

РАССМОТРЕНА:
Педагогическим советом
МАДОУ «Детский сад №40-ЦРР»
г.Тобольска
Протокол от 03.09.2018 № 2

УТВЕРЖДЕНА:
Приказом
МАДОУ "Детский сад №40-ЦРР"
г. Тобольска
от 03.09.2018 № 96

Дополнительная
общеразвивающая программа
социально-педагогической направленности
«Степ-аэробика»
(для детей 5 – 6 лет)

Автор программы:
Надеина Е. П.
инструктор по
физической культуре

г.Тобольск
2018

Оглавление

Целевой раздел	3
Пояснительная записка.....	3
Возрастные особенности детей 5-6 лет.....	4
Цель и задачи программы.....	5
Планируемые результаты.....	6
Содержательный раздел	6
Содержание программы.....	6
Учебно-тематический план.....	11
Календарный план	11
Оценочные мероприятия.....	12
Методические рекомендации.....	15
Организационно-педагогические условия	18
Форма и режим занятий.....	18
Сведения о педагоге.....	18
Список литературы	19
Приложения	20

Целевой раздел

Пояснительная записка

В настоящее время проблема оздоровления детей дошкольного возраста занимает центральное место в современном обществе. Именно в этом периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, формируются двигательные способности, интерес к занятиям любимым делом.

Забота о здоровье ребёнка взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей.

Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. По мнению специалистов - медиков, 75 % всех болезней человека заложено в детские годы.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников - одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Заболеваемость детей, посещающих детские сады, продолжает оставаться высокой.

Здоровье ребёнка зависит от ряда факторов - биологических, экологических, социальных, гигиенических, демографических, климатических условий, а именно:

- ✓ наследственность;
- ✓ неблагоприятная экологическая обстановка;
- ✓ «электронно-лучевое» и «металло-звуковое» облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов, постоянно звучащая рок-музыка);
- ✓ образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья);
- ✓ а также от характера педагогических воздействий.

В многоаспектном выражении нормальное психофизическое развитие старшего дошкольника и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для дошкольника является естественной. Потребность в движении, повышенная двигательная активность - наиболее важные биологические особенности детского организма.

Аэробика - это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. Все формы оздоровительной физической культуры положительно влияют на организм ребенка. Но наиболее эффективно аэробика.

К аэробике можно отнести любые упражнения, от которых ваше сердце начинает биться быстрее, а дыхание становится тяжелее. Плавание, бег, быстрая ходьба, длительная прогулка что угодно, просто надо разнообразить свою двигательную активность, поскольку каждые упражнения тренируют разные группы мышц. Чем более разнообразные движения включает оздоровительная программа, тем меньше будут скучать, и получать травмы дети.

Особенности ритмической гимнастики состоит том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения.

Умелое и выразительное выполнение движений под музыку приносит ребенку удовлетворение, радость. Музыка, хорошо подобранная к движениям, помогает закрепить мышечное чувство, а слуховым анализаторам запомнить движения в связи со звучанием музыкальных отрывков.

Все это постепенно воспитывает музыкальную память, закрепляет привычку двигаться ритмично, красиво. Овладевая новыми, все более сложными музыкальными движениями дети стремятся соразмерить их во времени и пространстве, подчинять ритмическому рисунку, требованиям пластики и внешней выразительности.

Возрастные и индивидуальные особенности детей 5 - 6 лет

По средним данным рост ребенка пяти лет составляет около 106,0-107,0 см, а масса тела - 17,0-18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц - 200,0 г, а роста - 0,5 см.

Каждый возрастной этап характерен, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные различия в этих показателях, а также различия их у мальчиков и девочек. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

Антропометрические признаки (масса тела, рост, окружность грудной клетки, ширина таза, длина туловища и конечностей) в разной степени взаимосвязаны, и это влияет на физическую подготовленность детей.

Позвоночный столб ребенка 5-6 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» этапов. Один из них - это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы

туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.

Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия. Поэтому на занятиях физической культурой он может выполнять упражнения с различной амплитудой.

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем - 1100—1200 см³, но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту - в среднем 25.

У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности».

Цель и задачи программы

Цель: укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости организма; создание условий для формирования у детей дошкольного возраста потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Задачи:

- ✓ 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.
- ✓ Развитие двигательных качеств и умений:
 - развивать точность и координацию движений;
 - развивать гибкость, пластичность;
 - воспитывать выносливость;
 - развивать умение ориентироваться в пространстве;
 - обогащать двигательный опыт ребенка.
- ✓ Развитие музыкальности.
 - развивать способность слушать и чувствовать музыку;
 - развивать чувство ритма;
 - развивать музыкальную память.
- ✓ Развитие психических процессов
 - развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление;
 - тренировать подвижность и гибкость нервных процессов.
- ✓ Воспитание нравственно-коммуникативных качеств личности
 - воспитывать активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость;
 - воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

Новизна

Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ - аэробике, а также логоритмические упражнения. Оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволяет решать не только задачи по физическому воспитанию но и развивать координацию движений и речь.

У детей, занимающихся степ - аэробикой повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым).

Степ аэробика популярна во всем мире. Этот вид спорта известен более 10 лет, хотя в России о нем узнали совсем недавно.

«Step» в переводе с английского языка буквально означает «шаг». Он в качестве аэробики был изобретен в США известным фитнес инструктором Джинной Миллер.

Степ аэробика это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ платформе.

Степ аэробика используется для профилактики заболеваний, которые вызваны гиподинамией, т.е. недостатком движений. Она развивает подвижность в суставах. Формирует свод стопы. Тренирует равновесие и позволяет сжигать большое количество калорий. Занятия усложняется и, несмотря на внешнюю простоту, упражнения могут быть весьма непростыми для выполнения.

Степ аэробика уникальна в своем роде: особых приспособлений не надо, достаточно шаговой скамейки и мяча. Мяч подойдет любой от теннисного, до футбольного.

Использование степ - платформ - это новое направление оздоровительной работы. Эффективность занятий на степенях подтверждено опытом коррекционных медицинских центров Европы.

Степ - платформа является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение обще развивающих и профилактических задач.

Планируемые результаты

- ✓ У детей сформирована правильная осанка;
- ✓ Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- ✓ Наблюдается снижение заболеваемости детей, посещающих кружок;
- ✓ Сформирован стойкий интерес к занятиям физической культурой;
- ✓ Сформирован интерес к собственным достижениям;
- ✓ Сформирована мотивация здорового образа жизни.

Содержательный раздел

Содержание программы

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

- ✓ рациональный подбор упражнений;
- ✓ равномерное распределение нагрузки на организм;
- ✓ постепенное увеличение объёма и интенсивности нагрузки.

Упражнения для степ-аэробики носят преимущественно циклический характер (в основном, это ходьба), вызывают активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливают обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям.

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

При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 120 – 130 уд./мин.

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

Один комплекс степ-аэробики выполняется по мере усвоения, движения могут видоизменяться, усложняться.

Для занятий степ – аэробикой необходимо рекомендовать родителям приобрести для детей устойчивые кроссовки, которые крепко держатся на ноге ребёнка. Обязательным условием считается правильный выбор носков из хлопчатобумажных материалов, они помогают связкам избегать микротравм, поддерживают необходимую температуру тела. Нельзя заниматься на степе босиком или в обуви с мягкой подошвой, так как это может привести к повреждению ступни или вывиха лодыжки.

Начинается обучение с освоения самых простых видов подъемов и спусков с платформы, постепенно доводя до автоматизма. Сначала разучиваются некоторые шаги и движения на полу без музыкального сопровождения в медленном темпе. По мере освоения, предлагаемых элементов, добавляем новые упражнения, усложняем, повышаем темп, увеличиваем амплитуду движений, элементы соединяются в простейший ритмический рисунок.

После танцевальных движений проводятся упражнения на расслабление и дыхание, релаксационные упражнения.

Степ-гимнастика – это не просто сочетание разнообразных движений, но красивый спортивный танец, который приносит пользу здоровью детей и улучшает их настроение.

Базовые шаги

basikstep - выполняется на четыре счета. 1 - поставить правую ногу на степ; 2 - поставить левую ногу на степ; 3 - сойти правой ногой на пол; 4 - сойти левой ногой на пол.

v-step - выполняется на четыре счета. 1 - поставить правую ногу на правый край платформы; 2 - поставить левую ногу на левый край платформы; 3 - опустить правую ногу на пол; 4 - опустить левую ногу на пол.

kneep - подъем вперед ноги согнутой в коленном суставе, выполняется на четыре счета. 1 - поставить правую ногу на ступ; 2 - поднять левую ногу, согнув в коленном суставе; 3 - опустить левую ногу на пол; 4 - сойти правой ногой на пол.

legkarl - подъем согнутой ноги назад, выполняется на четыре счета. 1 - поставить правую ногу на ступ; 2 - поднять назад согнутую левую ногу; 3 - спустить левую ногу на пол; 4 - сойти правой ногой на пол.

kick - мах ногой, выполняется на четыре счета. 1 - поставить правую ногу на ступ; 2 - мах левой ногой; 3 - опустить левую ногу на пол; 4 - сойти правой ногой на пол.

liftseid - подъем прямой ноги в сторону, выполняется на четыре счета. 1 - поставить правую ногу на ступ; 2 - поднять левую ногу в сторону; 3 - опустить левую ногу на пол; 4 - сойти правой ногой на пол.

liftbeg - подъем прямой ноги назад, выполняется на четыре счета. 1 - поставить правую ногу на ступ; 2 - поднять левую ногу назад; 3 - опустить левую ногу на пол; 4 - сойти правой ногой на пол.

tep ap tepdown - касание носком ноги вверху (на ступ-платформе), касание носком ноги внизу (на полу), выполняется на четыре счета. 1 - поставить правую ногу на ступ; 2 - коснуться платформы носком левой ноги около стопы правой ноги; 3 - сойти левой ногой на пол; 4 - коснуться пола носком правой ноги около стопы левой ноги.

Ower the top - переход через ступ боком к широкой стороне платформы, выполняется на четыре счета. 1 - поставить правую ногу на платформу; 2 - поставить левую ногу на платформу; 3 - сойти правой ногой на пол (по другую сторону от платформы); 4 - сойти левой ногой на пол.

tanstep - поворот на ступе из и.п. - стоя боком к широкой стороне платформы, выполняется на четыре счета. 1 - поставить правую ногу на правый край платформы; 2 - поставить левую ногу на левый край платформы; 3 - опустить правую ногу на пол; 4 - опустить левую ногу на пол.

crossstep - прыжки через ступ-платформу из и.п. - стоя боком к узкой стороне платформы.

repeet - повтор одного шага, обычно выполняется на восемь счетов, но в зависимости от уровня подготовленности возможно и большее число повторов.

Положение платформы

Разнообразить движения возможно за счет различных положений платформы вдоль туловища или поперек, а также используя две платформы (рис. 1).

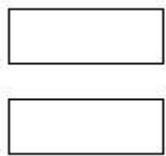


Продольное положение платформы

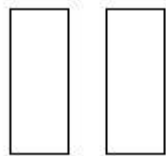


Поперечное положение платформы

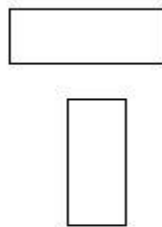
На двух платформах



Продольно



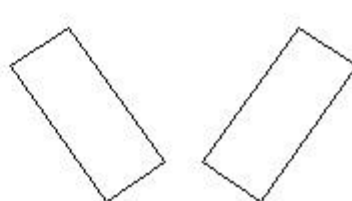
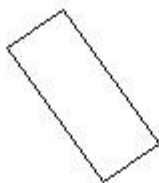
Поперечно



T-положение

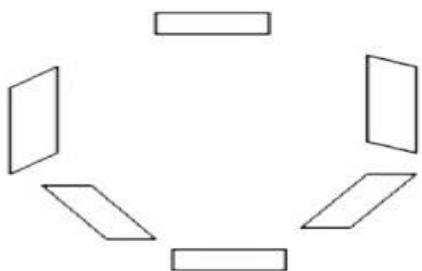


A-положение



V-положение

Рис. 1. Основные положения степ-платформ



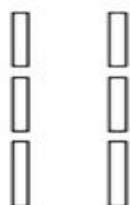
По кругу



В шахматном порядке

В V-построении

Варианты построения занимающихся



По одной линии с небольшим интервалом



По одной линии без интервала

Рис. 2. Варианты построений

Примерные комплексы упражнений.

Комплекс № 1-8 (Приложение №1).

Силовая часть.

Целью силовой работы является непосредственная тренировка мышечного компонента, что способствует развитию силовой выносливости и силы мышц.

1. Упражнения для верхней части мышц спины, главным образом ромбовидной мышцы. Выполняется лежа на животе на степ-платформе, голени лежат на полу, руки согнуты, предплечья направлены вверх. Отвести руки назад, вернуться в и. п. Можно положить на платформу коврик или полотенце. (Рис.4)



Рис.4

2. Упражнение для косых мышц живота и внутренних (приводящих) мышц бедра. Лежа на боку, положить верхнюю согнутую ногу на платформу. Приподнять верхнюю часть туловища над полом. Одновременно можно приподнять нижнюю ногу над полом (Рис.5).



Рис.5

3. Упражнения для мышц брюшного пресса можно выполнять лежа на спине с согнутыми ногами, опираясь пятками о платформу.

4. Ряд упражнений для мышц живота целесообразно выполнять лежа на спине на платформе.
5. Отжимания в упоре лежа сзади, используя край платформы, являются хорошим упражнением для трицепса.
6. Отжимание в упоре лежа усложнится, если стопы положить на платформу.
7. Саму платформу можно использовать в качестве отягощения при выполнении силовых упражнений для верхнего плечевого пояса.

Стречинг

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 (Рис.6). 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.



Рис.6

Упражнения на дыхание, релаксация.

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

Учебно-тематический план.

№	занятие	Всего часов
1	Мониторинг, знакомство со степами, правила	2

	безопасности.	
2	Разучивание аэробных шагов	24
3	Разучивание комплексов	32
4	Силовые упражнения	4
5	Стретчинг (растяжка)	5
6	Показательные занятия	2
итого		69

Календарный план

месяц	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц
Сентябрь	2	8
Октябрь	2	8
Ноябрь	2	8
Декабрь	2	8
Январь	2	7
Февраль	2	8
Март	2	8
Апрель	2	8
Май	2	6
итого		69

Программа рассчитана на 1 год обучения для детей в возрасте от 5 до 6 лет.

Учебная программа рассчитана на 69 учебных часов.

Программа предполагает проведение 2 занятия в неделю.

Длительность одного учебного часа – 25 минут.

Общее количество учебных занятий в год – 69 занятий.

Принцип формирования групп: возраст (5-6 лет)

Оценочные мероприятия

Тестирование.

Тестирование позволяет выявить реальный уровень развития ребенка и степень его соответствия возрастным нормам, а также определить отклонения и недостатки физического и нервно-психического развития. Результаты диагностики являются точкой отсчета для прогнозирования особенностей развития ребенка и подбора оптимального содержания обучения и воспитания, средств и приемов адекватного педагогического воздействия.

Задание для детей 5 лет

1. На оценку функции равновесия.

Ребенку предлагается сохранять заданную позу (устоять на носках) с закрытыми глазами. Для детей этого возраста норма 10 секунд.

2. На оценку пространственных двигательных автоматизмов и функции равновесия.

Ребенку предлагается преодолеть расстояние 5 метров прыжками на одной ноге (другая нога согнута в колене). Сохраняя прямолинейность движения. Отклонение от воображаемой прямой не должно быть более 50 см.

На определение силовой выносливости.

3. Подъем туловища (за 30 секунд)

Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Воспитатель считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.

Из двух попыток засчитывается лучший результат.

Девочки – 7-9 раз; мальчики- 9-11 раз.

4. Поднимание ног в положении лежа на спине.

Ребенок лежит на спине в положении «руки за голову». По команде он поднимает прямые и сомкнутые ноги до вертикального положения и затем снова опускает их до пола. Плечи фиксируются другим ребенком. Засчитывается число правильно выполненных подниманий за 30 секунд.

Девочки – 6-8 раз; мальчики- 9-10 раз.

Задания для детей 6 лет

1. На оценку статического равновесия.

В течение 10 секунд ребенок должен устоять на одной ноге; другая нога согнута, приставлена стопой к колену и отведена под углом 90°. После 30 секунд отдыха ту же позицию предлагается повторить с опорой на противоположную ногу.

2. На оценку пространственных двигательных автоматизмов и функции равновесия.

Ребенку предлагается преодолеть расстояние 5 метров прыжками на одной ноге (другая нога согнута в колене). Сохраняя прямолинейность движения. Отклонение от воображаемой прямой не должно быть более 50 см.

3. На определение силовой выносливости.

Подъем туловища (за 30 секунд)

Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Воспитатель считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.

Из двух попыток засчитывается лучший результат.

Девочки – 8-10 раз; мальчики- 10-12 раз.

4. Поднимание ног в положении лежа на спине.

Ребенок лежит на спине в положении «руки за голову». По команде он поднимает прямые и сомкнутые ноги до вертикального положения и затем

снова опускает их до пола. Плечи фиксируются другим ребенком. Засчитывается число правильно выполненных подниманий за 30 секунд.

Девочки – 7-9 раз; мальчики- 10-11 раз.

Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 3-7 лет (утверждено Постановлением Правительства Р.Ф. 29 декабря 2001г. №916).

№	Имя, фамилия	функции равновесия	пространственных двигательных автоматизмов	силовой выносливости	ИТОГ

Структура занятия

В занятии выделяются 3 части: вводная, основная, заключительная.

- ✓ Вводная часть:
 - разминка 3- 5 мин.;
- ✓ Основная часть:
 - степ – шаги, разучивание комплекса 12-15 мину
 - силовая работа – 2-3 мин.
 - стретчинг – 2-3 мин.
- ✓ Заключительная часть:
 - дыхательная гимнастика, релаксация 2-3 мин.

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 разминки будет зависеть от температуры окружающей среды и составлять от 3 – 5 минут.

Расположение платформ на занятиях по степ – аэробике.

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 аэробного 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 кровоток: 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 12-15 минут.

Следующей частью занятия 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.

В заключительной части 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 в условиях образовательного учреждения, выбирать оптимальную нагрузку.

Методические рекомендации.

Основные рекомендации по проведению занятий

Прежде чем приступить к тренировкам по степ-аэробике, следует обучить занимающихся правильной технике выполнения движений:

- ✓ При подъеме на платформу используется естественный небольшой наклон туловища вперед.
- ✓ При переносе платформы следует держать ее ближе к телу.
- ✓ При выполнении движений не допускаются переразгибания коленей в суставах.
- ✓ Исключается прогиб в поясничном отделе позвоночника. При правильной осанке туловище удерживается прямо, плечи опущены, мышцы живота и ягодичные мышцы напряжены.
- ✓ Шаги выполняются в основной стойке – стопы параллельны или находятся в свободной позиции, разведены и для большей устойчивости не касаются друг друга. В широкой стойке стопы располагаются параллельно или в свободной позиции.
- ✓ Начинаящим рекомендуется первое время чаще смотреть себе под ноги и на платформу. По мере освоения движений и привыкания к работе внимание концентрируется на технике выполнения движений и

последовательности их в комбинациях с меньшим зрительным контролем.

- ✓ Ставить ногу на центральную часть платформы нужно так, чтобы стопа полностью была на платформе. Спускаясь с платформы, ставить ногу надо с носка на пятку на расстоянии одной стопы от степ-платформы.
- ✓ Угол сгибания в коленном суставе при постановке ноги на платформу не должен превышать 90° (Scharff-Olson, Miller, 1997).
- ✓ Не допускается сходить с платформы шагом или скачком спиной к ней или спрыгивать с нее.
- ✓ Руки включаются в работу лишь после того, как освоена техника работы ногами.
- ✓ При выполнении выпадов и поворотов пятка не опускается на пол.
- ✓ Время выполнения повторов базовых шагов с одной ноги не должно превышать 1 мин., чтобы не вызвать перенапряжение опорно-двигательного аппарата.
- ✓ Максимальное количество повторений одного элемента с подъемом ноги (например, сгибание ноги вперед) выполняется не более 5 раз.
- ✓ Подходы к платформе можно выполнять в различных направлениях, что значительно разнообразит хореографию данного вида аэробики.
- ✓ В зависимости от уровня физической подготовленности занимающихся рекомендуется использовать разную высоту платформы.

Темп музыкального сопровождения должен быть не более 120–130 уд./мин.

Музыкальное оформление

В музыкальном ритме, как известно, есть сильная и слабая доли. Если вести счет: 1–2–3–4, то счета 1 и 3 будут приходиться на сильную долю, а 2 и 4 – на слабую.

Шаг ногой, приходящийся на сильную долю, считается движением с лидирующей ноги: шаг, приходящийся на счет 1 правой ноги, – шаг с правой лидирующей ноги, а шаг на сильную долю левой ногой – шаг с левой лидирующей ноги. Определить сильную долю музыкальной фразы несложно – она всегда звучит чуть сильнее, чем слабая доля.

Начинать движения нужно с начала музыкальной фразы с сильной доли лидирующей ноги.

Начало музыкальной фразы повторяется каждые 32 счета, поэтому его всегда необходимо дожидаться при разучивании или повторении какого-либо движения.

Использование команд при разучивании

Правильная подача команд очень важна при разучивании комбинаций. О переходе от одного движения к другому вы должны предупредить заранее. Команды следует отдавать четко и кратко. При разучивании комбинаций для

новичков можно сделать остановку или продолжить выполнение марша для пояснения последующих движений. Если вы проводите занятие поточным методом (в системе нон-стоп), то во время объяснения следующего движения занимающиеся продолжают выполнять предыдущее. Например, вы разучили степ-тач, затем хотите выполнить модификацию этого движения – степ-тач углом с поворотом на 90°. С этой целью вы даете команды: «Продолжайте», «Только смотрим», – выполняете новое движение или в данном случае – модификацию базового, подаете команду: «Со мной», – и продолжаете выполнять движение вместе с группой, обо всех последующих движениях предупреждая заранее. Такой метод позволит поддерживать пульс на определенном уровне.

Есть несколько способов, позволяющих руководить группой и подавать команды:

1. Подсчитывая количество элементов, которые осталось сделать перед переходом к последующему упражнению. Подавать такую команду лучше в обратном порядке: «Еще четыре!», «Три!», «Два!», «Начали!»

2. Звуковые сигналы. Вместо отсчета оставшихся музыкальных тактов можно использовать метод усиления окончания музыкальной фразы. Этот метод используется в том случае, если комбинация хорошо разучена. При смене движений на 8-й счет подается любой звуковой сигнал, усиливающий окончание музыкальной фразы. В этом случае очень сложно ошибиться и начать следующее движение не в такт. Сигналы, усиливающие окончание музыкальной фразы, могут быть следующими:

- свисток;
- 2 хлопка;
- любой голосовой сигнал, например «хоп!».

3. Визуальные команды, выполняемые за счет движений руками, поддерживаемых мимикой. Так, если вы выполняете движение вправо, правая рука отводится в сторону (при зеркальном показе – левая), вперед – обе руки вперед-вверх. Количество повторений показывают пальцами руки: 4, 3, 2 (обратный счет). Команду подают правой рукой, если движение начинается с правой ноги. Движение считается с правой ноги, если на эту ногу мы наступаем. Например, движение *Knee up* на правой ноге считается выполненным вправо, если левая нога поднимается вверх.

4. Указание на то, с какой ноги начинается движение. Помимо команды: «Выполнение движения с правой ноги», – возможен показ руками. Это так называемые "ножные команды". При подаче такой команды, помимо голосовой команды: «с правой ноги», вы можете усилить эффект, опустив правую руку на правое бедро.

5. Выполнение упражнений поточным способом, если каждое упражнение выполняется одно за другим по 4 раза каждое, или повторение разученной комбинации. Принцип этого метода разучивания – выполнение последующего движения на конец музыкальной фразы.

Организационно-педагогические условия.

Форма 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.

Программа рассчитана на 1 год обучения для детей в возрасте от 5 до 6 лет.

Учебная программа рассчитана на 69 учебных часов.

Программа предполагает проведение 2 занятия в неделю.

Длительность одного учебного часа – 25 минут.

Общее количество учебных занятий в год – 69 занятий.

Основной формой организации деятельности является групповое занятие.

Материально – технические условия реализации программы.

1. Физкультурный, музыкальный зал
2. Мячи малого размера
3. Степ - платформы
4. Магнитофон;
5. CD и аудио материал

Сведения о педагоге.

Надеина Елена Павловна, инструктор по физической культуре, высшее педагогическое образование, без категории, педагогический стаж 1 год.

Литература

1. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009.
2. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.
3. Чудо-платформа / журнал «Обруч» № 6. 2008.
4. Статья «Степ-аэробика» Татьян Лисицкая мастер спорта по художественной гимнастике, к.б.н., профессор РГУФКСиТ, г. Москва

Комплекс № 1.

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

Подготовительная часть.

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

Основная часть.

1. Шаги со степа на степ. Руки на пояс, руки вперед.
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 вверх, плечи назад, плечи вниз.
4. И.п.: стойка лицом к степ-платформе, руки на пояс.
1 – шаг правой ногой на степ; руки через стороны вверх, хлопок над головой;
2 – приставить левую ногу к правой, руки на пояс;
3 – шаг правой ногой назад со степа;
4 – приставить левую ногу к правой;
5 – 8 – то же.
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 № 2.

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

Подготовительная часть.

1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).
2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).

3. Встать на степенях друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со ступени назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.
4. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).
(Всё повторить 3 раза и переставить ступени для основной части занятия).

Основная часть.

1. И.п.: шаг со ступени правой ногой, левая на ступени.
1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху;
2 – вернуться в и.п.;
3 – 4 – тоже в другую сторону.
2. Стоя на ступени, руки в стороны.
1 – шаг правой ногой в сторону со ступени, хлопок в ладоши;
2 – приставить левую ногу, руки в стороны;
3 – шаг левой ногой на ступень, хлопок в ладоши;
4 – приставить правую ногу, руки в стороны
5 – 8 – то же в другую сторону.
3. И.п.: сидя, руками держаться за края ступени.
1 – 2 – поднять правую ногу, хлопок в ладоши под ногой;
3 – 4 – вернуться в и.п.
5-6 – поднять левую ногу, хлопок в ладоши под ногой;
7-8 – вернуться в и.п.
4. Подвижная игра «Пингвины на льдине» (игра упражняет детей в равновесии, все дети «пингвины» зажимают коленями мяч, дети прыгают по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои ступени-«льдины» (на один меньше, чем игроков. Тот, «пингвин», которому не досталось «льдины» танцует).
6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 3.

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

Подготовительная часть.

1. Ходьба и бег змейкой вокруг ступеней.
2. Ходьба с перешагиванием через ступени.

Основная часть.

1. И.п.: о.с. на ступени, руки на пояс;
1 – 2 – правую назад на носок, пружинистые движения (стараться тянуться пяткой как можно ниже)
3 – 4 – то же левой ногой.
2. 1-2-Шаг правой ногой на ступень, левой выполнить захлест назад
3 – 4 – то же левой ногой.
4. Шаг правой ногой на ступень, 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 стел).*

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

Комплекс № 4.

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

Подготовительная часть.

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

Основная часть.

1. Ходьба на степе. Руки к плечам, круговые движения вперед - назад
2. Шаг на степ – со степа. Руки на пояс (№ 1-2 - повторить 3 раза).
3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются в стороны – опускаются вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть). Руки на пояс.
5. Ходьба на степе с высоким подниманием бедра. Одновременно выполняются хлопки под бедром.
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.

Комплекс № 5.

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

Подготовительная часть.

2. 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).
 3. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).
 4. Встать на степен друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.
 5. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).
- (Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия).

Основная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе поочередно правая рука к плечу, левая рука к плечу, затем разводить руки в стороны и снова к плечам (5 – 6 раз).
2. Шаг на степ со степа; поочередно энергично разгибать вперёд согнутые в локтях руки (пальцы прямые), из положения – руки скрестно к плечам.
3. Шаг со степа на степ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, руки на поясе (5 – 6 раз). (№ 1,2,3,4 повторить 2 раза).
4. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поочередно поднимать и опускать прямые ноги (5 – 6 раз).
5. Шаг со степа вправо, влево. (№5,6,7,8 повторить 2 раза).
6. Подвижная игра «Физкульт-ура!». *Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны зала. На одной стороне на один степ меньше. Самостоятельно становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне – финиш. Дети говорят:*

Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим,

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Физкульт-ура!

С окончанием слов участники игры бегут на перегонки на противоположную сторону. Проигрывают те, кто не успел занять степ.

Побеждают те, кто в числе первых занимает степ.

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

Комплекс № 6.

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

Подготовительная часть.

3. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.
4. Ходьба с перешагиванием через степы.

Основная часть.

1. И.п.: Стоя на степе, руки опущены вниз. Повороты туловища вправо-влево с хлопками перед собой (5 раз).

2. И.п.: основная стойка на степе. Шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево (по 5 раз).
3. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки в стороны, туловище наклонено вперед. Повороты вправо и влево («мельница» (5 – 6 раз)).
4. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (5 – 6 раз).
5. Сидя на степе ноги врозь, тянуться руками к правому и левому носку, не сгибая колени.
6. Прыжки на степ и со степа чередуются с ходьбой.
7. Подвижная игра «Скворечники». *Занимать место (только в своём) скворечнике (степе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займёт степ последним, считается проигравшим.*
8. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 7.

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

Подготовительная часть.

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

Основная часть.

1. Шаг со степа в сторону, чередуются с приседанием, руки на пояс.
2. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
3. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.
4. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.
5. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.
6. Ходьба на степе, бодро работая руками.
9. Подвижная игра «Бубен» (*у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен*):
«Бубен, бубен, долгий нос,
Почём в городе овёс?»
Две копейки с пятаком,
Овса Ваня не купил,
Только лошадь утопил
Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!
10. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 8.

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

Подготовительная часть.

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

Основная часть.

1. И.п.-о.с. на степе, руки на пояс;
1-2- шаг правой в сторону со степа, левая на пятку с одновременным полуповоротом туловища в сторону степа.
3-4- Вернуться в и.п.
5-8-в другую сторону.
2. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п.
3. Приставной шаг на степе с полуприседанием.
4. Прыжки ,ноги поочередно вперед(на степ)-назад
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.