

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №24 «Теремок» станицы Незлобной»**

СОГЛАСОВАНА
Педагогическим советом
МБДОУ «Детский сад №24 «Теремок»
ст.Незлобной»
от 28.08.2020 Протокол №1



ПРОГРАММА
дополнительного образования
физкультурно-спортивной направленности
«Степ-аэробика для дошкольников»
для детей 5-8- лет
(срок реализации-2 года)

Разработала:
инструктор по физической культуре
Харченко Марина Владимировна

ст. Незлобная
2020 год

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №24 «Теремок» станицы Незлобной»**

СОГЛАСОВАНА
Педагогическим советом
МБДОУ «Детский сад №24 «Теремок»
ст.Незлобной»
от 28.08.2020 Протокол №1

УТВЕРЖДЕНА
приказом от 28.08.2020г. №163-ОД
Заведующий МБДОУ «Детский
сад №24 «Теремок» ст.Незлобной»
_____ Н.П.Крапивкина

ПРОГРАММА
дополнительного образования
физкультурно-спортивной направленности
«Степ-аэробика для дошкольников»
для детей 5-8- лет
(срок реализации-2 года)

Разработала:
инструктор по физической культуре
Харченко Марина Владимировна

ст. Незлобная
2020 год

СОДЕРЖАНИЕ:

№ п/п

1. Пояснительная записка
 - направленность дополнительной образовательной программы;
 - новизна, актуальность, педагогическая целесообразность;
 - цель и задачи дополнительной образовательной программы;
 - отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ;
 - возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы;
 - сроки реализации дополнительной образовательной программы (продолжительность образовательного процесса, этапы);
 - формы и режим занятий;
 - ожидаемые результаты и способы определения их результативности;
 - формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы
2. Учебно-тематический план
 - перечень разделов, тем;
 - количество часов по каждой теме с разбивкой на теоретические и практические виды занятий.
3. Содержание программы
 - краткое описание тем (теоретических и практических видов занятий).
4. Методическое обеспечение
 - обеспечение программы методическими видами продукции (разработки комплексов упражнений, игр, и т.д.);
 - рекомендаций по проведению занятий степ-аэробикой
5. Список использованной литературы.
6. Приложения

Пояснительная записка

Степ – аэробика один из самых простых и эффективных стилей направлений в большом семействе аэробики. Степ в переводе с английского языка буквально обозначает «шаг». Это будет первый шаг к красивой и тренированной фигуре. Шаговая аэробика проста, она не требует излишнего сосредоточения на правильном усвоении тех или иных движений.

Степ – аэробика действует на тело комплексно, развивая нужную группу мышц. Тело будет более стройным, гибким, пластичным и выносливым. Аэробика оказывает положительное действие на весь организм, укрепляет дыхательную, сердечно – сосудистую и нервную системы, тренирует вестибулярный аппарат. Опыт работы с детьми дошкольного возраста показывает, что все формы оздоровительной, физической культуры положительно влияют на организм ребенка. Но наиболее эффективно степ – аэробика. Эти занятия доставляют большое удовольствие. Они сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение.

При всем этом важно соблюдать несколько простых, но важных правил.

Подъем на платформу надо осуществлять за счет работы ног, а не спины. Ступню на платформу ставить полностью. Спину всегда держать прямо, не делать резких движений, а также движений одной и той же ногой или рукой больше одной минуты. Шагать нужно вперед с пятки, назад с носка. Стараться не смотреть на ногу это нарушает осанку.

Направленность программы.

- ❖ Совершенствование деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем.
- ❖ Совершенствование координации нервно – мышечного аппарата.
- ❖ Формирование правильной осанки.
- ❖ Воспитание общей выносливости.
- ❖ Развитие физических качеств: ловкость, выносливость, сила, быстрота, гибкость, пластичность.

Актуальность.

Научные исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают двигательный «дефицит», т. е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Учитывая интерес детей к физкультурным занятиям с музыкальным сопровождением и то обстоятельство, что с каждым годом все больше детей имеют проблемы со здоровьем, мы решили ввести в систему физкультурной – оздоровительной работы ДОУ дополнительные занятия спортивно-оздоровительной степ – аэробики. Поэтому создание дополнительной оздоровительной программы является актуальным.

Новизна программы.

Это новый вид спорта способствует гармоничному развитию и укреплению мышечной системы, восстанавливает тонус тела, нормализует деятельность сердечно – сосудистой системы, помогает выработать прекрасную осанку, красивые, выразительные и точные движения.

Педагогическая целесообразность.

По мнению физиологов, психологов, тренеров и инструкторов по физической культуре развитие ребенка невозможно без развития движений. А если движения происходят под музыку, то это способствует развитию таких физических качеств, как гибкость, пластичность, выносливость и грациозность движений.

Шаговая аэробика проста, все, что нам нужно – это уметь красиво ходить. Важно научить детей быть чуткими к ощущениям в ногах. Движения на степе довольно просты, их легко выучить. Базовые шаги образуют множество комбинаций. Легкие ритмичные движения под музыку равноценны пробежке. Достаточно 20 – 30 мин. выполнения упражнений, чтобы получить необходимую физическую нагрузку.

Цели и задачи программы.

Укрепление здоровья дошкольников.

Формирование у детей базы знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанной потребности в систематических занятиях спортом.

Развивающие

- ❖ Развивать общую выносливость функциональных систем организма.
- ❖ Развивать координационные способности
- ❖ Развивать двигательные качества (быстрота, ловкость и т. д.)
- ❖ Развивать чувство ритма, музыкального слуха, памяти, внимания.
- ❖ Развивать уверенность ориентировки в пространстве.

Воспитательные

- ❖ Воспитывать самостоятельность
- ❖ Воспитывать умение слушать, запоминать задание, а затем выполнять его.
- ❖ Воспитывать коммуникативные качества и умения взаимодействия в группе сверстников и при общении с взрослыми.
- ❖ Создать атмосферу психологического комфорта.

Образовательные

- ❖ Формирование стойкого интереса к занятиям физической культуры.
- ❖ Расширять представления детей о занятиях степ – аэробикой – это здоровье, бодрость, радость, фантазия, творчество и совершенство тела.

Отличительные особенности данной программы от уже существующих.

Отличается комплексом упражнений, рассчитанным для данной возрастной категории. 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. "Step" в переводе с английского языка буквально означает "шаг". Данная программа позволяет использовать степ- аэробикой в системе фитнес тренировки как ключевое звено для развития всех функциональных систем организма и сочетает в себе не только движения циклического характера с использованием степ – платформы но и силовую гимнастику на степ- доске. В программу включено множество упражнений на степ- платформе с предметом и без него, интересные спортивные игры разной подвижности, элементы художественной гимнастики, элементы акробатики, игровой стретчинг.

Возраст детей и срок реализации программы.

Срок реализации программы «Степ – аэробика» рассчитан на 2 года при проведении занятий 2 раза в неделю (общий объем – 64 занятия в год). Программа рассчитана на детей от 5 -8 лет.

Формы и режим занятий

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Тематическая
- Индивидуальная
- Круговая тренировка
- Подвижные игры
- Логоритмика
- Интегрированная деятельность
- Сюрпризные моменты

В процессе реализации программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников:

- Показательные выступления

Продолжительность занятия составляет:

25 мин для детей 5-6 лет

30 мин для детей 6-8 лет

Учебный план занятий платных образовательных услуг МБДОУ «Детский сад «Теремок» ст. Незлобной» на 2020– 2021 учебный год

<i>Направление платного образовательного образования</i>	<i>Форма организации</i>	<i>Количество учебных часов в неделю</i>	
		<i>5-6 лет</i>	<i>6-8 лет</i>
физкультурно-оздоровительное	Подгрупповая	2	2
Итого в месяц:		8	8

Примечание: учебный час для детей 5-6 лет длится 25 минут, для детей 6-8 лет длится 30 минут (в соответствии с СанПин 2.4.1.3049-13).

График учебного времени

Возраст	Продолжительность	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
5-6 лет	25 мин	2	50 мин	64 академических часа
6-8 лет	30 мин	2	60 мин	64 академических часа

Ожидаемые результаты.

Систематические занятия степ - аэробикой:

- помогут естественному развитию организма школьника и привитию потребности заботиться о своём здоровье;
- разовьют опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы детей;
- увеличат жизненную ёмкость лёгких, улучшат физическую, интеллектуальную работоспособность;
- укрепят осанку и свод стопы;
- сформируют у дошкольников навыки самостоятельного выражения движений под музыку, разовьют инициативу, трудолюбие

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

1. Базовый шаг.
2. Шаг ноги врозь, ноги вместе (Шаг страдел).
3. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.
4. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты).
5. Касание платформы носком свободной ноги.
6. Шаг через платформу.
7. Выпады в сторону и назад.
8. Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.
9. Шаги на угол.
10. В – степ.
11. А – степ.
12. Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу).
13. Прыжки.
14. Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками.

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 освоение 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.

**Перспективное планирование занятий степ –аэробикой
(1 год обучения)**

Месяц	Задачи	Методы и приемы	Часы
Октябрь	<p>1.Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки</p> <p>2.Разучивание аэробных шагов. (ви-степ, открытый шаг, страддел, шоссе-подскок отбив ногу, без степов</p> <p>3.Развивать равновесие, выносливость.</p> <p>4.Развивать ориентировку в пространстве.</p> <p>Познакомить со степ-дорожкой</p> <p>5.Разучить комплекс №1 на степ - платформах</p>	Показ, объяснение похвала, поощрение	8
Ноябрь	<p>1.Совершенствовать комплекс №1</p> <p>2.Учить правильному выполнению степ шагов на степах. (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка</p> <p>3. Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе.</p> <p>4.Развивать мышечную силу ног</p> <p>5.Развивать умение работать в общем темпе</p> <p>6.С предметами - мелкими мячами</p>	Показ, объяснение похвала, поощрение	8
Декабрь	<p>1.Разучить комплекс №2 на степ - платформах</p> <p>2.Закреплять разученные упражнения с добавлением рук.</p> <p>4.Разучивание новых шагов.</p> <p>5.Развивать выносливость, равновесие, гибкость.</p> <p>6.Укреплять дыхательную систему.</p> <p>7.Развивать уверенность в себе</p>	Показ, объяснение похвала, поощрение	8
Январь	<p>1.Совершенствовать комплекс №2 на степ – платформах</p> <p>2.Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук.</p> <p>3.Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.</p> <p>4.Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке</p> <p>5.Развивать умения твердо стоять на степе</p>	Показ, объяснение похвала, поощрение	8
Февраль	<p>1.Разучить комплекс №3 на степ – платформах</p> <p>2.Закреплять ранее изученные шаги.</p> <p>3.Разучить новый шаг.</p> <p>4.Развивать выносливость, гибкость.</p>	Показ, объяснение похвала, поощрение	8

	5. Развитие правильной осанки		
Март	1. Совершенствовать комплекс №3 на степ – платформах 2. Продолжать закреплять степ шаги. 3. Учить реагировать на визуальные контакты 4. Совершенствовать точность движений 5. Развивать быстроту. 6. Комплекс №3 с гантелями	Показ, объяснение похвала, поощрение	8
Апрель	1. Разучить комплекс №4 2. Поддерживать интерес заниматься аэробикой 3. Совершенствовать разученные шаги. 4. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. 5. Воспитывать любовь к физкультуре. 6. Развивать ориентировку в пространстве. 7. Разучивание связок из нескольких шагов	Показ, объяснение похвала, поощрение	8
Май	1. Совершенствовать комплекс №4 2. Разучивание прыжков. 3. Упражнять в сочетании элементов 4. Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов 5. Продолжать развивать мышечную силу ног. 6. Диагностика результативности освоения программы	Показ, объяснение похвала, поощрение	8

**Перспективное планирование занятий степ –аэробикой
(2 год обучения)**

Месяц	Задачи	Методы и приемы	Часы
Октябрь	1. Мониторинг 2. Повторение аэробных шагов (ви-степ, открытый шаг, страделл, шоссе-подскок отбив ногу, герл (опен с захлестом) без стемов 3. Закрепление связок из 3-4 шагов 4. Разучить комплекс №5 на степ-платформе	Показ, объяснение похвала, поощрение	8
Ноябрь	1. Совершенствовать комплекс №5 на степ-платформе 2. Развивать умение правильно	Показ, объяснение похвала, поощрение	8

	<p>Выполнять степ шаги (подъем, спуск, подъем с оттягиванием носка)</p> <p>3. Продолжать обучение упражнениям с различным подходом к платформе</p> <p>4. Упражнения с предметами – мелкими мячами</p>		
Декабрь	<p>1. Разучить комплекс №6 на степ-дорожках</p> <p>2. Закрепить выученные упражнения с добавлением рук</p> <p>3. Новые шаги (ниап, шаг-кик)</p> <p>4. Закреплять разучивание упражнения с различной вариацией рук</p>	Показ, объяснение похвала, поощрение	8
Январь	<p>1. Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (кни ап) с махом в сторону (сайд)</p> <p>2. Выполнение движений в такт музыки</p> <p>3. Закрепление комплекса №6</p> <p>4. Разучить новый шаг (тап даун)</p>	Показ, объяснение похвала, поощрение	8
Февраль	<p>1. Разучивание комплекса №7</p> <p>2. Продолжать закреплять степ шаги</p> <p>3. Совершенствовать комплекс упражнений №6</p> <p>4. Закреплять ранее изученные шаги</p>	Показ, объяснение похвала, поощрение	8
Март	<p>1. Участие в утреннике 8 марта</p> <p>2. разучивание комплекса №8</p> <p>3. Совершенствовать разученные Шаги</p> <p>4. Разучивание связок из нескольких шагов</p>	Показ, объяснение похвала, поощрение	8
Апрель	<p>1. Совершенствовать комплекс №8</p> <p>2. Разучивание прыжков (лиап, ран-ран)</p> <p>3. Упражнять в сочетании элементов</p> <p>4. Закрепление и разучивание связок из 4-5 элементов</p>	Показ, объяснение похвала, поощрение	8
Май	<p>1. Повторение комплексов</p> <p>2. Закреплять разученное</p> <p>3. Мониторинг</p> <p>4. Праздник степа</p>	Показ, объяснение похвала, поощрение	8

6. Структура занятия

В занятии выделяются 3 части: вводная, основная, заключительная

Части занятия	Длительность		Количество упражнений		Преимущества направленности упражнения
	5-6 лет	6-8 лет	5-6 лет	6-8 лет	
1. Вводная: - строевые упражнения - игровая ритмика	3 мин	4 мин	6 упр	8 упр	- на осанку - типы ходьбы - движения рук - хлопки в такт
2. Основная - танцевальные шаги - акробатические упражнения - гимнастические этюды	20 мин 6 мин 8 мин 6 мин	24 мин 6 мин 10 мин 8 мин	7 упр 4 упр 8 упр	9 упр 6 упр 10 упр	- для мышц шеи - для мышц плечевого пояса - для мышц туловища - для ног - для развития мышц силы - для развития гибкости - для развития ритма, такта
3. Заключительная - самомассаж - дыхательные упражнения	2 мин 1 мин 1 мин	2 мин 1 мин 1 мин	2 упр 2 упр	2 упр 2 упр	- массаж рук - на дыхание расслабление

Цель вводной части – подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе. Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. Критерием эффективности вводной части является появление первых капель пота. Соответственно, продолжительность ритмики будет зависеть от температуры окружающей среды и составлять от 3 – 5 минут.

Средством решения этой задачи является выполнение низкоамплитудных, изолированных движений, производимые в медленном темпе, по принципу "сверху вниз": наклоны головы "стороны, вперед, круговые движения в плечевом суставе, движения таза вперед-назад, подъемы пятки и т.д. Во время разминки должна происходить фиксация: правильного положения корпуса и постановки ног.

После разминки следует **аэробная часть**, которая состоит из базовых и простейших основных "шагов" степ - аэробики. Во время аэробной части происходит разучивание "шагов", связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных

движений - прогон. "Шаги" выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику. При этом они могут соединяться в простейшие связки или следовать один за другим по принципу линейной прогрессии. Если аэробная часть разминки достаточно интенсивна, то в организме происходят следующие процессы:

повышается частота сердечных сокращений;

-повышается частота дыхания

-увеличивается систолический и минутный объём крови;

-перераспределяется кровотока: кровь отливает от внутренних органов и приливает к мышцам;

-усиливается деятельность дыхательных ферментов в мышцах, т.е. повышается способность мышц потреблять кислород.

повышаются функциональные возможности организма;

-развиваются координационные способности;

-улучшается эмоциональное состояние занимающихся.

Все это способствует увеличению возможности кардиореспираторной системы переносить кислород к мышцам, переходу в процессе разминки к аэробному механизму энергообеспечения организма. Продолжительность основной части 15 – 20 минут.

Следующей частью урока является stretch (стретч), который призван решить следующие задачи:

-восстановить длину мышц до исходного состояния;

-умеренно развить гибкость - возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);

-создать эмоциональную разрядку после физической нагрузки

Заключительный стретч включает в себя растягивающие упражнения для групп мышц, которые у большинства занимающихся растянуты слабо и могут спровоцировать травму при последующих занятиях. В отличие от всего занятия, заключительный stretch создается структурно-

хореографическим методом и выполняется под выбранное тренером музыкальное произведение лирического характера. Stretch начинается из положения лежа на спине, в котором выполняются

статические растяжки для мышц ног. Каждое положение фиксируется и удерживается в течение 8-10 секунд, выполняются поочередные подтягивания ног руками к корпусу, как прямых, так и согнутых с фиксацией в конечном положении, разведение ног в стороны и т.д.

Из седа следует продуманный переход в положение стоя, котором выполняются всевозможные статические растягивания в выпадах, наклонах, а также упражнения на равновесие с опорой на одну ногу

В заключительная часть занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. По желанию детей можно провести игру. Это необходимо для создания у занимающихся ощущения законченности занятия. После этого следует поблагодарить детей за занятие. Разработанная методика поможет педагогу строить занятия на основе методов, приемов и принципов специфических для оздоровительной аэробики условиях образовательного учреждения, выбирать оптимальную нагрузку.

Раздел «Дыхательная гимнастика» в программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики.

Особенности методики проведения занятий степ-аэробикой.

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный

характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение. На первом занятии детям предлагаются элементарные комплексы упражнений аэробики, объясняется их сущность, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися. Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку, в медленном темпе, затем ускоряя его. Для закрепления упражнений

необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки. Отсутствие оздоровляющего эффекта при занятиях физическими упражнениями чаще всего связано с ошибками в методике этих занятий и наиболее распространенной из них является или недостаточная, или чрезмерная доза физической нагрузки. Нагрузка должна быть оптимальной. Это положение можно выделить в качестве основного принципа оздоровительной направленности занятий физическими упражнениями.

Отклонения от методических норм проведения занятий оздоровительной аэробикой ведут к нарушению восприятия упражнений, расплывчивости содержания занятий. Чтобы избежать ошибок в обучении, необходимо проводить учебно-тренировочный процесс по определенной методике.

1. Метод сходства. При подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений

2. Метод усложнения. Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

3. Метод повторений.

4. Метод музыкальной интерпретации. 1) Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.) 2) Вариации движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. При повторении музыкальной темы повторяются ранее выполненные упражнения, в которые вводятся дополнения (акценты, другой темп или ритм, амплитуда или др.).

5. Метод блоков. Объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение.

6. «Калифорнийский стиль». Комплексное проявление требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях

Раздел «Игроритмика» является основой для развития чувства ритма двигательных способностей занимающихся детей, 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, повороты, передвижения, бег.

Раздел «Танцевальные шаги» направлен на формирование у занимающихся танцевальных движений, В раздел входят танцевальные шаги, ритмические движения, музыкально-ритмические композиции, образно-подражательные движения, танцевальные этюды.

Раздел «Акробатические упражнения» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются упражнения, элементы гимнастических упражнений, 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.

Подбор музыкального сопровождения:

-наличие четкого ударного ритма

-чередование медленного и быстрого темпа

Музыкальное сопровождение на занятиях аэробикой способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой. Нагрузка регулируется характером упражнений, изменением исходных положений, темпа, длительности и интенсивности выполнения. Для сбалансированной работы всех функциональных систем организма гимнастические упражнения сочетаются с дыхательными упражнениями.

Применение разнообразных форм, средств, методов физического воспитания имеют единую целевую направленность – это развитие координационных способностей старших 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 отдельные движения и одновременные)

Б) временные – различаются по темпу (быстро, медленно) ритму, продолжительности упражнения, 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 Придумывая 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, подготовка его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой.

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

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.

Основной формой обучения степ-аэробики является проведение занятий с использованием современной методики, дидактических игр игровых приемов 2 раз в неделю, в первую половину дня.

Организуя степ-тренировку, нельзя забывать о технике безопасности и физической нагрузке для детей определенного возраста, ее распределении с учетом состояния их здоровья, уровня физической подготовленности. Так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными. Техника степ-аэробики предполагает постоянное поддержание правильной осанки.

Поэтому важно напоминать детям о необходимости сохранения правильного положения тела. Во время всех движений. Большое значение имеет подбор музыки к упражнениям.

Она служит

одновременно мотивирующим фактором, направляет ход тренировки и диктует скорость движений

Правила которые необходимо выполнять занимаясь степ – аэробикой:

- подъем на платформу осуществлять за счет работы ног, а не спины;
- ступню ставить на платформу полностью;
- спину всегда держать прямо;
- не делать резких движений, а также движений одной и той же ногой или рукой больше одной минуты;
- во время занятий ногу ставить на середину ступеньки, на всю ступню ;пятка не должна свисать;
- заниматься в спортивной обуви типа кроссовок, но без ранта, так как можно зацепиться им за ступеньку, особенно если устали;
- выполнять упражнения под музыку в среднем темпе;

Сначала разучивают шаги на степ, потом добавляют движения руками. Все упражнения должны выполняться в одну и другую сторону) для гармоничного развития обеих сторон частей тела). Нагрузку нужно повышать постепенно, увеличивая темп музыкального сопровождения, усложняя

комплексы, сокращая паузы для отдыха. Выполнение упражнений возможны различных построениях: в шахматном порядке, по кругу, по периметру зала и др.

Список литературы.

1. Бардышева Т. Рассказываем стихи руками // Обруч. 1998. №5
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. М.: Владос, 1999
3. Журнал «Инструктор по физкультуре», №4 2009 год.
4. Журнал «Обруч», №1 2005 год.
5. Журнал «Обруч», №5 2007 год.

- 6.Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения. Павлова М.А, Лысогорская М.В. Волгоград 2009
- 7..Картушина М.Ю Логоритмические занятия в детском саду. М., 2004
8. Лечебно профилактический танец «Фитнес - данс» . СПб.: Детство - Пресс, 2007
9. Лисицкая Татьяна Газета «Спорт и школа» №13/2009
- 10.Приложение к журналу «Дошкольная педагогика», январь, февраль /2005
- 11.Программа развития и воспитания детей в детском саду «Детство» / В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н. А. Ноткина. СПб.: Детство - Пресс, 2005
- 12.Погадаев Г.И., “ Настольная книга учителя физической культуры” -М.:Физкультура и спорт, 2000-496с.
13. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду»,издательство МОЗАИКА - Синтез, Москва 2000 г.
- 14.«Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения», №72009

Основные упражнения на степе

Бейсик степ

Основной или базовый шаг называется бейсик степ. Для выполнения этого упражнения нужно подняться на степ одной ногой, затем приставить другую и спуститься со степа так же, поочередно опуская ноги на пол, начиная с той ноги, которая была первой при подъеме. Базовый шаг можно чередовать, начиная движение с правой или левой ноги.

Ви степ

В этом упражнении ноги на степ ставятся поочередно на противоположные стороны степа и опускаются в том же порядке, но уже ближе друг к другу, так что ход движений напоминает английскую букву V.

Степ-ап

Одной ногой нужно встать на платформу, а вторую поставить на носок позади. Возвращаемся на пол с той ноги, которая находится сзади. Этот шаг очень простой и может использоваться в перерывах между более высокими нагрузками в качестве отдыха.

Кёл степ

Одной ногой шагнуть на степ, другую согнуть в колене, пытаться достать пяткой ягодицу. Движения должны быть энергичными.

Бэк степ

Одной ногой подняться на платформу, при этом другая делает мах назад, напрягая ягодичные мышцы. Это упражнение отлично укрепляет ягодицы.

Кик степ

Поднимаясь на степ одной ногой, вторую нужно резко выбросить вперед от колена, изображая удар.

В степ-аэробике существует **два вида шагов:**

1. Шаги без смены лидирующей ноги. Лидирующая нога, это нога с которой вы начинаете выполнять шаг на новый музыкальный такт. Вы можете сколь угодно долго выполнять любые шаги этого вида, и все равно каждый такт будете начинать с одной и той же ноги.

2. Шаги со сменой лидирующей ноги. При следующем шаге вы будете начинать движение уже с другой ноги.

Шаги без смены лидирующей ноги

В скобках указан цифра, на сколько счетов выполняется шаг.

Basic step (открыты шаг)(4)

Это самый простой базовый шаг, по сути мы просто поднимаемся на платформу и сходим с нее.

1. шаг одной ногой прямо на степ-платформу
2. шаг другой ногой прямо на степ-платформу
3. шаг первой ногой со степ-платформы
4. шаг второй ногой со степ-платформы

V-step(ви степ) (4)

Практически полный аналог соответствующего шага в классической аэробике.

1. шаг одной ногой на угол степ-платформы (если идем с левой ноги – то на левый угол, с правой – на правый)
2. шаг одной ногой на противоположный угол степ-платформы
3. шаг первой ногой со степ-платформы
4. аг второй ногой со степ-платформы

Over the top или Over (ран –ран) (4)

Название этого шага переводится как «через» или «через верх». В ходе его выполнения мы переходим через платформу на другую сторону.

1. шаг одной ногой боком на степ-платформу.
2. шаг второй ногой на степ-платформу и одновременный поворот спиной

вперед

3. шаг первой ногой со степ-платформы назад

4. шаг второй ногой со степ-платформы назад

Straddle (страделл) (8)

Шаг на выполняется следующим образом: поднимаемся на степ-платформу, ставим поочередно ноги на пол с одной и с другой стороны платформы, снова поднимаемся на платформу, возвращаемся на исходную позицию.

1. шаг одной ногой боком на степ-платформу

2. шаг другой ногой на степ-платформу (стоим лицом к короткому краю платформы)

3. одну ногу спускаем со степ-платформы с одной стороны

4. вторую ногу спускаем со степ-платформы с другой стороны

5. возвращаем первую ногу на степ-платформу

6. возвращаем вторую ногу на степ-платформу

7. спускаемся с платформы первой ногой (мы должны спуститься в тоже место, откуда начали движение)

8. спускаемся с платформы второй ногой (приставляем ее к первой)

Turn step (тап даун) (4)

Это тот же самый basic-step, только спускаемся со степ платформы мы не назад, а вбок.

1. шаг одной ногой на степ-платформу

2. шаг другой ногой на степ-платформу и поворот спиной к короткому краю платформы (с какой ноги начинаем движение, к противоположному краю становимся спиной)

3. спускаемся одной ногой с платформы с короткого края

4. спускаемся другой ногой с платформы с короткого края

Шаги со сменой лидирующей ноги

В отличие от предыдущего набора движений — здесь мы начинаем каждый раз с другой ноги.

Tap up (шоссе-подскок отбив ногой)(4)

Этот шаг очень похож на шаг step-touch в классической аэробике, только первый шаг нужно сделать на степ-платформу, коснуться второй ногой платформы рядом с первой и спуститься.

1. шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу

2. второй ногой касаемся платформы рядом с первой ногой

3. вторую ногу возвращаем на пол

4. первую ногу ставим на пол рядом со второй

Knee up (кни ап) (4)

Базовый шаг, с которого начинается разучивание большинства шагов и связок в степ-аэробике.

1. шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу

2. вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене

3. вторую ногу возвращаем на пол

4. первую ногу ставим на пол рядом со второй

Step kick (шаг кик)(4)

1. шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу

2. второй ногой делаем пинок в воздухе

3. вторую ногу возвращаем на пол

4. первую ногу ставим на пол рядом со второй

Step curl (герл – опен с захлестом) (4)

1. шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу

2. второй ногой делаем захлест
3. вторую ногу возвращаем на пол
4. первую ногу ставим на пол рядом со второй

Step lift (ниап)(4)

1. шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу
2. прямой второй ногой делаем мах вперед (front), в сторону (side) или назад (back), соответственно
3. вторую ногу возвращаем на пол
4. первую ногу ставим на пол рядом со второй

L-step (лиап)(8)

1. шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу
2. вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене
3. ставим вторую ногу на пол сбоку степ-платформы (с короткого края), переносим на нее вес
4. первую ногу поднимаем согнутую в колене
5. первую ногу снова ставим на степ-платформу и переносим на нее вес тела
6. вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене
7. вторую ногу возвращаем на пол перед степ-платформой (в то место, с которого начинали весь шаг)
8. первую ногу ставим на пол рядом со второй

Комплексы упражнений

Комплекс №1

На полу в шахматном порядке разложены степы.

Подготовительная часть.

Логоритмическое упражнение

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться). Разновидности ходьбы
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. Ходьба на степе, руками рисуя поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
 2. Шаг на степ – со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочередно вдоль туловища. (1 и 2 повторить 3 раза).
 3. Приставной шаг на степе вправо – влево, прямые руки, поднимая одновременно вперёд – вниз.
 4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть); кисти рук, согнутые в локтях, - к плечам, вниз.
 5. Ходьба на степе, высоко поднимая колено, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
 6. Шаг на степе – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (3, 4, 5 и 6 раз повторить 3 раза).
 7. Бег на месте на полу.
 8. Лёгкий бег на степе.
 9. Бег вокруг степа.
 10. Бег врассыпную.
 11. Обычная ходьба на степе.
 12. Ходьба на носках вокруг степа, поочередно поднимая плечи.
 13. Шаг в сторону со степа – на степ.
 14. Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.
 15. Ходьба в сторону со степа на степ.
 16. «Крест». Шаг со степа - вперёд; со степа – назад; со степа – вправо; со степа – влево; руки на поясе.
 17. То же, выполняя танцевальные движения руками.
 18. Упражнение на дыхание.
 19. Обычная ходьба на степе.
 20. Шаг со степа на степ, руки вверх, к плечам.
 21. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.
 22. Ходьба врассыпную с хлопками над головой.
 23. Шаг на степ со степа.
 24. Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу
 25. Мах прямой ногой вверх – вперёд (по 8 раз).
 26. Ходьба змейкой вокруг степов (2-3 раза).
 27. Мах прямой ногой вверх – вперёд, руки на поясе (по 8 раз).
 28. Бег змейкой вокруг степов.
 29. Подвижная игра «Цирковые лошадки».
- Круг из степов – это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затее по сигналу переходят на бег с высоким подниманием

колен, затем на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло», степов должно быть на 2-3 меньше количества детей). Игра повторяется 3 раза.

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

30. Упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс №2.

Степы расположены в хаотичном порядке.

Подготовительная часть.

Логоритмическое упражнение

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

Основная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые перед собой руки, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – о левому плечу.
2. Шаг со степа в сторону, чередуется с приседанием, поднимая руки вперёд.
3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.
5. Ходьба в рассыпную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения. (Повторить 2 раза).
6. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.
7. И.п. – то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п.
8. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.
9. Ходьба на степе, бодро работая руками.
10. Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении.
11. Кружение на степе, руки в стороны, в одну и другую сторону.
12. Повторить №10.
13. Кружение с закрытыми глазами.
14. Шаг на степ – со степа.
15. Бег в рассыпную с выполнением заданий для рук.
16. Повторить №1.
17. Лёгкий бег на степе чередуется с ходьбой 2 раза.
18. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в и.п.
19. Шаг на степ – со степа.
20. Повторить №18 в другую сторону.
21. Ходьба на степе.
22. Дыхательные упражнения
23. Подвижная игра «Физкульт – ура!»

Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны площадки. На одной стороне на один степ меньше. Сами становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне – финиш. Ребята говорят:

«Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим,

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Физкульт – ура!»

С окончанием слов дети бегут наперегонки к финишу. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занял степ. (Игру повторить 3 раза

Комплекс №3

Степ – доски расположены в три ряда.

Подготовительная часть.

Логоритмическое упражнение

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

Основная часть

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

25. Упражнение на восстановление дыхания.

Комплекс №4 (с мячами малого диаметра)

Вводная часть.

Упражнения у стены для формирования правильной осанки (3-4 упр.) Ходьба в колонне в чередовании с бегом; ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы; бег змейкой между степ – досками и перепрыгиванием (перешагиванием) через них; ходьба по коррекционным дорожкам (во время ходьбы дети берут правой рукой мяч малого диаметра); перестроение в три звена к степ – доскам (заранее разложенным); ходьба на месте: поворот к степ – доскам. Логоритмическое упражнение

Основная часть.

1. И.п.: стоя на степе, мяч в правой руке. Шаг со степа вперёд, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.

2. И.п.: то же. Шаг со степа назад, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.

3.

И.п.: то же. Шаг вперёд, шаг назад, мяч перекладывать над головой из руки в руку.

4. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вывести вперёд на носок перед степом, одновременно вынести вперёд правую (левую) руку с мячом; вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.

5. И.п.: о.с. выполняется то же движение вправо (влево) от степа.

6. И.п.: о.с. То же назад от степа.

7. И.п.: о.с. на степе, руки в стороны, мяч в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.

8. И.п.: о.с. на степе, руки вперёд, мяч в правой руке. Поворот направо (налево), поднимаясь на носки и отводя правую (левую) руку с мячом назад. Вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.

9. И.п.: то же. Тот же поворот вправо (влево), но ногу ставить на степ – доску поочередно. Поворот направо – правую ногу, поворот налево – левую ногу.

10. И.п.: о.с. на степе. Выпад правой (левой) ногой вперёд за степ – доску, руки вперёд, мяч переложить; вернуться в и.п.

11. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести назад за степ и поставить на носок; руки поднять вверх, мяч переложить, вернуться в и.п.

12. И.п.: о.с. перед степом, мяч в правой руке. Шаг на степ, мяч переложить над головой; вернуться в и.п.

13. Бег на месте, на степ доске.

14. И.п.: о.с. на степе, руки сверху над головой, мяч зажат между ладонями. Кружиться на носках вокруг себя, одновременно ладонями «растирать» мяч.

15. Бег вокруг степ – доски в правую и левую сторону.

16. Повторить упр. №14

17. И.п.: о.с. на степе. Бросание мяча вверх и ловля его после хлопка.

18. То же, сидя на степ – доске, ноги в стороны.

19. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Перебрасывать мяч из рук в руку, переминаясь с ноги на ногу.

20. И.п.: о.с. на степ – доске, мяч в правой руке. Прыжком – ноги врозь, за степ в разные стороны; мяч переложить в другую руку; прыжком вернуться в и.п.

21. Ходьба на степе, «растирая» мяч в ладонях. И.п.: правая нога – на степе, левая на полу слева от степа, руки в сторон мяч в левой руке. Прыжком сменить положение ног, переложить в другую руку.

22. Повторить №20

23. Ходьба на месте, на степ – доске.

24. Перестроение в колонну по одному, мяч положить на место.

25. Перестроение в три звена к степ доскам. Взять степы.

26. Перестроение в круг. Положить степ – доски по кругу.

27. Ходьба на месте на степ – доске.

28. Шаг назад – вперёд.

29. Приставной шаг вправо по кругу, до возвращения на место.

Заключительная часть.

Музыка для релаксации.

Игра – медитация «У моря». Круг из степов – море. Дети в нём «плещутся», «охлаждаются», «брызгаются», опускают ноги и отдыхают

Комплекс № 5.

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.

Комплекс № 6.

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**.

Комплекс № 7.

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.
- 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**.

Комплекс № 8.

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**.

Диагностические методики

1. Равновесие

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

2. Упражнение «Ровная дорожка»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед. Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.

пол	5-6	6-8
Мальчики	12,1 – 25,0	25,1 – 30,2
девочки	10,7 – 23,7	23,8 - 30

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

2. Гибкость

Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибать в коленях.

пол	уровни	5-6 лет	6-8 лет
мальчики	Высокий	7 см	6 см
	Средний	2см	4 см
	Низкий	Менее 2 см	Менее 3 см
девочки	Высокий	8 см	8см
	Средний	4-7 см	4-7 см
	низкий	Менее 4 см	Менее 4 см

3. Чувство ритма

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма)

Высокий – соответствие движений и ритму 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.

4. Знание базовых шагов.

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги

Средний – выполняет базовые шаги при многократном повторении педагога

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов

5. Быстрота

норматив	пол	5-6 лет	6-8 лет
10 м/с хода(сек)	Мальчики	2,4 – 1,9	2,2 -1,8
	Девочки	2,5 – 2,0	2,4 – 1,8
30 м/с	Мальчики	8,4 – 7,6	8,0 – 7,4

хода(сек)	девочки	8,9 – 7,7	8,7 – 7,3
-----------	---------	-----------	-----------

6. Координационные способности

	пол	5-6 лет	6-8 лет
Челночный бег	Мальчики	11,5	10,5
	девочки	12,1	11,0

Тест по определению прироста показателей психофизических качеств

Для оценки темпов прироста показателей психофизических качеств предлагаю пользоваться формулой, предложенной В.И. Усачевым:

$$W = \frac{100(V2 - V1)}{\frac{1}{2}(V1 + V2)}$$

где W - прирост показателей темпов в %

V1 - исходный уровень

V2 - конечный уровень.

Например: Саша Д. прыгнул в длину с места вначале года на 42 см., а в конце – на 46см. подставляя эти значения формулу, получаем:

$$W = \frac{100(46-42)}{\frac{1}{2}(42+46)} = 9\%$$

Хорошо это или плохо? Ответ на этот вопрос можно найти в шкале оценки темпов прироста физических качеств.

Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного

Темпы прироста%	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8-10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и естественной двигательной активности
10-15	Хорошо	За счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

Таким образом, представленные тесты и диагностические методики позволяют:

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

Упражнения на развитие осанки.

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, острым перекатным, пружинным шагом) и бега в чередовании с остановками на носках ;прыжки толчком двумя с поворотом на 180-360град.

Упр. «Черепаша»

Установка: Сидим на стуле, нас привязали к спинке стула.

И.П. сидя на коврик, ноги вытянуты вперёд, носки вытянуты, руки лежат на коврике по сторонам ,спина прямая, плечи расправлены. На 4 счёта плечи собираются вперёд, голова опускается в низ, но спина не наклоняется (черепаша влезла в свой панцирь), на следующие 4 счёта возвращаемся в исходное положение; упражнение «коробочка». Упражнение «кошка», «лодочка», «мячик»: с начало подъём верхней части туловища, затем нижней части и одновременно.

Упражнения на развития гибкости.

Наклоны вперёд, назад, в сторону(вправо, влево) с максимальным напряжении(из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опоры).Наклоном назад мост на обеих ногах и на одной ноге. Шпагат, шпагат с различными наклонами вперёд, назад, в сторону с различными движениями руками. Движение ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленными движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держать20-40 с.), Упражнения на развитие подвижности стопы: И.П. сидя на полу, спина прямая, ноги вытянуты вперёд, 6 поз. На раз – вытянуть носки, пятки прижаты к полу, стремимся пальцами коснуться пола, на два носки на себя (поочерёдно, одновременно, по кругу).Выполнение упражнений в парах: «лягушка», «бабочка», «складочка»

Упражнения для растяжки мышц ног:

И.П. дети в паре сидят друг напротив друга, ноги партнёра упираются в щиколотку второго, руки сцеплены. На раз – два первый медленно ложится назад, упираясь в ноги партнёра, на следующие 4 счёта фиксируют положение, на следующие 2 счёта возвращаются в исходное положение.

Упражнения для туловища, шеи, спины.

Наклоны головы вправо, влево, вперёд, назад; поворот головы вправо, влево ,одновременно с поворотом наклон головы вверх и вниз. Наклоны туловища вперёд, назад, в сторону(вправо, влево) с максимальным напряжении(из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опоры), движения по кругу ,скручивание вправо, влево, смещение туловища вправо, влево, прогиб вперёд, назад. Упражнения на пресс в различных положениях. Упражнение «кошка», «лодочка»: с начало подъём верхней части туловища, затем нижней части и одновременно

.Упражнения для ног.

Сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприсяды и присяды в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой ноги вперёд или в сторону) с опорой и без опоры. Выпады вперёд, назад, в сторону.

Пружинистые полуприседания в выпадами сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую ,прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку(сериями, слитно, молчком обеими ногами или одной. Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Движения ног в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперёд- книзу) в сторону, назад, в сторону вперёд, (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. И более). Поднимание ног в различных положениях: стоя, сидя, лёжа, в висах ,упорах. Удержание ног в различных положениях(вперёд, в сторону, назад).Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками(на месте и в движении).

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков(20 прыжков за 8сек.).

Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, использование скакалки и др. предметы. Пружинный шаг(10-15с.), пружинный бег(20-45с.) Приседания с отягощениями, с партнёром поднимание на носки(в подходе не более 5 раз, 3-4подхода, темп быстрый, отдых 1 мин.) Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах(высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком ногами с разбега с доставанием предмета. Прыжки с предметами в руках. Прыжки из глубокого приседа.

Строевые упражнения.

Понятия: «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «закрывающий», «интервал», «дистанция». Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, пол-оборота расчёт. Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперёд и обозначение шаг на месте. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег .Повороты в движении(налево, направо). Перемена направления, захождение плечом. Граница площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

Упражнения для рук.

Поднимание и опускание рук вперёд, вверх, назад, в стороны; движение прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой ,боковой, горизонтальной плоскостях(одновременные, поочерёдные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, Упражнения с гантелями.

Логоритмические упражнения

Дует ветер нам в лицо.

(махать руками ладошками к себе)

Закачалось деревцо.

(руки подняты, покачивания туловищем из стороны в сторону)

Ветерок всё тише-тише,

(плавно опустить руки)

Деревцо всё выше-выше.

(поднять руки и тянуться вверх)

Физкульт-привет

На болоте две подружки,

Две зеленые лягушки

Утром рано умывались,

(имитировать умывание)

Полотенцем растирались.

(имитировать растирание спины полотенцем)

Ножками топали,

Ручками хлопали.

Вправо-влево наклонялись

И обратно возвращались.

(имитировать движения, указанные в тексте)

Вот здоровья в чем секрет:

Всем друзьям - физкульт-привет!

(резко поднять руки вверх)

Бабочка

Спал цветок

(исходное положение: присесть, спрятав голову в колени, и обхватив колени руками)

И вдруг проснулся.

(поднять голову, выпрямить руки; затем опустить руки вдоль тела)

Больше спать не захотел.

Шевельнулся, потянулся.

Взвился вверх и полетел.

(выпрямить спину, подняться; слегка покачаться вправо-влево; отвести руки назад - «вырастают крылья»)

Солнце утром лишь проснется -

Бабочка кружит и вьется.

(«летать», имитируя движения бабочки)

Водичка

Водичка, водичка,

(двумя руками по-очереди показывать, как сверху льется водичка)

Умой мое личико.

(ладошками имитировать умывание)

Чтобы глазки блестели,

(дотрагиваться до глазок по-очереди)

Чтобы щечки краснели,

(тереть щечки)

Улыбался роток

(улыбаться, гладить руками ротик)

И кусался зубок.

(стучать зубками, показывать руками, как закрывается ротик)

Кулачок

Как сожму я кулачок,

(сжать руки в кулачки)

Да поставлю на бочок.

(поставить кулачки большими пальцами вверх)

Разожму ладошку,

(распрямить кисть)

Положу на ножку.

(положить руку на колено ладонью вверх)

тук-тук

- Тук-тук-тук.

(три удара кулаками друг о друга)

- Да-да-да.

(три хлопка в ладоши)

- Можно к вам?

(три удара кулаками друг о друга)

- Рад всегда!

(три хлопка в ладоши)

Зайчики

Жили-были зайчики

(показывать на голове заячьи ушки)

На лесной опушке.

(разводить руками перед собой, описывая окружность)

Жили-были зайчики

(показывать на голове заячьи ушки)

В серенькой избушке.

(сложить руки над головой в форме домика)

Мыли свои ушки,
(проводить руками по воображаемым ушкам)
Мыли свои лапочки.
(имитировать мытье рук)
Наряжались зайчики,
(руки на бока, слегка поворачиваться в обе стороны, в полуприседе)
Одевали тапочки.
(руки на бока, поочередно выставлять вперед правую и левую ноги)

Снег

Как на горке снег, снег,
(показывать руками «горку»)
Снег, снег, снег, снег.
(двигать руками, перебирая пальцами)
И под горкой снег, снег,
(показывать руками «под горкой»)
Снег, снег, снег, снег.
(двигать руками, перебирая пальцами)
А под снегом спит медведь.
(сначала ладошки под щечку, а потом изобразить ушки медведя)
Тише, тише, не шуметь!
(пальчик ко рту, грозить пальчиком)

Материально – технические (пространственные) условия организации занятий степ-аэробикой

- ✓ Физкультурный зал
- ✓ Мячи малого размера
- ✓ Гантели
- ✓ Степ – платформы
- ✓ Магнитофон
- ✓ CD и аудио материал
- ✓ Наглядный материал (иллюстрации видов спорта и степ - шагов; игровые атрибуты; «Живые игрушки», стихи, загадки)