

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательному – речевому направлению развития детей № 33 города Каменск – Шахтинский (МБДОУ детский сад № 33)

ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета
МБДОУ детский сад № 33
Протокол от 27.08.2021 № 1

УТВЕРЖДЕНО
заведующий МБДОУ детский сад № 33
Е.А. Кугатова
Приказ от 27.08.2021 № 109



Дополнительная образовательная программа

**Спортивно-оздоровительная секция
Степ-аэробика для дошколят**

Разработчик программы:
педагог дополнительного образования
Е.Ю. Зверева

**г. Каменск – Шахтинский
2021 г.**

Содержание:

I. Целевой раздел

1. Пояснительная записка. Актуальность и новизна программы.

1.1 Цель программы.

1.2 Основные задачи.

II. Содержательный раздел

2. Основные принципы целостного педагогического процесса.

2.1 Основные принципы роста и развития, физиологические потребности, анатомия детей дошкольного возраста.

2.2 Методические аспекты обучения и проведения занятий по степ-аэробике для детей.

III. Организационный раздел

3. Основные правила техники выполнения степ – тренировки.

3.1 Структура построения урока степ-аэробики с детьми.

3.2 Классификация основных двигательных действий в степ-аэробике, основные базовые шаги.

3.3 Рекомендации по выбору музыки.

3.4 Перспективное планирование занятий по степ — аэробике.

3.5 Комплексы степ-аэробики.

IV. Материально — техническое обеспечение реализации программы.

V. Список используемой литературы.

I. Целевой раздел

1. Пояснительная записка

Детский сад – первая ступень общей системы образования, главной целью которой является разностороннее развитие ребенка. Одна из задач дошкольного образования на современном этапе – создание максимально благоприятных условий для укрепления здоровья, гармоничного физического развития ребенка.

В настоящее время детские сады посещает много детей с ослабленным здоровьем, часто болеющие. В основном это заболевания органов дыхания, сердечно – сосудистые, нарушение осанки и плоскостопие. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка.

Поэтому, в дополнение к основным формам физического развития, была выбрана степ-аэробика.

Аэробика — это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 20—30 мин.

Степ – аэробика постепенно завоевывает свое место в физической культуре. Этому способствует, положительный эмоциональный фон занятий, обязательное музыкальное сопровождение, необычное сочетание движений, связанных с необычным предметом – платформой.

Эффективность степ – аэробики заключается в комплексном развитии у детей, двигательных качеств в благоприятном воздействии на организм человека (на опорно – двигательный аппарат, сердечно – сосудистую, дыхательную и нервную системы). Специфика степ – аэробики – это сочетание базовых упражнений с элементами танцев различных стилей, тесная связь движений с музыкой и ритмами, высокая динамичность и разнообразие движений и, следовательно, обогащение двигательного опыта и повышение культуры движений.

Актуальность и новизна программы

Вид детского фитнеса – степ-аэробика, это современный и достаточно эффективный инструмент в пропаганде здорового образа жизни. Но самое главное достоинство степ - аэробики — ее оздоровительный эффект.

Фитнес (англ. fitness, от глагола «to fit» -соответствовать, быть в хорошей форме) в более широком смысле - это общая физическая подготовленность организма человека.

В программе применена комбинация методики детского фитнеса:

- степ-аэробика в сочетании с оздоровительными технологиями: логоритмика; игровая гимнастика, дыхательная гимнастика; координационно-подвижная игра; релаксация.

Возможности применения степ-аэробики широки, диапазон упражнений огромен, и под умелым руководством педагога они являются мощным комплексным средством и методом воздействия как в оздоровительном и образовательном, так и воспитательном направлении развития личности человека.

Занятия оздоровительной направленности с использованием степ-платформ не ставят задачу достижения каких-либо спортивных результатов или лечения болезней (как в ЛФК) и доступны практически всем детям.

Степ – аэробика – это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе) - ступенька высотой не более 8 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см., высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Снаряд очень полезен в работе с детьми.

- Первый плюс — это огромный интерес детей к занятиям степа-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.

1.1 Цель программы

Исходя из главной цели физического воспитания дошкольников, направленной на сохранение и укрепление здоровья, определена цель программы.

Цель программы: развивать двигательную активность детей дошкольного возраста посредством степ-аэробики.

1.2 Основные задачи

В ходе достижения цели предполагается решение следующих основных задач:

1. Укрепление здоровья:

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

2. Развитие двигательных качеств и умений:

- развивать точность и координацию движений;
- развивать гибкость, пластичность;
- воспитывать выносливость;

- развивать умение ориентироваться в пространстве;
- обогащать двигательный опыт ребенка.

3. Развитие музыкальности:

- развивать способность слушать и чувствовать музыку;
- развивать чувство ритма;
- развивать музыкальную память.

4. Развитие психических процессов:

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

5. Развитие творческих способностей:

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

6. Воспитание нравственно-коммуникативных качеств личности:

- воспитывать активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость.

II. Содержательный раздел

2. Основные принципы целостного педагогического процесса

Ведущая идея программы заключается в организации комплексной деятельности: оздоровительной, образовательной и воспитательной направленности, через организацию двигательной активности на занятиях по степ - аэробике. Программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, на формирование способности свободно и осознанно владеть своим телом.

Занятия рассчитаны на воспитанников 3-7 лет, не имеющих медицинские и иные противопоказания к двигательной активности, и проводятся 2 раза в неделю в музыкальном (спортивном) зале дошкольного учреждения. Продолжительность одного занятия составляет 15-35 мин.

Продумывая содержание занятий аэробикой, учитываются морфофункциональные особенности дошкольников, 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.

Программа построена на обще-дидактических принципах педагогики:

- систематичности (занятия проводятся регулярно);

- доступности (с учетом доступности возраста);
- прогрессирующего (возрастания физической нагрузки).

А также на принципах гуманистической педагогики:

- без оценочной деятельности (освобождения детей от страха делать ошибки); - сознательности и активности (предусматривает воспитание у детей инициативы, активности, самостоятельности в решении поставленных перед ними задач, умения регулировать свое психофизическое состояние);
- творческой деятельности (предусматривает самостоятельное создание ребёнком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта);
- сотрудничества и кооперации (дает возможность выполнять движения как самостоятельно, так и в паре с кем-то или группой, занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с взрослым и сверстниками; - взаимодействия с родителями (семья во многом определяет отношение детей к физической культуре, их интерес к спорту, активность и инициативу).

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 частей. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке (к основной части). Заканчивается комплекс степ-аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе стоя или на гимнастических ковриках лежа.

2.1 Основные принципы роста и развития, физиологические потребности, анатомия детей дошкольного возраста

Двигательная активность помогает сформировать тело ребенка, а это в свою очередь, повышает способность ориентироваться в пространстве, т.е. имеет прикладное значение. Содействие повышению уровня самооценки ребенка, знанию своего тела, возможностей, своего разума позволяют воспитывать полноценно-здоровую личность. Дети лучше учат и запоминают, когда мы обучаемся действием. Движения подкрепляют обучение и развивают координацию. Для этого детей необходимо обучать осознанным двигательным действиям и закладывать в память правильные образцы движений.

Для детей дошкольного периода ежедневно требуется несколько часов физической активности для обеспечения нормального роста и развития. Нормальным детям необходима энергичная дневная физическая активность продолжительностью 4- 6 часов. Такие дети будут иметь меньше жировых отложений, сильную и более эластичную мышечную систему и всесторонне более сильное телосложение, чем менее активные дети. Регулярная физическая активность существенно способствует нормальному увеличению

плотности костей, эластичности связок тканей и увеличивает их прочность. Ежедневные систематические упражнения оптимизируют рост, вес, жизнеспособность детей.

Физические качества ребенка - сила, выносливость, координация, гибкость - развиваются естественным и действенным путем.

Основной характеристикой детства является развитие человеческого существа. Развитие сочетает в себе два четко различающихся, но тесно взаимосвязанных процесса: Рост - процесс количественный, выражающийся в изменении размеров тела. Рост происходит непрерывно, поддается изменению и сравнительно легко меняет свои темпы. Скорость роста неодинакова у разных детей, чем и объясняются различия, наблюдаемые у взрослых субъектов.

Созревание - процесс качественных перемен, выражающийся в изменениях строения, состава и функций клеток, тканей. Органов или тела в целом. И этот процесс также идет непрерывно, причем его скорость сравнительно постоянна, но значительно труднее поддается оценке. Скорость созревания неодинакова у разных детей, но одинакова почти у всех субъектов.

Эти два механизма взаимосвязаны: скорость роста и изменений в пропорциях частей тела зависит от эндокринного созревания, а кривая веса тела находится в зависимости от созревания тканей.

Общие закономерности развития:

- развитие зависит от созревания нервной системы: пока эти процессы не закончатся, никакие упражнения не помогут ребенку приобрести ту или иную способность: двигательную или психическую. Часто возможность приобретения нового умения сохраняется в скрытой форме и реализуется, как только предоставляется случай; - последовательность стадий развития одна и та же у всех детей, но быстрота смены стадий у разных детей неодинакова;
- развитие следует от головы до ног: первая стадия моторики состоит в способности контролировать положение головы с помощью мышц шеи, затем мышцы спины начинают координировать свои функции, вследствие чего ребенок может самостоятельно сидеть, прежде пользуется руками, а потом ногами;
- общая активность предшествует специфическому развитию.

Дошкольный период (от 3- 7 лет):

Физиологические особенности развития:

- темп роста медленный;
- активно совершенствуются функциональные возможности органов и систем (переход количества в качество);
- пищевые потребности ниже, чем в предыдущих периодах;
- ребенок переходит на режим питания взрослого;
- однократный дневной сон;
- развиваются тонкие навыки: умение кататься на 2-х колесном велосипеде, коньках, танцевать, вышивать, вязать;
- в 5-6 лет начинается смена молочных зубов на постоянные.

Психологические аспекты:

- период приобретения ребенком известной самостоятельности;
- основная форма деятельности – игра;
- навыки, умения и поведение формируется благодаря подражанию;
- благодаря хорошей памяти дети чрезвычайно легко запоминают стихи, пересказывают сказки, рассказы, усваивают языки, легко учатся рисованию, музыке;
- психика ребенка крайне восприимчива.

Важное значение имеют:

- индивидуальные особенности ребенка;
- уровень его физического развития;
- свойства его нервной деятельности (высокая возбудимость или заторможенность).

2.2 Методические аспекты обучения и проведения занятий по степ-аэробике для детей

Основная цель занятий степ-аэробикой состоит не только в том, чтобы развить определенные физические качества, но и сделать занятия интересными, привлекательными и доступными. Дети только играют в аэробику и поэтому занятия должны носить игровой и образный характер. Занятия проводятся по 15-35 минут, исключаются прыжки на твердую поверхность, с большой высоты, чрезмерная нагрузка затормаживает рост костей.

При проведении занятия нужно учитывать психологические особенности детей, уровень их физической подготовленности, интересы.

Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений локального воздействия: движения в суставах конечностей, движения головой, плечами, тазом. Такие упражнения требуют концентрации внимания только на одной части тела, небольшой группе мышц, не требуют высокого уровня координации движений.

Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Как правило, к 4-5 занятию дети хорошо запоминают упражнения и их последовательность в комплексе.

Показ и объяснение не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движение и сделать акцент на правильность техники их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

Для детей дошкольного возраста, у которых вторая сигнальная система пока не приобрела руководящей роли в деятельности, целесообразно показать упражнение сразу, оно быстрее и легче воспринимается ими и запоминается, нежели длительное и утомительное для них разучивание. В своей познавательной деятельности дети опираются на восприятие объекта, в целом, не углубляясь в детали, и расчлененное объяснение только затрудняет

запоминание целого упражнения. Для работы с детьми этого возраста больше подходит метод «Фристайл» - это свободное повторение и выполнение движений под музыку, а также сюжетно-ролевые упражнения по методу сходства.

Для обучения детей подходят методы:

1. Структурный - это последовательное разучивание и усвоение движений. При этом используется специально подготовленная связка, состоящая из аэробных шагов, повторяющаяся в определенном порядке и в точном соответствии с музыкой. Такие программы повторяются в течение определенного времени в зависимости от подготовленности.
2. Метод музыкальной интерпретации — связанный с характером движений и музыки.
3. Метод усложнения - обеспечивает переход от простых движений к более сложным. Этот метод связан с возможностями педагогически грамотного обучения элементам аэробики. Разнообразие движений обеспечивается путем постепенного добавления к простейшему варианту все новых и новых деталей. В результате происходит органический переход от элементарных вариантов движений к более сложным, без особых усилий со стороны занимающихся.
4. Метод сходства - помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты. Разнообразие элементов аэробики, созданных с помощью этого метода, определяется выбором преобладающей двигательной темы, в соответствии с которой выполняются движения, как отдельными частями тела, так и всем телом.
5. Метод блоков — при его использовании движения не складываются из основных частей, а объединяются в блоки по мере усвоения.
6. Фристайл — свободное повторение и выполнение движений под музыку. На начальном этапе разучивания базовых шагов идет постепенное усложнение. Наполняемость группы до 10-15 человек, желательно одного возраста, так как разный уровень физической подготовленности, разное психическое развитие усложняют процесс обучения. Виды активности должны идти в ногу со временем и отвечать современным веяниям. Музыка и хореография должны быть увлекательны, добавляйте к занятиям игры, эстафеты, поддерживайте эмоциональный фон.

Работа на занятиях организована групповым методом.

Фронтальный метод используют в ходе разучивания простых движений, он обеспечивает высокую плотность занятия. Следует произвести деление детей по подгруппы по физической подготовке и составить разные целевые программы для каждой из подгрупп. С целью развития двигательных качеств используют метод круговой тренировки.

Инструктор должен знать и уметь использовать наиболее рациональные формы проведения занятий по степ-аэробике, чтобы добиться высокого качества обучения, активного интереса детей к занятиям.

Прогнозируемый результат:

1) 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;

2. 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.

III. Организационный раздел

3 Основные правила техники выполнения степ - тренировки

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

- держать плечи развёрнутыми, грудь вперёд, ягодицы напряжёнными, колени расслабленными;
- избегать перенапряжения в коленных суставах;
- избегать излишнего прогиба спины;
- не делать наклон вперёд от бедра, 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;
- 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.

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

Выступления со степ - аэробикой на праздниках демонстрируют родителям достижения детей и неизменно получают высокую оценку.

3.1 Структура построения урока степ-аэробики с детьми

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

Учебный план (октябрь – май)

Название курса	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год	Длительность занятий	Количество воспитанников
Степаэробика для дошкольников	2	8	64	15-33 мин.	10-14 чел.

Каждый комплекс занятий состоит из трех частей:

- подготовительная часть (разминка) 3-7 минут;
- основная часть 9-20 минут;
- заключительная 3-6 минут.

Распределение времени по частям:

Части/возрастные группы	2 младшая 3-4 года	средняя 4-5 лет	старшая 5-6 лет	подготовительная 6-7 лет
подготовительная	3 мин.	5 мин.	6 мин.	7 мин.
основная	9 мин.	12 мин.	16 мин.	20 мин.
заключительная	3 мин.	4 мин.	5 мин.	6 мин.
Общее время	15 мин.	20-21 мин.	25-27 мин.	30-33 мин.

Подготовительная часть 3-7 мин.

Осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Подготовка организма ребёнка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей (основной) части занятия.

В содержание подготовительной части входят: подвижные, коммуникативные, рече двигательные игры, игровая гимнастика, строевые и общеразвивающие упражнения, танцевальные упражнения при ходьбе, на месте и в передвижениях, беге и прыжках, суставная гимнастика; упражнения на расслабление мышц и связок, дающие возможность применить приемы поглаживания, растирания, разминания и вибрации для снижения физической нагрузки и расслабления.

Разминка выполняется с умеренной нагрузкой. После разминки – отдых необходимо снять напряжение с мышц, успокоить дыхание.

Аэробная часть (основная часть) 9-20 мин.

Занимает большую часть времени. В ней решаются задачи общей и специальной направленности. Разучиваются основные элементы степ-аэробики (базовые шаги), совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений с музыкой. В работе могут быть использованы как комплексы упражнений степ-аэробики определенной направленности, серии танцевальных упражнений, так и целые композиции, то есть группы упражнений, объединенные единым смысловым значением и решающие определенные задачи.

Подвижная игра с использованием степ-платформ – также составляющая основной части занятия. Подбор их осуществляется в зависимости от сложности предыдущих действий.

Заканчивается основная часть серией дыхательных упражнений способствующих более быстрому восстановлению организма и несущих оздоровительный характер.

Заключительная часть 3-6 мин.

В заключительной части решается задача восстановления организма после физических нагрузок и перехода к другим видам деятельности. Выполняются упражнения на релаксацию с использованием мелодичной музыки со звуками природы, шумом моря, пением птиц.

3.2 Классификация основных двигательных действий в степ-аэробике, основные базовые шаги

Занятия в классической аэробике строятся на основе разнообразных «базовых» шагов и прыжков.

- Marsh (марш) - ходьба на месте
- Step (степ) - шаг
- Basicstep (бэсик степ) - шаг ногой вперед - назад

И.П. стоя на полу ноги вместе

- 1- выполнить правой ногой шаг на степ
- 2- левую ногу на степ приставить
- 3- шаг на пол правой ногой
- 4- левую приставить

- Steptouch (степ тач) – приставной шаг в сторону И.П. стоя на полу ноги вместе

- 1- выполнить правой ногой шаг в сторону
- 2- левую приставить
- 3- левой ногой шаг в сторону, 4- правую приставить

- V-step (ви-степ) – шаг на степ ноги врозь, назад ноги вместе. На 4 счета.

И. П. стоя на полу ноги вместе

- 1- выполнить правой ногой шаг на правый край степа
- 2- левую ногу поставить на левый край степа
- 3- шаг на пол правой ногой
- 4- левую приставить

- Toetouch (тоутач) – касание носком пола или степа

□ Mambo (мамбо) – шаги на месте с переступанием вперед, назад

И. П. стоя на полу ноги вместе

- 1- выполнить правой ногой шаг на степ
- 2- левую ногу на полу переступающий шаг
- 3- шаг на пол правой ногой
- 4- левую приставить

- Openstep (оупэн степ) – открытый шаг. На 4 счета.

И.П. ноги шире бедер

- 1- выполнить полу присед и поставить правую ногу на носок
- 2- полу присед, поставить левую ногу на носок

- Legcurl (лэгкерл) – «захлест» голени назад

- 1- шаг правой ногой на степ
- 2- левую ногу согнуть назад
- 3- поставить левую ногу на пол
- 4- правую приставить

- Kneecup (ни ап) – «подъем колена вверх»

- 1- шаг правой ногой на степ
- 2- левую ногу согнуть в колене и поднять вверх
- 3- поставить левую на пол
- 4- правую приставить

- Kickside (мах ногой в сторону, вперед, назад) 1-

- шаг левой ногой на степ
- 2- правую ногу выпрямить и сделать мах ногой 3-
- поставить правую на пол
- 4- левую приставить.

При занятиях аэробикой важно правильно выполнять отдельные упражнения.

Неправильное выполнение движений значительно снижает эффективность упражнения, а подчас приводит к совершенно иным результатам, нежели ожидал инструктор.

Простые движения, такие как ходьба, бег, подскоки, простейшие движения головой, руками, выполняются поточным методом сразу под музыку. При разучивании более сложных упражнений и их связок возможна следующая последовательность разучивания:

- Инструктор знакомит занимающихся с разучиваемым упражнением на основе простого движения, объясняя технику правильного исполнения.
- Инструктор показывает как правильно.
- Выполняется разучиваемое упражнение.
- Занимающиеся под наблюдением инструктора воспроизводят разучиваемое упражнение.

- Инструктор корректирует правильность выполнения разучиваемого упражнения и усложняет движение.

По мере разучивания и усвоения техники выполнения отдельных упражнений инструктор начинает соединение разучиваемых упражнений в цепочки. Комбинации движений с одновременным использованием рук выполняются вначале медленно, затем движения руками выполняются в обычном темпе. Не пытайтесь сразу разучивать всю комбинацию.

После разучивания всей комбинации, возможно, повысить ее сложность или интенсивность путем изменения какого-либо одного движения в связке. А чтобы снизить интенсивность можно ограничить амплитуду движений руками или исключить движения руками из упражнения. Когда комбинация выполняется длительное время необходимо обновлять ее для повышения тренировочного эффекта, замена комплексов должна осуществляться, постепенно начиная с одной двух серий упражнений, таким образом, удастся решить сложную проблему разнообразия уроков, когда постепенно комплекс заменяется полностью на серии новых упражнений.

Упражнения, которых следует избегать.

Подбор упражнений для занятий оздоровительной аэробикой имеет ряд особенностей. Одна из них состоит в том, что необходимо избегать включения в связки упражнений, выполнение которых может отрицательно повлиять на здоровье занимающихся или привести к повреждению опорно-двигательного аппарата, травмам:

- плуг: лежа на спине с забрасыванием ног за голову;
- поза барьериста: одна нога вперед на растяжку, другая согнута в колене в сторону;
- кобра: глубокое сгибание позвоночника назад из положения, лежа на животе опираясь на выпрямленные руки полное приседание сгибание колена на угол
большой 90

град.;

- быстрые, круговые движения головой или перегибание в шейном отделе;
- подъем сразу двух ног из положения лежа;
- наклон вперед из вертикального положения, касаясь руками носков;
- из положения, лежа переход в положение, сидя с выпрямленными ногами;
- круговые движения туловищем;
- наклон назад из положения стоя;
- глубокие наклоны в сторону без опоры из положения стоя; □ подъем ноги больше, чем на 90 град.; □ шпагат.

Эти упражнения отличаются высокой степенью напряжения в отдельных частях опорнодвигательного аппарата и при определенной интенсивности выполнения комбинаций их выполнение может привести к травмам.

3.3 Рекомендации по выбору музыки

В аэробике, где выполнение упражнений сочетается с музыкой, наблюдается повышение эмоционального состояния занимающихся. Аэробика отличается высоким ритмом выполняемых движений и их динамичностью. Поэтому важно правильно осуществить подбор музыкального сопровождения занятия.

При подборе музыки для занятий степ-аэробикой в первую очередь необходимо правильно подобрать ее темп. Под темпом понимается степень скорости исполнения и характер движения музыкального произведения. Выделяют пять основных обозначений темпа:

Ларго - очень медленно

Адажио - медленно

Анданте - спокойно, плавно

Аллегро - быстро

Престо - очень быстро.

Переходя к связи темпа музыки и движений, можно заметить, что темп ларго соответствует темпу очень медленного шага, престо-темпу быстрого бега. Адажио-темпу замедленного шага, анданте - темпу спокойного шага, аллегро - темпу быстрого шага и даже медленного бега.

Поэтому для занятий рекомендуется использовать преимущественно музыку аллегро и престо, которые соответствуют интервалу от 120 до 155 ударов в минуту (такой темп характерен для большинства современных эстрадных мелодий). Однако не исключено применение музыки с другими темпами.

Темп подбирается в зависимости от уровня подготовки занимающихся и вида выполняемых аэробных упражнений, а также части аэробного урока.

Рекомендации:

1. Темп музыки - медленный- 40-60 акцентов в мин.: дыхательные упражнения, на расслабление, волны руками, туловищем, на равновесие.
2. Темп музыки — умеренный — 60-90 акцентов в мин.: упражнения на растягивание, для мышц шеи, элементы психорегулирующей гимнастики, йоги.
3. Темп музыки средний — 90-120 акцентов в мин.: упражнения спортивногимнастического стиля: махи, наклоны, выпады, на силу; элементы джазового танца для рук, плечевого пояса, туловища, разновидности ходьбы, танцевальные шаги.
4. Темп музыки — быстрый- 120-140 акцентов в мин.: бег, прыжки, махи, танцевальные упражнения.
5. Темп музыки - очень быстрый — 140- и выше акцентов в мин.: бег, подскоки, танцы типа рок-н - ролла.

Для основной части занятия выбирается обычно музыка с сильными ритмическими акцентами, сопровождающими лирическую мелодию.

Музыка, подбираемая для разминки и заключительной части занятия, имеет меньшие показатели темпа, которые колеблются от 120- 145 ударов в минуту. Особое внимание следует обратить на выбор музыки для поведения релаксации. Эту часть музыки должна отличать особая лиричность и плавность мелодии без четко выраженных ритмических акцентов.

3.4 Перспективное планирование занятий по степ — аэробике

Месяц	Задачи	Методы	Часы практические
Октябрь	1. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 2. Разучивание аэробных шагов. (вистеп, открытый шаг, шоссе-подскок отбив ногу, без степов). 3. Развивать равновесие, выносливость. 4. Развивать ориентировку в пространстве. 5. Познакомить со степ-дорожкой. 6. Разучить комплекс № 1 на степ – платформах.	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа.	3 часа
			1 час
Ноябрь	1. Совершенствовать комплекс № 1. 2. Учить правильному выполнению степ шагов на стечах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка). 3. Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. 4. Развивать мышечную силу ног. 5. Развивать умение работать в общем темпе. 6. С предметами мелкими мячами.	Показ, объяснение, похвала, поощрение.	4 часа

Декабрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить комплекс №2 на степ - платформах. 2. Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. 3. Разучивание новых шагов. 4. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 5. Укреплять дыхательную систему. 6. Развивать уверенность в себе. 	Показ, объяснение, похвала, поощрение.	<p>2 часа</p> <p>2 часа</p>
Январь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать комплекс №2 на степ — платформах. 2. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 3. Разучить шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. 4. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. 	Показ, объяснение, похвала, поощрение.	<p>2 часа</p> <p>2 часа</p>
	<ol style="list-style-type: none"> 5. Развивать умения твердо стоять на степе. 		
Февраль	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить комплекс №3 на степ — платформах. 2. Закреплять ранее изученные шаги. 3. Разучить новый шаг. 4. Развивать выносливость, гибкость. 	Показ, объяснение, похвала, поощрение.	<p>3 часа</p> <p>1 час</p>
Март	<ol style="list-style-type: none"> 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. 	Показ, объяснение, похвала, поощрение.	<p>3 часа</p> <p>1 час</p>

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.	3 часа
			1 час
Май	1. Совершенствовать комплекс № 4. 2. Продолжать развивать мышечную силу ног. 3. Повторить и закрепить разученное (комплексы). 4. Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту.	Показ, объяснение, похвала, поощрение.	2 часа
			2 часа

3.5 Комплексы степ-аэробики

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, 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, руками рисуя поочерёдно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.

2. Шаг на степ — со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочерёдно 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, поочерёдно 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, затее на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло», степов должно быть на 2-3 меньше количества детей). Игра повторяется 23 раза.

Заключительная часть.

Дети убирают степы в определённое место и садятся на ковёр по кругу. 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 — по левому плечу.
2. Шаг со степа в сторону, чередуется с приседанием, поднимая руки вперёд. 3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.
5. Ходьба врассыпную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения (повторить 2 раза).
6. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.
7. И.п. — то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п.
8. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.
9. Ходьба на степе, бодро работая руками.
10. Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении.
11. Кружение на степе, руки в стороны, в одну и другую сторону.
12. Повторить упражнение №10.
13. Кружение с закрытыми глазами.
14. Шаг на степ — со степа.
15. Бег врассыпную с выполнением заданий для рук.
16. Повторить упражнение №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 ил.
19. Шаг на степ — со степа.
20. Повторить упражнение № 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 2-3 раза).

Заключительная часть.

Дети убирают степы в определённое место и садятся на ковёр в хаотичном порядке. Упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 3 Степы

расположены в три ряда.

Подготовительная часть. (1 -й музыкальный отрезок)

Логоритмическое упражнение

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

Основная часть. (2-й музыкальный отрезок).

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

7. Поворот вправо (влево), ногу назад за степ, руки в стороны; вернуться в и.п. 8. Стоя на полу перед степом, 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 степе.
11. «Покачивания».
12. Беговые упражнения.
13. Полуприседания с круговыми движениями руками,
14. Беговые упражнения.
15. Прыжковые упражнения.
16. Кружение на степе в правую и левую стороны вокруг себя, руки в стороны.
17. Прыжковые упражнения.
18. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.
19. Ному вперёд, за степ, руки резко в стороны; вернуться в и.п.
20. Ходьба обычная на месте.
21. Шаг вперёд; шаг назад; ноги ставить широко.
22. Перестроение со степами в круг. Ходьба на степах на месте.
23. Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу. 24. И.п. то же; четыре шага вперёд — назад.

Заключительная часть.

Дети убирают степы в определённое место и садятся на ковёр в хаотичном порядке.

Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

Комплекс № 4 (с мячами малого диаметра)

Подготовительная часть.

Ходьба в колонне в чередовании с бегом; ходьба

на носках, пятках, внешней стороне стопы;

бег змейкой между степами и перепрыгиванием (перешагиванием) через них;

ходьба по коррекционным дорожкам (во время ходьбы дети берут правой рукой мяч малого диаметра); перестроение в три звена к степам (заранее разложенным);

ходьба на месте: поворот к степам. 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 поочерёдно. Поворот направо — правую ногу, поворот налево — левую ногу.

10. И.п.: о.с. на степе. Выпад правой (левой) ногой вперёд за степ, 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 степе.

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 степа в правую и левую сторону.

16. Повторить упражнение № 14

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

18. То же, сидя на степе, 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 степе, 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 стороны, мяч в левой руке. Прыжком сменить положение ног, переложить в другую руку. 22.

Повторить упражнение №20 23. Ходьба на месте, на степе.

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

25. Перестроение в три звена к степам. Взять степы.

26. Перестроение в круг. Положить степы по кругу.

27. Ходьба на месте на степе.

28. Шаг назад — вперёд.

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

Заключительная часть.

Музыка для релаксации. Игра — медитация «У озера». Круг из степов — озеро. Дети в нём «плещутся», «охлаждаются», «брызгаются», опускают ноги и отдыхают. Упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

IV. Материально — техническое обеспечение реализации программы

1. Музыкальный (спортивный) зал.
2. Степ — платформы.
3. Гимнастические коврики.
4. Ноут-бук, магнитофон.
5. CD и аудио материал для музыкального сопровождения занятий.
6. Наглядный материал: мячи малого размера, разноцветные платки, султанчики...

V. Список используемой литературы:

1. Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. – Двигательный игротренинг для дошкольников Творческий Центр «Сфера» Санкт – Петербург 2009
2. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008
3. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009
4. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-7 лет. – М., 2012
5. Прищепа «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Москва, 2009
6. «Степ-танец» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
7. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СПб. Детство-пресс., 2000
8. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. М.: Владос,1999
9. Журнал «Обруч», №1, 2005 10. Журнал «Обруч», №5, 2007
11. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения. Павлова М.А, Лысогорская МВ. Волгоград, 2009
12. Картушина М.Ю. Логоритмические занятия в детском саду М., 2004
13. Лечебно профилактический танец «Фитнес -танец» . СПб.: Детство - Пресс, 2007
14. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду», издательство МОЗАИКА - Синтез, Москва, 2000

