

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА
"СОЛНЫШКО"**

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ «ДСОВ «Солнышко»

_____ Е.В. Давыдова

«_____» _____ 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ**

«Веселые ступеньки»

(степ-аэробика)

для детей средней группы

на 2023-2024 учебный год

Выполнила:

Инструктор по физической культуре

Костылева Е.С.

пгт. Октябрьское, 2023 уч.г.

Рабочая программа кружка «СТЕП-аэробика»

Программа по степ - аэробике имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на детей старшего дошкольного возраста 4-5 лет.

Цель программы: укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости организма. Все комплексы степ - аэробики носят оздоровительно- тренирующий характер.

Занятия по программе проводятся 1 раз в неделю по 20 минут.

Форма проведения занятий – групповая.

Срок реализации программы -1 годКоличество часов – 33 часа.

Пояснительная записка

Проблема физического развития детей является одной из наиболее актуальных и приоритетных задач дошкольного воспитания. Поэтому, в дополнение к основным формам физического развития, была выбрана степ- аэробика. Аэробика — это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. К аэробным относятся только те циклические упражнения, в которых участвует не менее 2/3 мышечной массы. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 20 мин. Именно для циклических упражнений, направленных на развитие общей выносливости, характерны важнейшие морфофункциональные изменения систем кровообращения и дыхания.

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 - это ступенька высотой не более 8 см, шириной - 25 см, длиной – 40 см, легкий и обтянутый мягким дерматином. 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, т.е. 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.

Цель программы - развитие двигательной активности детей средней группы детского сада посредством степ-аэробики.

Задачи:

- 1.Формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет. Развивать координацию движений.
2. Укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему.
3. Развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.).
4. Улучшать музыкальную и двигательную память детей.
5. Расширять двигательный опыт детей.
6. Развивать эстетический вкус и интерес к занятиям.

Ведущая идея программы заключается в организации комплексной деятельности оздоровительной, образовательной и воспитательной направленности, через организацию двигательной активности на занятиях по степ - аэробике.

Занятия рассчитаны на воспитанников -4-5 лет, не имеющих медицинские и иные противопоказания к двигательной активности, и проводятся 1 раз в неделю в спортивном зале дошкольного учреждения под руководством специалиста. Продолжительность одного занятия составляет 20 мин.

Продумывая содержание занятий аэробикой, учитываются морфофункциональные особенности детей, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдая 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 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.

Прогнозируемый результат: воспитанники, прошедшие курс степ-аэробики, должны освоить все базовые шаги и применять их в самостоятельной деятельности при выполнении музыкально-ритмических комплексов.

Эффективность усвоения программы оценивается по уровню сформированности умений выполнять основные элементы (базовые шаги):

Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе:

- 1 балл - выполнение движений по показу, движения не четкие, не уверенные, скованные;
- 2 балла - выполнение движений по показу, объяснению, движения более уверенные, не скованные;
- 3 балла - выполнение движений самостоятельно, по показу, движения четкие, уверенные.

В результате подсчета среднего балла ребенок выходит на освоении программы на определенном уровне:

Высокий. Ребенок знает и выполняет все базовые шаги самостоятельно, с интересом, четко и уверенно.

Средний. Ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения не уверенные, скованные, требуют тренировки.

Низкий. Ребенок плохо ориентируется в базовых шагах, выполняет основные элементы только по показу взрослого, движения неуверенные, скованные.

Условия для реализации программы:

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

Правила проведения:

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

- Держать плечи разведёнными, 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 степ - платформе, подниматься, работая ногами, но не спиной;
- Держать степ-платформу близко к телу при её переносе. Основные правила техники выполнения степ - тренировки:
- 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 степ - 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.

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

Содержание раздела программы

Возрастная характеристика воспитанников 5-го года жизни (средняя группа)

В этом возрасте продолжается рост всех органов и физиологических систем, сохраняется высокая потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребёнка, неспособность завершить её по первому требованию, совершение действий, направленных на достижение отдалённого результата привлекательно, в основном, в случае интереса. Появляется способность к регуляции двигательной активности. Совершенствуются основные нервные процессы, улучшается их подвижность. В движении появляется слаженность, уверенность, стремительность, лёгкость. Происходит совершенствование приобретённых ранее двигательных качеств и способностей: ловкости, выносливости, гибкости, координации.

У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей.

У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определённые интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

У детей начинает формироваться способность контролировать свои эмоции в движении, чему способствует освоение ими языка эмоций (гаммы переживаний, настроений).

Задачи:

- содействовать полноценному физическому развитию детей, через создания условий способствующих повышению защитных сил организма ребенка; проводя комплекс оздоровительных мероприятий и удовлетворении потребности детей в движении;
- формировать основы здорового образа жизни, через реализацию гибкого подхода к организации жизнедеятельности детей; осуществление различных видов ежедневного закаливания у детей; побуждая детей к самостоятельному использованию приобретенных знаний о здоровье в разных жизненных ситуациях;
- освоить основные позиции рук и ног в ритмической гимнастике;
- развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, ловкость и др.; пространственную ориентировку, через создания условий для самореализации детей в процессе двигательной деятельности;
- развивать умение правильно выполнять основные движения и простейшие элементы спортивной аэробики, двигательные задания по креативной гимнастике;
- формировать интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями; через поощрения самостоятельной двигательной активности детей, поддержания у них чувство «мышечной» радости.

Прогнозируемый результат:

- ребенок выполняет простейшие базовые шаги и элементы спортивной аэробики;
- ребенок управляет своими движениями в разнообразных условиях с различными предметами, в различных игровых ситуациях;
- ребенок имеет элементарные представления о спортивных играх с мячом (футбол,

баскетбол, теннис);

- ребенок понимает ценности здорового образа жизни и спорта в жизни человека;
- ребенок проявляет волевые усилия, выдержку, настойчивость, решительность, смелость;
- ребенок охотно выполняет физические упражнения;
- ребенок охотно участвует в подвижных, народных играх

Методические рекомендации.

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

- рациональный подбор упражнений;
- равномерное распределение нагрузки на организм;
- постепенное увеличение объема 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 120 – 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.

Комплексы упражнений рассчитаны на детей 4-5 лет.

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

Занятия проводятся в спортивном зале.

Подготовительная часть 4-5 мин.

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) 12- 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.

Заключительная часть

Упражнения на расслабление, равновесие сидя, лёжа, стоя. Медленная танцевальная музыка.

Внешние проявления, самооценка.

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, правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочередно 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, плечиназад, плечи вниз.
4. И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз.
 - шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх;
 - приставить левую ногу к правой, левую руку вниз;
 - правую руку вниз, левой ногой встать на степ;
 - левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой;
 - 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- то же 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.

3. 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.

4. 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»).

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 вверх, потянуться. То же левой ногой.

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

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

2. 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).

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, 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.

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 бодрящую 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 себёруками (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.

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 бодрящую 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 схлопками 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!
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 вернуться в и.п.
5. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на степе в полуприседании.
7. Подвижная игра «Иголлка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иглолка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»).

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