

ПРИНЯТА

Педагогическим советом

МАДОУ «Детский сад № 16»

г.Стерлитамак РБ

Протокол от «30» 08 2023 г. № 1

СОГЛАСОВАНА

Заседанием Совета родителей

Протокол от «29» 08 2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА

Заведующим МАДОУ «Детский сад № 16»

г.Стерлитамак РБ

Г.М. Яминова

Приказ от «31» 08 2023 г. № 133-0



**ПРОГРАММА
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
ОТ 4 ДО 7 ЛЕТ
«СТЕП - АЭРОБИКА»**

Программа «Степ-аэробика» усиливает содержание образовательной деятельности по направлению «Физическое развитие» детей дошкольного возраста от 4 до 7 лет с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития воспитанников ДОО.

Программа «Степ-аэробика» разработана в соответствии с требованиями ФОП ДО и ФГОС ДО. Предназначена для использования в части формируемой участниками образовательных отношений образовательных программ дошкольных образовательных организаций г. Стерлитамак.

Разработчики:

заместитель начальника МКУ «Отдел образования» Ильметова Г.Т., старший воспитатель МАДОУ «Детский сад № 51», Ильясова И.А., старший воспитатель МАДОУ «Детский сад № 70» Хромова Е.О.

Коллектив авторов

коллектив инструкторов по физической культуре дошкольных образовательных учреждений г. Стерлитамак

Рецензенты:

п/п	Содержание	Стр.
1. Целевой раздел		
1.1.	Пояснительная записка	4
1.2.	Цели и задачи программы	7
1.3.	Принципы построения программы	8
1.4.	Возрастные характеристики особенностей детей дошкольного возраста	9
1.5.	Планируемые результаты в освоении программы	12
1.6.	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	13
2.Содержательный раздел		
2.1.	Описание образовательной деятельности	15
2.2.	Формы, методы и приемы реализации программы	20
2.3.	Взаимодействие дошкольного учреждения с родителями (законными представителями) и социальными партнерами	21
3.Организационный раздел		
3.1.	Материально техническое обеспечение программы	23
3.2.	Условия для реализации программы	23
3.3.	Перечень программно- методического обеспечения	23
	Приложение 1 (Календарно-тематическое планирование на учебный год)	25

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Современные дети живут в условиях постоянно меняющейся действительности. На смену увлекательным спортивным, подвижным играм пришли не менее увлекательные – компьютерные. Часто встречаются скучающие, равнодушные к спорту, слабые и неумелые мальчишки и девчонки. Дети перестали выходить на улицу во двор, отдавая предпочтение малоподвижным видам деятельности: компьютерные игры, просмотр мультфильмов. А для ребёнка малоподвижный образ жизни – это потеря здоровья, нарушение физического интеллектуального развития. Поэтому задача каждого неравнодушного родителя и педагога – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. На фоне прогрессирующей гиподинамии возникает необходимость совершенствования двигательного режима ДОУ путём применения нетрадиционных средств физического воспитания, одним из которых является степ-аэробика. Аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счёт использования кислорода. Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы сделать их ещё более интересными и насыщенными, используются индивидуальные снаряды – степы.

Программа «Степ-аэробика» (далее программа) адресована воспитателям и специалистам работающим с детьми дошкольного возраста от 4 до 7 лет, педагогам дополнительного образования, родителям.

Программа разработана в соответствии со следующими **нормативными документами:**

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Указ Президента Российской Федерации Путина В.В. от 07.05.2018 №204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 999-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264);
- Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 31 июля 2020 года № 373, зарегистрировано в Минюсте России 31 августа 2020 г., регистрационный № 59599);
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей, и молодежи (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573);
- Санитарными правилами СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Постановление Правительства РБ от 21.02.2013 г. № 54 о государственной программе «Развитие образования в Республике Башкортостан»;
- Закон Республики Башкортостан от 01 июля 2013 года N 696-з «Об образовании в Республике Башкортостан» (в действующей

редакции);

Проблема физического развития детей является одной из наиболее актуальных и приоритетных задач дошкольного образования. Поэтому, в дополнение к основным формам физического развития, была выбрана степ-аэробика. Степ-аэробика - это ритмичные подъемы и спуски со специальной платформы (степ-платформы) под танцевальную музыку. Это один из самых простых и эффективных стилей в аэробике. Степ – аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие.

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.

1.2. Цели и задачи

Цель: развитие двигательной активности дошкольного возраста посредством степ – аэробики, разностороннее развитие личности дошкольника средствами музыки и ритмических движений.

Задачи:

Образовательные:

- изучить технику выполнения основных циклических упражнений на степах (базовые шаги);
- способствовать формированию основных правил безопасного поведения при выполнении упражнений с использованием степ - платформы;
- формировать умения ритмически согласованно выполнять простые движения на степ платформе;
- закреплять базовые шаги в аэробике отдельно и в связках;
- улучшать музыкальную и двигательную память детей;

Развивающие:

- развивать аэробный стиль выполнения упражнений;
- развивать точность и координацию движений, умение ориентироваться в пространстве;
- развивать творческое воображение, фантазию, способность к импровизации

Воспитательные:

- формировать повышенный интерес к занятиям степ-аэробикой;
- воспитывать морально-волевые качества: уверенность, выдержку, сосредоточенность, внимание;

1.3. Принципы построения программы**Методические принципы:**

- сознательности и активности занимающихся - 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 учебному процессу. Важнейшими признаками активности являются инициатива, самостоятельность и творчество;
- 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;
- систематичности - физическое воспитание надо осуществлять регулярно, при оптимальном чередовании допустимых нагрузок с необходимым отдыхом;
- доступности и индивидуализации - обучения выражается в дифференциации учебных заданий и способов их решения (средств, методов, форм организации занятий и пр.) в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся.

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.

-

1.4. Возрастные характеристики особенностей детей дошкольного возраста

Возраст	Характеристики
4-5 лет	Ребёнок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убеждён в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и

	оценивать последовательность и качество своих действий. Всё это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.
5-6 лет	Двигательная деятельность ребёнка становится всё более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группки по интересу к тому или иному виду упражнений. На 6-м году жизни ребёнка его движения становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребёнка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребёнком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обуславливает большую её

	объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.
6-7 лет	Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году у ребёнка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребёнок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение

	к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.
--	---

1.5. Планируемые результаты в освоении программы

Возрастёт интерес к занятиям по физической культуре, сформируется осознанное отношение к укреплению своего здоровья.

У детей сформируется правильная осанка, укрепится костно-мышечный корсет, улучшится музыкальная и двигательная память.

Повысится уровень двигательной активности.

Воспитанники, прошедшие курс степ-аэробики, освоят все базовые шаги и будут применять их в самостоятельной деятельности при выполнении музыкально- ритмических комплексов.

Ребенок должен знать:

- 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.

Должен уметь:

- 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.

1.6 Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Цель: обеспечение комплексного подхода к оценке промежуточных и итоговых результатов освоения программы для изучения оценки динамики достижений детей по освоению программы «Степ – аэробика», развития их личностных качеств.

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

Методы мониторинга:

Наблюдение за поведением ребенка в разных видах деятельности.

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.

Показатели и индикаторы успешности развития детей.

№	Шифр ребенка (Ф.И. или символ)	Критерии	1 срез	2 срез	Уровень усвоения программы
		Владение степ - платформой			
		Статическое равновесие			
		Овладение базовыми шагами			
		Овладение простыми танцевальными композициями			
		Гибкость			

2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание образовательной деятельности

Программы включает следующие подразделы:

1. Базовые шаги степ-аэробики.
2. Базовые шаги аэробики.
3. Упражнения на гибкость.

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.

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.

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.

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

Основные правила 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, наклоняться всем телом;
- при подъёме или опускании со степ - платформы всегда использовать безопасный метод подъёма;
- стоя лицом к степу - 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.

Структура занятий степ-аэробики.

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

Каждый комплекс занятий должен состоять из трех частей: подготовительная часть (разминка), основная часть и заключительная часть.

Подготовительная часть:

Приветствие.

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

Аэробная часть (основная часть).

Время. Содержание. Темп музыки. Контроль нагрузки.

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.

Заключительная часть.

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

На этапе первоначального разучивания проводится знакомство детей с названием упражнений, их показ, объяснение техники выполнения, пробные попытки выполнить упражнения, повторный показ и объяснение.

На этапе углублённого разучивания упражнений используют объяснения, которые должны основываться на знакомых занимающимся ощущениях, образах и представлениях, быть точными, понятными, краткими, эмоциональными.

Продолжительность этапа разучивания упражнения зависит от сложности структуры упражнений, уровня общей и специальной подготовленности занимающихся и методического мастерства педагога. Данный этап заканчивается, когда дети самостоятельно правильно выполняют разучиваемое упражнение, хотя и с отдельными не точностями в выполнении некоторых деталей техники упражнения.

Переходить к освоению более сложных комплексов движений необходимо лишь после того, как вся группа хорошо освоила предыдущие движения. Движения можно считать освоенными в том случае, если ребёнок правильно выполняет их и в привычных стандартных и в вариативных условиях.

Составляя комплексы упражнений и выбирая дозировку, следует помнить, что одним из решающих условий увеличения или снижения нагрузки является темп (скорость) выполнения движений.

Темп выполнения упражнения определяется темпом музыкального сопровождения. Необходимо иметь в виду, что серия упражнений, включающая бег, прыжки, подскоки, элементы танца, представляет самую большую нагрузку. Продолжительность и количество серий может быть различным: от нескольких секунд до минуты. Темп музыки изменяется в соответствии с уровнем физической подготовленности детей. На первых занятиях желательно придерживаться минимальной нагрузки и темпа музыки, чтобы нагрузка повышалась постепенно, не причиняя неприятных ощущений детям. Для повышения физической работоспособности увеличивать нагрузку следует постепенно, ступенчато, от занятия к занятию.

Организация и проведения занятий:

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.

2.2. Формы, методы и приемы реализации программы

Формы, используемые на занятиях степ-аэробикой:

- учебно-тренирующая,
- игровая,
- контрольно-учётная.

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. В процессе реализации программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников: показательные выступления.

Методы и приемы, используемые на занятиях степ - аэробикой:

- объяснение, показ упражнений инструктором, ребенком;
- использование наглядных пособий, имитация, звуковые ориентиры;
- индивидуальная работа;
- игровые методы;
- ритмическая гимнастика для повышения интереса к занятиям.

Методы:

1. Метод музыкальной интерпретации - связанный с характером движений и музыки. Для того чтобы его использовать, необходимо ознакомиться с элементарными понятиями музыкальной грамоты.

2. Метод усложнения - обеспечивает переход от простых движений к более сложным.

3. Метод сходства - помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты.

Метод блоков - при его использовании движения не складываются из составных частей, а объединяются в блоки по мере усвоения.

1. Фристайл - свободное повторение и выполнение движений под музыку.

2. Игровой метод - даёт возможность совершенствовать двигательные навыки, самостоятельные действия, проявления творчества; предполагает использование подвижных игр, развивающих необходимые для классической аэробики качества - скорость

реакции, координация в пространстве.

Разнообразие методов позволяет создать как можно больше вариантов обучения детей движениям, делает занятия интересными и разнообразными.

2.3 .Взаимодействие дошкольного учреждения с родителями (законными представителями) и социальными партнерами

Реализация программы для детей дошкольного возраста от 4 до 7 лет «Степ-аэробика» невозможно без организованного педагогически целесообразного взаимодействия ДОО, с семьями воспитанников и социальными партнерами.

Сотрудничество дошкольной образовательной организации, семьи и социальных партнеров реализуется в форме совместной деятельности. Оно, во-первых, выстраивается на добровольных, доверительных, партнерских отношениях и согласованных действиях всех сторон. Во-вторых, на общей системе ценностей и основанных на ней целей воспитания детей и не противоречия требований к ребёнку в семье, в детском саду и в обществе. В- третьих, эта деятельность требует формирования взаимно ценных отношений между воспитателями, членами семьи, социальными партнерами, поддержки авторитета друг друга всеми сторонами. Совместные воспитательные усилия должны основываться:

- на понимании и принятии взрослыми ребенка как ценности;
- на выработке совместных педагогически эффективных условий взаимодействия с ребёнком;
- на осознании взрослыми собственной роли трансляторов ценностей, что, возможно, изменит приоритеты в системе их собственных ценностей.

Педагогически целесообразное взаимодействие с семьями воспитанников и социальными партнерами планируется и реализуется педагогическими работниками ДОО.

Основные направления и формы взаимодействия с семьей.

С учетом ФГОС ДО одним из основных принципов дошкольного образования является сотрудничество дошкольной образовательной организации (ДОО) с семьей. Особую значимость взаимодействие детского сада с семьями воспитанников приобретает

при решении задач физического развития. В процессе общения с родителями и другими членами семьи ребенок, подражая им, усваивает нормы, правила и формы здорового образа жизни

Успешное взаимодействие педагогов и родителей в ходе реализации программы возможно, если совместная деятельность будет осуществляться в следующих направлениях.

1. Информирование родителей. Происходит при непосредственном общении в ходе бесед, консультаций, а также опосредованно, при получении информации из различных источников: стендов, буклетов и др.

2. Просвещение родителей. Основной формой могут выступать тематические родительские собрания, информационные стенды.

3. Совместная деятельность педагогов, родителей и детей. Формы совместной деятельности с семьями воспитанников могут быть следующие:

- совместная проектная деятельность;
- спортивные праздники и соревнования;
- встречи с интересными людьми;
- совместные праздники и развлечения;
- совместные показательные выступления и др.

Формы сотрудничества с социальными партнерами.

В рамках реализации программы «Степ-аэробика» дошкольные образовательные организации вправе привлекать ресурсы социальных партнеров. Совместно с социальными партнерами и семьями воспитанников ДОО могут участвовать в разработке и реализации социальных проектов, акций и мероприятий физической направленности.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-техническое обеспечение программы

- просторный спортивный зал;
- музыкальный центр с фонотекой для музыкального сопровождения;
- спортивная форма (кроссовки или кеды);
- степ - платформы по количеству воспитанников;
- атрибуты для сюжетных номеров: мячи разного размера; гантели; ленточки, султанчики, флажки по количеству детей и т.д.

3.2. Условия для реализации программы

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

3.3. Перечень программно-методического обеспечения

1. Подвижные игры, упражнения (используются при разучивании основных движений).
2. Комплекс дыхательной гимнастики(используется для восстановления дыхания).
3. Музыкальный центр, фонотека(используются на каждом занятии).
4. Список используемой литературы:
 - 1.Арсеневская О.А. «Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду»//Волгоград2021г.
 - 3.Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2020№6
 - 4.Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2018 №5
 - 5.Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2020 №1
 - 6.Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. «Здоровячок» (система оздоровления дошкольников) // Воронеж 2017г.

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 // 2012г.
9. Прищепа С.С. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Москва 2019г.
10. «Степ-данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
11. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевальная – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СПб. Детствопресс., 2000.
13. Е.В. Сулим Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет- Т.Ц. Сфера, 2015.

Календарно-тематическое планирование на учебный год

Сентябрь – ноябрь. Комплекс №1.

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

Декабрь – февраль Комплекс №2

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

Март – май Комплекс №3

Март	Апрель	Май
1.Разучить комплекс №3 на степ – платформах.	1.Совершенствовать комплекс №3 на степ – платформах.	1.Повторение комплекса №3.
2.Поддерживать интерес заниматься	2.Разучивание прыжков.	2.Закреплять разученные степ шаги.

аэробикой		
3.Совершенствовать разученные шаги.	3.Упражнять в сочетании элементов.	3.Учить реагировать на визуальные контакты.
4.Продолжать развивать выносливость, равновесие, гибкость, силу ног.	4.Закрепление и разучивание связок из 3- 4 шагов.	4.Совершенствовать точность движений.
5.Укреплять дыхательную систему.	5.Развивать умения твердо стоять на степе.	5.Развивать быстроту.
6.Развивать уверенность в себе.	6.Продолжать развивать мышечную силу ног.	6.Развивать умение действовать в общем темпе.
7.Разучивание связок из нескольких шагов.		

Базовые шаги в степ – аэробике.

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

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

3. Шаг-колени. Делаем шаг правой ногой на степ, левую, сгибая в колене, необходимо подтянуть к животу. Корпус можно

подать чуть вперед, нога должна быть направлена прямо, колено не стоит выворачивать наружу. Меняем ногу.

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

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

1. Шаг-кёл. Шаг 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.

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

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

3. 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.

4. 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.

Специфика содержания и методики обучения движениям.

Педагог стоит спиной к детям; счёт ведётся в обратном порядке; на последний счёт даётся следующая команда; только повтор движения выполняется на 8 счетов; смена ведущей ноги выполняется либо после повтора, либо после упражнения «аке»; связка повторяется, пока вся группа не будет выполнять синхронно: используется принцип разучивания «от большего к меньшему».

При составлении комплексов учитываются индивидуальные особенности детей: развитие физических качеств и возрастные особенности психики. Комплексы составляются с учётом принципа доступности. Их содержание в случае необходимости передаются образно, в игровой форме с музыкальным сопровождением. Разученные комплексы включаются в физкультурно - развлекательные мероприятия как показательные выступления.

Пронумеровано и пронумеровано

28 (*двадцать*) листов

Заведующий МАДОУ «Детский сад №16»

г. Стерлитамак РБ

Г.М. Яминова

г. Стерлитамак РБ

