо, влево, вперед, назад, скрестно, одновременно, попеременно, поочередно в движениях туловища и конечностей  (у детей дошкольного возраста лучше получается выполнять раздельные движения и одновременные);

б) 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;

в) 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.

Степ - аэробика может проводиться:

— в виде полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми среднего дошкольного возраста (продолжительность 15-20 минут);

— как часть занятия (продолжительность 10—15 минут);

— в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;

— в виде показательных выступлений детей на праздниках;

— как степ-развлечение.

Один комплекс степ-аэробики, как полного занятия выполняется детьми в течение трех месяцев; некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться. Частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 ударов в минуту.

**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, ритмичные движения,  музыкально – ритмические композиции, образно – подражательные движения, танцевальные этюды.

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

**Методические рекомендации.**

Содержание занятий степ-аэробикой учитывает морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдаются основные физиологические принципы:

- рациональный подбор упражнений;

- равномерное распределение нагрузки на организм;

- постепенное увеличение объёма и интенсивности нагрузки.

Упражнения для степ-аэробики носят преимущественно циклический характер (в основном, это ходьба), вызывают активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливают 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 степ-аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемые в медленном темпе.

Во время занятий степ-аэробикой следует постоянно напоминать детям об осанке и правильном дыхании, поддерживать их положительные эмоции.

При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150 – 160 уд./мин.

Занятия степ аэробикой обязательно сопровождаются бодрой ритмичной музыкой, которая создаёт у детей хорошее настроение.

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

**Структура занятия:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части занятия | Длительность | Количество упражнений | Преимущественная направленность упражнений |
| 1. Вводная:  * Строевые упражнения * Танцевальные шаги | 3 мин | 6 упр  2-3 упр | * на осанку * типы ходьбы * движения рук, хлопки в такт |
| 1. Основная:  * акробатические упражнения * игроритмика * основные виды движений * подвижные игры | 15 мин  3 мин  3 мин  4 мин  5 мин | 1 упр  3 упр  3 вида  1 игра | * для мышц шеи * для мышц плечевого пояса * для мышц туловища * для мышц ног * для развития силы мышц * для рапзвития гибкости * для развития ритма, такта |
| 1. Заключительная:  * Дыхательные упражнения * Релаксация или психогимнастика | 2 мин  1 мин  1 мин | 1 упр  1 упр | * на дыхание * расслабление |

На кружковых занятиях степ-доска используется на каждом этапе:

- в вводной части дети огибают степ - доски (ходят и бегают

«змейкой»);

- 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;

- в основной части: это разнообразные упражнения на развитие силы, ловкости, выносливости, в том числе с различными атрибутами;

- в подвижных играх и эстафетах.

Упражнения, комплексы степ - аэробики направлены на развитие координации движений и формирование пространственных и временных

ориентировок, силовых дифференцировок:

а) **пространственные ориентировки** - вправо, влево, вперед, назад, скрестно,

одновременно, попеременно, поочередно в движениях туловища и конечностей

(у детей дошкольного возраста лучше получается выполнять раздельные

движения, чем одновременные);

б) **временные** - различаются по темпу (быстро, медленно), ритму, продолжительности удерживания позы и др. Темп и ритм можно задавать счетом (раз-два; раз-пауза-два), музыкальной композицией. 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;

в) **силовые** - прыжки на степе, со степа, через степ. 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 оздоровление, профилактика и

коррекция плоскостопия и нарушения осанки, а также развитие координационных способностей старших дошкольников.

**Название основных шагов для разминки**

|  |  |
| --- | --- |
| **Профессиональные термины** | **Термины для детей** |
| **Марш –** шаги на месте  **Степ-тачь -** на 1– шаг правой ногой в правую сторону;  2– левую ногу приставить к правой ноге на носок (точка);  3- шаг левой ногой в левую сторону;  4- правую ногу приставить к левой ноге на носок (точка).  **Степ-лайв** - 1- шаг правой ногой в правую сторону; 2- левую ногу  приставить к правой ноге; 3- шаг правой ногой в правую сторону;  4- левую ногу приставить к правой ноге на носок (точка); 5- шаг левой ногой в левую сторону; 6- правую ногу приставить к левой ноге;  7- шаг левой ногой в левую сторону;  8- правую ногу приставить к левой ноге на носок (точка).  **Опен степ -** И.П.- ноги врозь; 1-полуприсед; 2-выпрямляя ноги, слегка наклон туловища вправо, левую ногу ставить на носок;  3-полуприсед;  4- выпрямляя ноги, слегка наклон туловища влево, правую ногу на носок.  **Степ «кёрл»** - И.П.- ноги врозь.  1-полуприсед; 2-выпрямляя ноги слегка наклон вправо, левую ногу  согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёст»;  3- разогнуть левую ногу поставить на пол, полуприсед;  4-выпрямляя ноги слегка наклон влево, правую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёст»; 1-разогнуть правую ногу поставить на пол, полуприсед; 2-3-4- то же.  **Греб вайл -** 1- шаг правой ногой в правую сторону; 2- левую ногу  приставляя к правой ноге накрест назад; 3- шаг правой ногой в правую  сторону; 4- левую ногу приставить к правой ноге на носок (точка);  5- шаг левой ногой в левую сторону; 6- правую ногу приставляя к левой  ноге накрест назад; 7- шаг левой ногой в левую сторону;  8- правую ногу приставить к левой ноге на носок (точка).  **Шаг страдел** (шаги делаются по одной линии в сторону):  И.П.- ноги вместе. 1- шаг правой ногой в правую сторону;  2- шаг левой ногой в левую сторону;  3- правой ногой вернуться в и.п.;  4- левой ногой вернуться в и.п.  **Кни ап-** Ходьба на месте с высоким подниманием коленей;  1- поднять правое колено вверх, носок тянуть вниз;  2 – опустить ногу на пол; 3-4- то же поднимая вверх левое колено.  **Мамба -** И.П.- ноги вместе, левая нога стоит на месте.  1-шаг правой ногой вперёд;  2-шаг левой ногой на месте;  3-шаг правой ногой назад;  4- шаг левой ногой на месте.  То же с левой ногой.  **Дабле степ-** два приставных шага прыжками, завершая скрёстным шагом;  1- шаг правой ногой в правую сторону; 2- левую ногу приставить к правой ноге; 3- шаг правой ногой в правую сторону; 4- левую ногу приставляя к правой ноге назад накрест; 5- шаг левой ногой в левую сторону; 6- правую ногу приставить к левой ноге; 7- шаг левой ногой в левую сторону; 8- правую ногу приставляя к левой ноге назад накрест.  **Рок-степ -** два приставных шага прыжками, в конце мамба  1- шаг правой ногой в правую сторону; 2- левую ногу приставить к правой ноге; 3- шаг правой ногой в правую сторону; 4- левую ногу приставляя к правой ноге;  5- шаг левой ногой назад накрест;  6- шаг правой ногой на месте; 7- шаг левой ногой вперёд; 8- шаг правой ногой на месте. | Марш  Приставной шаг*.*  Два приставных шага.  Открытый шаг.  Захлёст.  Скрёстный шаг.  *(Принцесса)*  Ноги врозь-врозь, вместе-вместе.  Петушок  Мамба.  Ча-ча-ча.  Рок-степ. |

**Название основных шагов в основной части**

Все шаги выполняются по диагонали.

|  |  |
| --- | --- |
| **Основные шаги на степах** | **Название шагов детям** |
| **Базовый шаг**. И.П.- о.с.   1. встать на степ правой ногой;   2- приставить к ней левую.  3-опустите правую ногу на пол;  4- левую ногу.  То же с левой ноги.  **V- степ** **(ви – степ)** шаги врозь-врозь, вместе-вместе.  И.П. – о.с.  1-поставить правую ногу, на правый край степа;  2-встать на степ левой ногой, на левый край степа;  3-опустить со степа правую ногу в и.п.;  4-опустить со степа левую ногу в и.п.  **А – степ**.  Шаги вместе-вместе, врозь-врозь.  И.П.- ноги врозь.  1-поставить правую ногу, на степ;  2-встать на степ левой ногой, ноги вместе;  3-опустить со степа правую ногу в и.п.;  4-опустить со степа левую ногу в и.п.  **Касание.**  И.П. – о.с.  1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;  2-левой ногой носком коснуться степа;  3-на пол поставить левую ногу;  4-опустить на пол правую ногу;  5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;  6-правой ногой носком коснуться степа;  7- на пол поставить правую ногу;  8-опустить на пол левую ногу.  **Угол с касанием.**  И.П.- о.с. Угол с касанием степа.  1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;  2- левой ногой носком коснуться степа;  3- с боку от степа на пол поставить левую ногу;  4-опустить на пол правую ногу на носок (точка);  5-встать на степ правой ногой;  6-левой ногой носком коснуться степа;  7-на пол поставить левую ногу, в и.п.  8-опустить на пол правую ногу, в и.п.  То же начинать с левой ноги, на правый край степа.  **Захлёст.**  И.П.- о.с.  1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;  2-левую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёст»;  3-разогнуть левую ногу поставить на пол; 4-опустить со степа правую ногу; 5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;  6-правую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёст»;  7-разогнуть правую ногу поставить на пол;  8-опустить со степа левую ногу.  **Угол с захлёстом**  1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;  2-левую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёст»;  3- с боку от степа на пол поставить левую ногу;  4- правую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёст»;  5-встать на степ правой ногой;  6- левую ногу согнуть в колене и постараться ступнёй коснуться ягодиц «захлёст;  7-на пол поставить левую ногу, в и.п. 8-опустить на пол правую ногу, в и.п.  То же начинать с левой ноги, на правый край степа.  **Колено вверх**  И.П. – о.с.  1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;  2-левую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх;  3-разогнуть левую ногу и поставить на пол;  4-опустить на пол правую ногу;  5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;  6-правую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх;  7-разогнуть правую ногу и поставить на пол;  8-опустить на пол правую ногу  **Подскок**  И.П.- о.с. Угол с подниманием колена вверх и подскок  1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;  2-левую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх, подскок;  3-разогнуть левую ногу и поставить на пол с боку от степа;  4- правую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх, подскок; 5-встать на степ правой ногой, на правый край степа;  6- левую ногу согнуть в колене и поднять вперёд-вверх, подскок;  7-разогнуть левую ногу и поставить на пол, в и.п.;  8-опустить на пол правую ногу, в и.п.  То же начинать с левой ноги, на правый край степ.  **Мах ногой назад.**  И.П.- о.с.  1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;  2-мах левой ногой назад, руки поднять вверх, прогнуться назад;  3-на пол поставить левую ногу;  4-опустить на пол правую ногу;  5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;  6-мах правой ногой назад, руки поднять вверх, прогнуться назад;  7-на пол поставить правую ногу;  8-опустить на пол левую ногу.  **Кик.** Мах ноги вперёд.  И.П.- то же.  1- встать на степ правой ногой, на левый край степа;  2-левой ногой «кик» мах вперёд;  3-на пол поставить левую ногу;  4-опустить на пол правую ногу;  5-встать на степ левой ногой, на правый край степа;  6-правой ногой «кик» мах вперёд;  7- на пол поставить правую ногу;  8-опустить на пол левую ногу.  **«Мамба».**  И.П. – о.с. Левая нога стоит на месте.  1-шаг правой ногой вперёд на степ;  2-шаг левой ногой на месте;  3-шаг правой ногой назад спуститься со степа;  4- шаг левой ногой на месте.  Затем, то же, только правая нога стоит на месте, движения левой ногой.  **Выпад назад.**  И.П.- стоя на степе, руки вниз.  1-опустить на пол назад правую ногу, на всю ступню, руки согнуть в  локтях вверх; 2-вернуться в и.п.;  3-4- то же опуская левую ногу.  **Выпад в сторону.**  И.П.- стоя на степе, руки вниз.  1- выпад правой ногой в правую сторону, встать на пол, руки в стороны; 2- вернуться в и.п.;  3- выпад левой ногой в левую сторону, встать на пол, руки в стороны; 4- вернуться в и.п.  **Выпад вперёд.**  И.П.- стоя на степе, руки согнуты в локтях перед грудью.  1- опустить на пол вперёд правую ногу сделать выпад, руки в стороны;  2-вернуться в и.п.;  3-4-то же опуская левую ногу. | Основной шаг.  Галочка.  Буква А.  Касание.  Угол с касанием.  Захлёст.    Солдатик.  Солдатик шагает.  Ласточка.  Мах ноги вперёд.  *«Отдохнём».*  Мамба.  Силачи.  Бабочка.  Лебедь. |

**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, ине подниматься и не опускаться со степ-доски, стоя к ней спиной;

-  делать шаг с легкостью, не ударять по степ-доски ногами. 

**Материально-технические условия для реализации программы:**

1. Техническое оснащение.

- спортивный зал (хорошо проветриваемый, оборудованный)

- степ-доска на каждого ребенка

- гимнастические маты

- спортивная форма

- обручи, флажки, султанчики, платочки, ленточки.

- магнитола или ноутбук для воспроизведения музыкального сопровождения.

- аудиозаписи.

**Литература:**

1. Белостоцкая, Е.Н. Гигиенические основы воспитания детей от 3-х до 7 лет: В кн. для работников дошкольных учреждений/ Е.Н. Белостоцкая Гигиенические основы воспитания детей от 3-х до 7 лет – М.: «Просвещение», 1987. 128с.
2. Бекина, С.И., Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет/С.И. Бекина Музыка и движение. М.: «Просвещение», 1983.С.29
3. Боброва Г.И.: Искусство Грации. - СП. «Детская литература», 1986г. -109с.
4. Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С. Программа воспитания и обучения в детском саду. – М.:Мозаика – Синтез. 2005, 206с.
5. Гусева Т.А. «Вырастай – ка!»: Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: - Тобольск.2004, 211с.
6. Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе/ В.М. Качашкин. – М, 1988. - 101с.
7. Кряж В.Н., Конорова Е.В., Ротес Т.Т..6 Гимнастика. Ритм. Пластика. – Минск. 1997, 124с.
8. Кечеджиева Л.Д., Ванкова М.И.: Обучение детей художественной гимнастике,  - М., 1995, 95с.
9. Конорова Е.В. Ритмика. – М., 1987, 59с.
10. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. – М., 1982, 95с.
11. Нестерюк Т.В. Гимнастика маленьких волшебников. – «ДТД», 1993, 81с.
12. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988, 205с.
13. Семенова Л.И., Ильина Л.Ю., Рожкова Н.В.. Ритмическая гимнастика в детском саду., ПиПФК, - 1995. 118с.
14. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Данце»: Учебно-методическое пособие. – СП . Детство-пресс., 2000, 350с.
15. Яковлева Л.В., Юдина Р.А.. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет; Пособие для педагогов дошкольных учреждений: В 3ч. – М, Владос, Программа «Старт» , 2003