

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 1» Г. ТОБОЛЬСКА
(МАДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 1» Г. ТОБОЛЬСКА)**

7 микрорайон, дом 49, г. Тобольск, Тюменская обл. 626157, тел. 8 (3456) 22-70-01, E-mail: kolokol.tob@mail.ru

ПРИНЯТО

на заседании Педагогического совета
МАДОУ «Детский сад № 1»
г. Тобольска
Протокол № 1 от 28.08.2025г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МАДОУ
«Детский сад № 1»
г. Тобольска
от 29.08.2025 г. № 151 - А



Дополнительная общеразвивающая программа
Физкультурно-оздоровительной направленности

«Здоровячок»
«Аэробика для малышей»

Возраст обучающихся: 4-7 лет
Срок освоения программы: 3 года

Автор - составитель: Слинкина Марина
Геннадьевна, воспитатель

г. Тобольск, 2025 год

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
1.1 Актуальность и новизна программы.....	4
1.2 Цель и задачи реализации программы.....	6
1.3 Ожидаемые результаты программы.....	7
1.4 Характеристика возрастных особенностей среднего дошкольного возраста (4-5 лет).....	8
1.5 Характеристика возрастных особенностей старшего дошкольного возраста (5-7 лет).....	9
2. Учебно- тематический план.....	11
2.1 Учебно-тематический план для средней группы (4-5 лет).....	11
2.2 Учебно-тематический план для старшей группы (5-6 лет).....	15
2.3 Учебно-тематический план для подготовительной группы (6-7 лет).....	23
2.4 Организация работы с родителями.....	29
3. Содержание программы.....	32
3.1 Степ- аэробика: классификация упражнений.....	33
3.2 Организация проведения занятий по степ-аэробике.....	36
4. Материально- техническое обеспечение.....	39
Список литературы и информационных ресурсов.....	40
Приложения.....	42
Приложение 1. Комплексы упражнений.....	42
Приложение 2. Критерии диагностики.....	47
Приложение 3. Мастер класс для родителей.....	48

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. Данными вопросами в области здоровьесбережения и применения здоровьесберегающих инновационных технологий занимались: В.А. Бордовский, Л.С. Подымова, С.Д. Поляков, А.И. Пригожин, Г.К. Селевко, В.А. Сластёнин, А.П. Тряпицына и другие.

Научным исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов В.Е. Борилкевич, 2006 - 2013; А.Г. Лукьяненко, 2015; А.В. Менхин, 2013; Е.Б. Мясинченко, 2013; В.И. Григорьев, 2015. Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012г. № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

Детский фитнес 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 детский фитнес – 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.

Детский фитнес - это оздоровительная аэробика с использованием специальной степ – платформы с регулируемой высотой. Платформа изготовлена из плотного полиэтиленового или деревянного каркаса, который выдерживает нагрузку и позволяет выполнять шаги, подскоки на платформу, и через нее в различных направлениях. В партнёрской части занятия платформу удобно использовать для развития силы. В основе движений лежат базовые шаги аэробики, танцевальная стилизация упражнений. Такие движения доступны практически всем. Таким образом, в одной группе могут одновременно заниматься дети с разным уровнем подготовки, и физическая нагрузка для каждого будет индивидуальна.

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 «tofit» -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 и доступны практически всем детям.

Программа «Аэробика для малышей» с использованием степ-платформ предназначена для детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет) и старшего дошкольного возраста (5-7 лет). Направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма.

Степ – аэробика – это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе), 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 степ -аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года.

Второй плюс — у детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры.

Третий плюс — это развитие у ребенка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений.

Четвертый плюс — воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др. Повышается выносливость, а вслед за этим и сопротивляемость организма.

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

Цель и задачи программы

Цель программы - укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников через занятия детским фитнесом (степ-аэробикой).

Задачи программы:

Обучающие:

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

Развивающие:

- Развивать и укреплять костно-мышечную систему организма дошкольника;
- Развивать точность и координацию движений;
- Развивать гибкость, пластичность;
- Развивать умение ориентироваться в пространстве; - обогащать двигательный опыт ребенка;
- Развивать способность слушать и чувствовать музыку;
- развивать чувство ритма;
- развивать музыкальную память;
- развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление; - тренировать подвижность и гибкость нервных процессов;

Воспитывающие:

- воспитывать выносливость;
- формировать правильную осанку, стопу;
- стимулировать работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма;
- приобщать к здоровому образу жизни.
- воспитывать активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость;
- воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Программа рассчитана на детей от 4 до 7 лет (4-5 лет, 5-6 лет, 6-7 лет).

Срок реализации программы 3 года.

Режим и формы занятия

Группа по степ - аэробике формируется из детей 4-5 лет (средняя группа детского сада), из детей 5-6 лет (старшая группа), 6-7 лет (подготовительная группа).

Минимальная наполняемость групп — 12 человек.

Количество тренировочных занятий - 2 раза в неделю.

Продолжительность занятия — 20-25 мин (для детей 4-5 лет), 30-35 мин (для детей 5-7 лет).

Продолжительность занятия для каждого ребенка варьируется в зависимости от индивидуального психофизиологического и физического состояния.

Место проведения - спортивный, музыкальный зал ДОО.

Значимые для разработки и реализации рабочей программы возрастные и индивидуальные особенности.

Ожидаемые результаты программы.

Целенаправленная работа с использованием степ-платформ позволит достичь следующих результатов:

- Сформированность навыков правильной осанки;

- Сформированность правильного речевого дыхания;

- Развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка);

- Сформированность умений ритмически согласованно выполнять степ - шаги под музыку;

- Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.

Мониторинг проводится два раза в год. (Приложение 2)

Характеристика возрастных особенностей среднего дошкольного возраста (4-5 лет)

Взросли физические возможности детей: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро пере возбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Уделяя внимание развитию детской самостоятельности, инструктор широко использует приемы индивидуального подхода, следуя правилу: не делать за ребенка то, что он в состоянии сделать самостоятельно. Но при этом он исходит из реального уровня умений, которые могут значительно различаться у разных детей. Поэтому если для одних детей будет достаточно простого напоминания о нужном действии, совета, то для других необходим показ или совместное действие с ребенком — в этом проявляется одна из особенностей детей.

Примечательной особенностью детей является фантазирование, нередко они путают вымысел и реальность. Яркость фантазий расширяет рамки умственных возможностей детей и используется инструктором для обогащения детского игрового опыта: придумывания в игре фантастических образов животных, людей, сказочных путешествий.

На пятом году жизни дети проявляют интерес к вопросам пола, начинается осознание своей половой принадлежности. Дети отмечают внешнее различие между мальчиками и девочками. Задачей инструктора по физическому развитию совместно с воспитателями является постепенное формирование представлений о поведении мальчика или девочки, их взаимоотношениях.

Характеристика возрастных особенностей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)

У детей шести лет:

- продолжается формирование опорно-двигательного аппарата и сердечнососудистой системы;

- совершенствуется центральная нервная система, идет дифференциация ее различных отделов;

- улучшается моторика и координация движений.

Это находит свое выражение в том, что у детей шестилетнего возраста:

- повышается двигательная активность;

- увеличивается сила и скорость движений;

- развивается способность выполнять несколько движений за одно упражнение;

- совершенствуются имеющиеся двигательные навыки.

Дети становятся более выносливыми, справляются с возросшими физическими нагрузками. Их организм готов к постепенной смене режима дня.

Отмечается бурное развитие основных психических процессов. Память остается произвольной, однако при тренировке ее продуктивность значительно повышается. Начинают формироваться приемы произвольного и логического запоминания. Появляется способность к произвольному вниманию, однако, оно неустойчивое. Одновременное восприятие охватывает не больше 1-2 объектов. Преобладает наглядно- и действенно-образное мышление. Начинает проявляться логическое мышление.

Дети способны анализировать, систематизировать и группировать объекты по различным признакам, устанавливают простые причинно-следственные связи.

Самостоятельно проявляют интерес к познанию, наблюдают, интересуются новой информацией. Имеют базовый запас знаний об окружающем мире, на основе которого могут делать собственные выводы.

Могут проявлять волевые усилия, сосредотачиваться на деятельности, которая не вызывает особого интереса. Очень развито воображение. Любят фантазировать, придумывают яркие ассоциации и образы. Основным видом познавательной деятельности у детей 6-7 лет остается игра. Изменяются ее формы, содержание и уровень сложности. Дети играют с соблюдением правил. Преобладают подвижные и сюжетно-ролевые игры. У них проявляется потребность в самовыражении, они стремятся привлечь к себе внимание. Причем дети делают это всеми доступными способами, даже с помощью негативных поступков. В этом возрасте ребенок очень огорчается любым неудачам.

В 6-7 лет у ребенка закладываются основы его будущего морального облика. Нравственное воспитание формируется при непосредственном участии взрослых. Дети чутко реагируют на негативное оценивание родителями их поступков. Родители по-прежнему являются примером для подражания, ребенок копирует их привычки и поведение.

Они учатся управлять своими эмоциями, пытаются сдерживать слезы и агрессию (хотя это еще не всегда удается). Понимание того, что их окружает огромный и во многом непознанный мир, приводит к формированию различных страхов, которые дети не могут контролировать.

В таком возрасте происходит окончательная половая идентификация, и ребенок во всем придерживается ее (выбор друзей, игрушек, ролей в играх).

Дети уже хорошо владеют навыками самообслуживания, могут выполнять все основные гигиенические процедуры. Значительно возрастает доля их самостоятельности в быту и повседневной жизни.

Дети в возрасте 6-7 лет достигают высокого уровня как познавательного, так и личностного развития, что является главным фундаментом для быстрого приспособления к школьной жизни и успешного обучения.

В первый год обучения дети знакомятся с техникой, основами аэробики, развивая основные физические умения необходимые для различных направлений.

Второй год – ребенок знакомится с техникой простых базовых шагов классической аэробики, знакомится с различными видами аэробики, знакомится с степ-платформой, техникой безопасности.

На третий год обучения совершенствуются навыки выполнения аэробных комбинаций, совершенствуются умения из простых базовых комбинаций строить ритмический танец.

Учебно-тематический план для средней группы (4-5 лет)

Месяц	Тема вид ОД	Задачи	Всего часов	Длительность одного занятия в минутах	Оборудование
Сентябрь	Основы аэробики	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади закреплять умение прокатывать мяч в определенном направлении, подбрасывать и ловить мяч, не прижимая его к груди; совершенствовать навыки выполнения упражнений с мячами.	4	25 минут	Мячи по количеству детей, дуга гимнастическая скамейка, игрушечная лисичка
Октябрь	Основы классической аэробики	Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко, учить играм с элементами соревнования.	4	25 минут	Кубики, обручи, пластмассовые мячи, три корзины для игры «Салют, аудио запись для ритмичного танца «Ковбои»
Ноябрь	Основы степ - аэробики	Учить ходьбе по ограниченной поверхности, сохраняя равновесие, закреплять навыки ползания, совершенствовать навыки прыжков на двух ногах через гимнастические палки.	4	25 минут	Степ платформы, гимнастические палки —

Декабрь	Танцевальная аэробика	Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, закреплять выполнение основных движений осознанно, быстро и ловко, учить играм с элементами соревнования	4	25 минут	Коврики гимнастические
Январь	Силовая аэробика	- освоение техники силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления; - овладение упражнениями с гимнастическими палочками; - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса; - развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч; - развивать чувства ритма, координации движений, артистичности.	3	25 минут	Гантели, кубики, мячи
Февраль	Степ-аэробика	Учить сохранять равновесие на ограниченной поверхности и приподнятой площади; закреплять умение прыгивать с высоты 30-50 см; совершенствовать навыки подлезания под дуги правым и левым боком, не касаясь руками пола.	4	25 минут	Кубики, степы, гимнастическая скамейка, дуги.

Март	Степ -аэробика	ознакомление с общей структурой и содержанием занятия степ -аэробикой ; - освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ - платформах; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память.	4	25 минут	Степ платформы, цветы -
Апрель	Танцевальная аэробика	Формировать у детей танцевальные движения. Способствовать повышению общей культуры ребёнка Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.	4	25 минут	Гимнастические коврики
Май	Силовая аэробика	- освоение техники силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления; - овладение упражнениями с гимнастическими палочками; - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса; - развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч; - развивать чувства ритма, координации движений, артистичность.	3	25 минут	Гантели, кубики, мячи, песочные мешочки
Всего			71	1775 минут	

Учебно-тематический план для старшей группы(5-6лет)

Месяц	Тема вид ОД	Задачи	Всего часов	Длительность одного занятия	Оборудование
Сентябрь	Силовая аэробика	-освоение техники силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления; - овладение упражнениями с гимнастическими палочками; - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса; - развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч; - развивать чувства ритма, координации движений, артистичности.	8	30 минут	Муз. центр, коврики маты, Гимнастические палки, мячи, ленты
Октябрь	Степ - аэробика	- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия степ-аэробикой ; - освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ - платформах; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память.	8	30 минут	Муз. центр , коврики маты, степ-платформы.

Ноябрь	Танцевальная аэробика	- освоение техники основных базовых танцевальных шагов; - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; - развивать мышцы шеи, ног; - плавность движений; - правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера;	8	30 минут	Муз. Центр, коврики, маты
Декабрь	Степ-аэробика	- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия степ-аэробикой ; - освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-досках; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память		30 минут	Муз. Центр, коврики, маты, степ-платформы
Январь	Силовая аэробика	- освоение техники силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления; - овладение упражнениями с гантелями; - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса; - развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч; - развивать чувства ритма, координации движений, артистичности.	7	30 минут	Аудиоаппаратура, коврики, маты, гантели, гимнастические палки

Февраль	Степ -аэробика	- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия степ -аэробикой; - изучение комбинаций и упражнений на степах; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - освоение техники упражнений для развития силы мышц плечевого пояса и спины	8	30 минут	Аудиоаппаратура, степ платформы мячи, маты
Март	Танцевальная аэробика	- освоение техники основных базовых танцевальных шагов; - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; - формировать умение выполнять прямой галоп, прыжки; - развивать мышцы плечевого пояса, плеч, ног; - развивать чувства ритма, координации движений, образного мышления.	8	30 минут	Аудиоаппаратура, маты, коврики
Апрель	Степ-аэробика	- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия степ-аэробикой ; - освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-досках; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом; - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память.	8	30 минут	Аудиоаппаратура, коврики, маты, степ-платформы

Май	Совместно	- повторение комбинаций степ-аэробики; - повторение комбинаций танцевальной аэробики; - совершенствование координации движений и чувства ритма;	8	30 минут	Аудиоаппаратура, коврики, степ-платформы.
		Всего	71	2130 минут	

Учебно-тематический план для подготовительной группы (6-7 лет)

Месяц	Тема вид ОД	Задачи	Всего часов	Длительность одного занятия	Оборудование
Сентябрь	Степ-аэробика	- повторение общей структуры и содержания занятий степ-аэробикой ; - повторение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-платформах; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом; - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память.	8	30 минут	Муз. центр, коврики маты

Октябрь	Степ -аэробика	- повторение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степях; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом; - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память.	8	30 минут	Муз. центр , коврики, степы.
Ноябрь	Силовая аэробика	-Овладение техникой сочетания связок и комбинаций; -освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; - развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом. - учить самостоятельно, изменять движения в соответствии со сменой характера музыки; - учить выражать различные эмоции; - развивать способность к импровизации	8	30 минут	Муз. Центр, коврики, гимнастические палки, мячи
Декабрь	Степ-аэробика	- совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память	8	30 минут	Муз. Центр, коврики, маты, степ-платформы

Январь	Степ - аэробика	- совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память	7	30 минут	Аудиоаппаратура, степ - платформы
Февраль	Степ-аэробика	- совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память.	8	30 минут	Аудиоаппаратура, степы.
Март	Силовая аэробика	- Овладение техникой сочетания связок и комбинаций; - освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; - развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом. - учить самостоятельно, изменять движения в соответствии со сменой характера музыки; - учить выражать различные эмоции; - развивать способность к импровизации	8	30 минут	Аудиоаппаратура, коврики, гимнастические палки, гантели, мячи

Апрель	Ритмическая аэробика	- Учить передавать в движении характер музыки; - повторение комбинаций и упражнений на степях; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - освоение техники упражнений для развития силы мышц живота, спины и ног; - совершенствовать различные виды прыжков; - освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами;	8	30 минут	Аудиоаппаратура, коврики, маты
Май	Совместно	- умение передавать в движении характер музыки; - умение сочетать движения с музыкой и словом; - освоение техники упражнений для развития силы мышц живота, спины и ног, плечевого пояса; - освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами;	8	30 минут	Аудиоаппаратура, коврики, степ-платформы.
	Всего		71	2130 минут	

Сроки	Название мероприятия
1 год обучения (средняя группа)	
Ноябрь	Танец детей на родительском собрании.
Март	Танец маленьких утят на новый лад
Май	Совместное развлечение с родителями «В гостях у Фитнеса»
2 год обучения (старшая группа)	
Октябрь	Детское выступление на родительском собрании.
Декабрь	Детское выступление на стечах
Март	Танцуем вместе с мамой
Май	Итоговое мероприятие на родительском собрании.
3 год обучения (подготовительная группа)	
Октябрь	Дети танцуют на родительском собрании. или на осеннем празднике
Декабрь	Новогодний танец для родителей
Март	Танцуем вместе с мамой
Май	Итоговый показ на родительском собрании.

Содержание программы

По степени влияния на детский организм все виды оздоровительной физической культуры (в зависимости от структуры движений) можно разделить на две большие группы: упражнения циклического и ациклического характера. Циклические упражнения — это такие двигательные акты, в которых длительное время постоянно повторяется один и тот же законченный двигательный цикл. К ним относятся ходьба, бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание.

В ациклических упражнениях структура движений не имеет стереотипного цикла и изменяется в ходе их выполнения. К ним относятся гимнастические и силовые упражнения, прыжки, метания, спортивные и подвижные игры. Ациклические упражнения оказывают преимущественное влияние на функции опорно-двигательного аппарата, в результате чего повышаются сила мышц, быстрота реакции, гибкость и подвижность в суставах, лабильность нервно-мышечного аппарата. К видам с преимущественным использованием ациклических упражнений можно отнести утреннюю гимнастику и степ - аэробику.

Особенность степ – аэробики состоит в том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения. В ней используется комплекс различных средств, оказывающих влияние на детский организм. Так, серии беговых и прыжковых упражнений влияют преимущественно на сердечно - сосудистую систему; наклоны и приседания — на двигательный аппарат, методы релаксации и внушения — на центральную нервную систему. Упражнения в партере развивают силу мышц и подвижность в суставах, беговые серии — выносливость, танцевальные — пластичность и т.д. В зависимости от выбора применяемых средств занятия степ – аэробикой могут носить преимущественно атлетический, танцевальный, психорегулирующий или смешанный характер. Характер энергообеспечения, степень усиления функций дыхания и кровообращения зависят от вида упражнений. Серия упражнений партерного характера (в положении лежа, сидя) оказывает наиболее стабильное влияние на систему кровообращения.

ЧСС не превышает 130 уд./мин., т.е. не выходит за пределы аэробной зоны. Таким образом, работа в партере носит преимущественно аэробный характер. В серии упражнений, выполняемых в положении стоя, упражнения для верхних конечностей также вызывают увеличение ЧСС до 130 уд./мин., танцевальные — до 150, а глобальные (наклоны, глубокие приседания) — до 160 уд./мин. Наиболее эффективное воздействие на организм оказывают серии беговых и прыжковых упражнений.

На занятиях оздоровительной направленности выбор темпа движений и серий упражнений должен осуществляться таким образом, чтобы тренировка носила в основном аэробный характер (с увеличением ЧСС в пределах 130—150 уд./мин.). Тогда наряду с улучшением функций опорно-двигательного аппарата (увеличением силы мышц, подвижности в суставах, гибкости) возможно и повышение уровня общей выносливости, но в значительно меньшей степени, чем при выполнении циклических упражнений.

Ведущая роль в этом принадлежит циклическим упражнениям, обеспечивающим развитие аэробных возможностей и общей выносливости у детей.

Аэробика — это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. К аэробным относятся только те циклические упражнения, в которых участвует не менее 2/3 мышечной массы. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 20—30 мин. Именно для циклических упражнений, направленных на развитие общей выносливости, характерны важнейшие морфофункциональные изменения систем кровообращения и дыхания. Различия отдельных видов циклических упражнений, связанные с особенностями структуры двигательного акта и техникой его выполнения, не имеют принципиального значения для достижения профилактического и оздоровительного эффекта. Опыт работы с детьми дошкольного возраста показывает, что все перечисленные выше формы оздоровительной физической культуры положительно влияют на организм ребенка. Но наиболее эффективно — аэробика.

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

При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 уд./мин.

Степ — аэробика — одна из форм проведения занятий по физической культуре, способствующая воспитанию интереса детей дошкольного возраста к процессу выполнения физических упражнений.

Использование приёмов имитации и подражания, образных сравнений соответствует психологическим особенностям дошкольников, облегчает процесс запоминания, освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятия, способствует развитию мышления, воображения, творческих способностей, познавательной активности.

Подбор средств и методов физического воспитания определяется возрастными (анатомо-физиологическими, психологическими и моторными) особенностями детей. Для решения поставленных задач в занятиях используются различные физические упражнения, последовательность которых соответствует общепринятой трехчастной структуре. При этом упражнения, используемые в подготовительной и заключительной частях занятий, а также этюды психогимнастики, танцы и игры можно менять через 2-3 занятия, варьируя их в соответствии с сюжетом. Комплексы общеразвивающих упражнений используемые в основной части, целесообразно выполнять на протяжении 15-16 занятий, постепенно усложняя упражнения и увеличивая нагрузку. При дозировке упражнений необходимо учитывать уровень подготовленности и индивидуальные возможности детей.

Изучение возрастной динамики развития силы показало, что в период с 4 до 7 лет происходит значительное увеличение мышечной массы и соответственно увеличиваются сократительные способности, сила и работоспособность мышц, поэтому, согласно рекомендациям некоторых валеологов, упражнения для мышц плечевого пояса и

тазобедренных суставов ребенок 5-летнего возраста может выполнять ежедневно от 20 до 30 раз, а для мышц туловища - от 40 до 60 раз, отдельными сериями по 6-8 или 12-16 раз. Большой объем выполняемой работы вызывает заметные сдвиги в обмене веществ, в работе функциональных систем организма, расширяя механизмы адаптации не только к физической нагрузке, но и к действию различных факторов внешней среды, способствует повышению общей работоспособности.

После разучивания упражнений в течение 1 – 2 занятий они выполняются под музыку. Использование ритмичной музыки вызывает у детей положительные эмоции, способствует воспитанию чувства ритма, облегчает формирование двигательных качеств.

Разработанные комплексы занятий направлены на поэтапное акцентированное развитие двигательных качеств, чему отводится от 50 до 70% времени занятий. Каждый комплекс сюжетных занятий используется в среднем на протяжении 2-2,5 недель, т. к. применение коротких тренирующих программ, направленных на развитие отдельных двигательных навыков, в процессе физического воспитания дошкольников достаточно эффективно и вызывает достоверное улучшение показателей, характеризующих уровень развития двигательных качеств.

Степ-аэробика: классификация упражнений

В зависимости от направления вертикального перемещения (вверх или вниз) выделяются несколько групп движений:

- Шаги вверх (upstep) – движения, которые начинаются на полу и выполняются на платформу;
- Шаги вниз (downstep) – движения, которые начинаются с платформы на пол

В зависимости от «ведущей» ноги:

- С одной и той же ноги (singlelead) – движения на 4 счета, в которых происходит смена ноги.

Наличие или отсутствие вращательного момента вокруг продольной оси позволяет разделять элементы на следующие виды:

- Без поворота – переместительные;
- С поворотом – вращательные.

Наличие или отсутствие опорной базы позволяет классифицировать движения на:

- Шаги;
- Подскоки и скачки.

Основные элементы упражнений в степ-аэробике

1.Базовый шаг (BasicStep). Шагом правой на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы. (исходные положение (и.п.)) Выполняется на 4 счета. Аналогично с другой ноги.

2.Шаг ноги врозь, ноги вместе (V-step) – выполняется так же, как в классической аэробике.

3.Приставной шаг (tapup, tapdown) с касанием на платформе и на полу (вверх, вниз). Шагом правой на платформу, выпрямляя колено, приставить левую на полупальцы, не перенося тяжесть тела, и/или левой сойти с платформы, приставить правую на полупальцы к опорной ноге. Выполняется на 4 счета. Тоже с др. ноги. Варианты: а)-приставной шаг с касанием на платформе на 8 счетов (tapup). Выполняется со сменой ноги. Шагом правой встать на платформу, приставить левую к правой, не перенося тяжесть тела, шаг левой назад, приставить правую к левой, тоже с другой ноги. Это упражнение выполняется аналогично, начиная движение с левой ноги. б)-приставной шаг со сменой ноги с касанием внизу на 8 счетов (tapdown). Шагом правой встать на платформу, левую приставить к правой, тяжесть тела на двух ногах. Шагом правой сойти с платформы назад, приставить левую к правой на полупальцы, не перенося тяжесть тела. Шагом левой встать на платформу, приставить правую к левой, шагом левой назад сойти с платформы.

4.Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (lift). Упражнение выполняется так же, как в классической аэробике. Варианты: повторное выполнение с одной ноги; со

сменой ноги; с прямой ногой (liftfront, side, back); с согнутой ногой вперед (kneeup); с согнутой ногой назад (Legcurl); подъем на платформу с «киком» (Kick) свободной ноги.

5. Касание платформы носком свободной ноги (step tap). Сгибая левую, коснуться носком платформы, приставить к правой (и.п.), то же др. ногой. Выполняется на 2 счета.

6. Шаги – ноги вместе, ноги врозь (Straddleup). Изи.п. стойка ноги врозь по сторонам платформы (вдоль), шаг правой в платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги. Поочередно шагом правой, левой сойти с платформы. Движение выполняется в 4 счета.

7. Упражнение аналогично предыдущему, но выполняется из и.п. – стойка ноги вместе на платформе (Straddledown).

8. Шаг с поворотом (turnstep) И.п. – стойка боком к платформе. Шагом правой на платформу, шагом левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе) стойка ноги врозь. Шагом правой назад в диагональном направлении (разворачиваясь по диагонали), шаг правой назад с платформы, приставить левую к правой (и.п.)

9. Шаги в диагональном направлении, из угла в угол платформы (cornertocorner)

10. Шаг через платформу (over the top). Изи.п. – стойка ноги вместе боком к платформе. Шагом левой в сторону стать на платформу, приставить правую. Шагом левой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцык левой.

11. Шаги через платформу в продольном направлении (across)

12. Выпады (lunges) в сторону и назад. Выполняются в продольной или поперечной к платформе стойке. Технические требования те же, что в классической аэробике – пятка задней ноги не опускается на пол.

13. Приставные шаги – ноги вместе, ноги врозь (T-step). Изи.п. – стойка ноги вместе в поперечной стойке с конца платформы. Шаг правой вперед, приставить левую к правой (выполняются на платформе), шагом правой, затем левой в сторону (сойти с платформы – стойка ноги врозь). Шаг правой с платформы, приставить левую к правой. Выполняется на 8 счетов. То же с другой ноги.

14. Шаги углом (L-step). Изи.п. в стойке у конца платформы в продольном направлении, шаг правой, затем левой на платформу. Шаг правой в сторону (сойти с платформы, приставить левую к правой). Выполняется на 8 счетов.

15. Шаг с поворотом на 90 градусов со сгибанием ноги вперед и подскоком на опорной (1/4 Норт-Турн). Изи.п. – стойка на двух ногах у третьей части платформы (продольно) Шагом правой на платформу, сгибая левую вперед, поворот направо. Шагом левой назад сойти с платформы, приставить правую к левой. Выполнять на 4 счета.

16. A-step – из и.п. – лицом к платформе у края в продольном направлении. Шагом правой в центр платформы, приставить левую к правой. Шаг правой назад по диагонали – сойти с платформы, приставить левую к правой. Выполняется на 4 счета.

Организация проведения занятий по степ-аэробике

Возможно выполнение упражнений в различных построениях: в шеренгу (в шахматном порядке), по кругу, V – построении. В отдельных случаях, в особенности при работе с детьми, используется расположение платформ в одной линии, что позволяет проводить занятия в игровом методе. Например, две «конкурирующие» команды, последовательное выполнение одной, затем др. группой и т.п.

Последовательность разучивания комплекса степ - аэробики

Перед разучиванием комплекса степ – аэробики необходима предварительная работа.

Педагогу необходимо:

- определить задачу комплекса;
- подобрать упражнения, способствующие возрасту детей и их физической подготовке;
- определить количество упражнений в каждой части комплекса, их дозировку;
- распределить количество занятий для составления, разучивания и отработки упражнений комплекса;
- подобрать музыкальное сопровождение к комплексу степ -аэробики, соответствующее темпу выполнения упражнений.

Разучивание комплекса степ – аэробики условно можно разделить на три этапа.

I этап - подготовительный (2 занятия).

На этом этапе задача педагога состоит в том, чтобы создать общее представление о движениях, дать необходимые сведения о характере музыки, о способах выполнения упражнений. На этом этапе педагог демонстрирует комплекс полностью под музыку перед детьми, обращает внимание детей на связь нового движения с изученными ранее.

II этап - основной (8 занятий).

Этот этап предполагает осмысленное выполнение детьми упражнений и понимание взаимосвязи музыки (темпа, выразительности) и движений. Педагог непрерывно наблюдает за выполнением детьми движений и исправляет индивидуально с каждым ребёнком ошибки в выполнении. На этом этапе дети должны овладеть основными движениями под музыку с учётом темпа.

При разучивании комплекса степ – аэробики необходимо учитывать следующие требования:

- показ педагогом движений должен быть зеркальным, чётким, без искажения ритма;
- наиболее сложные упражнения разучиваются поэтапно, а простые выполняются совместно с педагогом;
- при построении детей необходимо, чтобы все дети видели педагога;
- во избежание неправильного выполнения и запоминания упражнений детьми, педагог должен подсказывать и направлять действия ребёнка, если это необходимо.

III этап - заключительный (2 занятия).

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

Техника степ – аэробики предполагает постоянное поддержание правильной осанки. Поэтому очень важно напоминать детям о необходимости сохранения правильного положения тела во время всех движений.

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

1. Держать плечи развёрнутыми, грудь вперёд, ягодицы напряжёнными, колени расслабленными;
2. Избегать перенапряжения в коленных суставах;
3. Избегать излишнего прогиба спины;
4. Не делать наклон вперёд от бедра, наклоняться всем телом;
5. При подъёме или опускании со степ - платформы всегда использовать безопасный метод подъёма;
6. Стоя лицом к степ - платформе, подниматься, работая ногами, но не спиной;
7. Держать степ-платформу близко к телу при её переносе.

Основные правила техники выполнения степ - тренировки:

1. Выполнять шаги в центр степ - платформы;
2. Ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъёме, а, спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
3. Опускаясь со степ - платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней. Не отступать больше, чем на длину ступни от степ - платформы;
4. Не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног;
5. Не подниматься и не опускаться со степ - платформы, стоя к ней спиной;
6. Делать шаг с лёгкостью, не ударять по степ - платформе ногами.

Музыка для занятий степ-аэробикой

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.

Для степ-аэробики подходит музыка, включающая три мелодичные фазы из 32 тактов. Такой ритм предназначен для танцевальной аэробики. Количество тактов в минуту синхронизировано с ударами сердца. Темп музыки для аэробики не должен быть слишком быстрым. Так, подготовительные и восстановительные упражнения в начале и в конце занятия должны выполняться под музыку, количество тактов в минуту в которой не превышает 140. Во время самой тренировки должна звучать чуть более медленная музыка, чтобы у вас было время подняться и спуститься с платформы. Каждому этапу занятий степ-аэробикой соответствует собственный музыкальный ритм. Музыка помогает установить этот ритм и снять напряжение во время занятия.

Материально-техническое обеспечение:

Материальные условия для реализации программы:

1. Степ-платформы
2. Массажные мячи, мячи разных размеров.
2. Гимнастические коврики.
3. Обручи, скакалки, ленты, гимнастические палки
4. Подбор музыкальных произведений для занятий и отдыха
5. Аудиоаппаратура.

Список литературы и информационных ресурсов:

1. Асташина, М.П. Современные подходы к физкультурно - оздоровительной деятельности дошкольников: учебно-методическое пособие / М.П. Асташина. -- Омск: Изд-во СибГУФК, 2019. - 68 с.
2. Кузина И. Степ – аэробика не просто мода // Обруч. – 2015. - № 1. – С. 40
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. Теория и методика. Тм I. 2012. - 230 с.
4. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. Частные методики. Том II. М. 2002. - 216 с.
5. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009.
6. Погонцева Л. Скамейка – степ // Обруч. – 2003. - № 2. – С.33
7. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.
8. Стрельникова Н.В. «Степ-данс – шаг навстречу здоровью». Дошкольная педагогика 2012г. № 5
9. Чудо-платформа / журнал «Обруч» № 6. 2018.
10. RMS [Электронный ресурс] / Здоровый образ жизни, здоровье и красота. Фитнес. - Режим доступа: <http://www.rusmedserver.ru/beauty/fitness/10.html>.
11. Атрепьева, Л. В. Степ - аэробика для детей дошкольного возраста. Физическое и эмоциональное развитие ребенка через занятия на степ-платформе. - Режим доступа: <http://rud.exdat.com/docs/index-705119.html>.
12. Библиофонд. Электронная библиотека [Электронный ресурс] / Степ-аэробика и ее методики. - Режим доступа: <http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=479992>.
13. Кузина Ирина. Будь здоров, расти большой. Степ-аэробика для дошкольников. - Режим доступа: <http://dob.1september.ru/articlef.php/id01127>.
14. Спорт и цель [Электронный ресурс] / Степ-аэробика. - Режим доступа: <http://sportaim.ru/index.php/fitness-club/1892-step-aerobika>.
15. Иванова, О.А. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех / Иванова О.А., Дикаревич Л.М. // Здоровье. - 1993. - N 1. - С.42-43.
16. Планета фитнеса [Электронный ресурс] / Методика проведения занятий степ - аэробикой. - Режим доступа: <http://www.planetafitness.ru/> Методика проведения занятий степ-аэробикой.

Приложение №1

Комплекс1

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов. (Ребята в облегченной одежде, чешки.)

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, вперед со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперед, вверх, вперед, вниз.

Основная часть

1. Ходьба на степе. Руки рисуют поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ — со степа. Кисти рук поочередно рисуют маленькие круги вдоль туловища. (№ 1 и 2 повторить 3 раза.)
3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперед — опускаются вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг — присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.
5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степ — со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3, 4, 5 и 6 повторить 3 раза.)
7. Бег на месте на полу.
8. Легкий бег на степе.
9. Бег вокруг степа.
10. Бег врассыпную. (№ 7, 8, 9 и 10 повторить 3 раза.)
11. Ходьба на степе.
12. Ходьба на носках вокруг степа с поочередным подниманием плеч.
13. Шаг в сторону со степа на степ.
14. Ходьба на пятках вокруг степа с одновременным подниманием и опусканием плеч.
15. Шаг в сторону со степа на степ.
16. «Крест». Шаг со степа — вперед; 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-вперед (по 8 раз).
26. Ходьба змейкой вокруг степов (2—3 круга).
27. Мах прямой ногой вверх-вперед, руки на поясе (по 8 раз).
28. Бег змейкой вокруг степов.
29. Подвижная игра «Цирковые лошадки».

Правила игры. Круг из степов — это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), 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. (Игра повторяется 3 раза.) Дети убирают степы в определенное место, берут коврики, раскладывают их по кругу и садятся на них.

30. Упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс 2

Степы раскладываются в шахматном порядке.

Вводная часть. Ходьба вокруг степов со сменой направления, бег «змейкой».

Основная часть

1. И. п. Стоя на степе, руки с султанчиками внизу.

Одновременно с ходьбой на месте, раскачивать руки вперед-назад. (10 раз)

2. И. п. Основная стойка. Шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в и. п. Тоже в левую сторону (по 5 раз в каждую сторону).

3. И. п. Стоя на степе. Повороты вправо-влево со свободными движениями рук. (10 раз).

4. И. п. Сидя на степе, ноги широко разведены в стороны, руки вытянуты вверх. Наклон к правой ноге, потянуться правой рукой, выпрямиться. Тоже в левую сторону (по 5 раз).

5. И. п. Основная стойка, руки внизу. Взмах прямой ногой в сторону, руки в стороны (по 5 раз).

6. И. п. Стоя на коленях на степе, руки за спиной. Сесть, руки вперед, встать, руки за спину (до 10 раз).

7. Подскоки. Наскок на платформу на одну ногу, руки скрестно – врозь над головой (по 10-15 прыжков 4 раза, чередуя с ходьбой на степ-платформе).

3 часть - Дыхательные упражнения.

1. Игра «Воробышки и автомобиль». Дети располагаются на степах («в гнездышках»). Под веселую музыку воробышки разлетаются по залу. По сигналу «Автомобиль!» бегут и забираются каждый на свою платформу.

2. «Бездомный заяц». У каждого «зайца» свой домик (степ, бездомный заяц стоит на полу. Под ритмичную музыку дети спрыгивают со степа и прыжками врассыпную передвигаются по залу. По окончании музыки «зайцы» стараются занять себе дом (степ). Оставшийся без домика (степа) ребенок, становится водящим.

3. «Великаны и гномы». Ходьба в колонне по одному вокруг степов. На сигнал педагога «Великаны» дети встают на степ-платформу и поднимаются на носки. На сигнал «Гномы» садятся на степ.

Комплекс 3

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 поочередно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

Основная часть

1. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.

2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад.

3. Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи вверх, плечи назад, плечи вниз.

4. И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз.

1 – шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх;

- 2 – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз;
- 3 – правую руку вниз, левой ногой встать на степ;
- 4 – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой;
- 5 – 8 – то же, что на счёт 1 – 4, но в другую сторону.
5. Подвижная игра «Бубен» (у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен):
«Бубен, бубен, долгий нос,
Почём в городе овёс?»
Две копейки с пятаком,
Овса Ваня не купил,
Только лошадь утопил
Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!
6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Приложение №2

Диагностика проводится два раза в год по критериям:

1.Грაციозность.

(высокий уровень-3б.: ребенок выполняет все упражнения красиво, грациозно; средний уровень - 2б : ребенок выполняет упражнения с помощью педагога; низкий уровень -1б.: ребенок не может повторить упражнения за педагогом)

2.Показатели гибкости

(высокий уровень-3 б.: при наклоне у ребенка ладошки рук тянуться ниже скамейки; средний уровень – 2б; ребенок достает скамейку ладошками; низкий уровень -1б.: ребенок не может дотянуться до скамейки)

3. Скоростно – силовые качества

(высокий уровень-3 б.: ребенок подвижен, быстро выполняет упражнения; средний уровень - 2б : ребенок менее подвижен, выполняет упражнения с помощью педагога; низкий уровень -1б.: ребенок медлителен, требуется постоянно помощь педагога)

4. Диагностика дыхательной системы

(высокий уровень-3 б.: ребенок выполняет все упражнения; средний уровень - 2б: ребенок выполняет упражнения с помощью педагога; низкий уровень -1б.: ребенок не может повторить упражнения за педагогом)

5. Заболеваемость

(высокий уровень-3 б.: ребенок болеет в год 0-1 раз; средний уровень- 2б: ребенок болеет в год 1-3 раз; низкий уровень -1б.: ребенок болеет в год 3 и более раз)

№	Фамилия, Имя ребенка	Грациозность	Показатели гибкости	Скоростно – силовые качества	Диагностика дыхательной системы	Заболеваемость
1.						
2.						

Приложение №3

Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение

«Детский сад комбинированного вида №1» г. Тобольска.

**«Красивые движения»
мастер – класс для родителей
(Степ – аэробика)**

Подготовила: Слинкина М.Г.,
руководитель платной
образовательной услуги

Тобольск, 2025 год

Мечту о идеально сложенном теле очень легко осуществить, если познакомиться поближе с одним эффективным для формирования фигуры видом спорта – аэробикой. Она представляет собой сочетание ритмичного дыхания с комплексом упражнений, действие которых направленно на тренировку больших групп мышц. Среди всех разновидностей аэробики, по праву самой популярной является степ-аэробика.

Степ-аэробика и ее влияние

Степ-аэробика – это танцевальная аэробика, которая проводится на специальных платформах, называемых «степами». Упражнения здесь очень просты и их может выполнить любой человек, не зависимо от возраста и степени физической подготовленности. Но эффект этих упражнений действительно впечатляет.

Влияние степ-аэробики на фигуру и организм человека:

- служит эффективным средством для профилактики и лечения артрита и остеопороза;
- укрепляет мышцы ног и способствует восстановлению коленного сустава после травмы;
- улучшают форму ягодиц, голеней и бедер;
- при использовании нетяжелых гантелей укрепляет мышцы груди и плечевого пояса;
- способствует снижению веса;
- укрепляет нервную, дыхательную и сердечно-сосудистую систему;
- улучшает работу вестибулярного аппарата.

При выполнении упражнений степ-аэробики необходимо придерживаться некоторых правил, тогда эти занятия принесут только положительный результат и существенно поднимут ваше настроение:

- подъем на платформу следует осуществлять не за счет спины, а за счет работы мышц ног;
- ступню на платформу необходимо ставить одновременно всю полностью;
- все движения должны быть ритмичными, но не резкими;
- спина во время выполнения упражнений обязательно должна быть прямой;
- не нужно делать одно и то же упражнение только рукой или только ногой больше одной минуты;
- за 30 минут до начала занятия хорошо выпивать 1-2 стакана воды, либо делать несколько небольших глотков между упражнениями.

Противопоказания для занятий степ-аэробикой

У степ-аэробики есть некоторые предостережения. Если у вас слабый вестибулярный аппарат или нарушена координация движений, то начните занятия с самых легких упражнений. При этом обращайте внимание не на количество выполненных упражнений, а на свое собственное самочувствие.

Степ-аэробика противопоказана тем, кто страдает серьезными сердечно-сосудистыми заболеваниями и болезнями суставов. От этого вида спорта стоит отказаться всем, кто страдает варикозным расширением вен, артрозом, грыжей позвоночника и др. подобными заболеваниями. Ритмичные танцевальные движения степ-аэробики дают на сердце сильную нагрузку. Если в процессе занятий вы ощутили, что скорость сердцебиения значительно увеличилась, плавно закончите упражнения, переходя сначала на более спокойный ритм, затем на ходьбу.

Из-за стрессового воздействия на суставы и позвоночник степ-аэробикой лучше заниматься не чаще, чем 2 раза в неделю.

Одежда и инвентарь для занятий степ-аэробикой

Заниматься степ-аэробикой можно практически в любой одежде, главное, чтобы она была достаточно удобной для выполнения активных упражнений. Так как занятия данным видом аэробики предполагают интенсивные нагрузки, то лучше выбрать костюмы из натуральных тканей, чтобы кожа «дышала».

Обувь для данного вида спорта обязательно должна поддерживать свод стопы – это убережет ноги от травмы. Ее подошва не должна быть скользкой, а сама обувь – не слетать с ног. Лучше всего заниматься степ-аэробикой в кедах или кроссовках.

Для создания необходимой атмосферы и настроения, необходимо заранее подготовить ритмичную музыку, соответствующую танцевальным движениям степ-аэробики.

Этот вид спорта предполагает использование во время занятий различного инвентаря. В первую очередь необходимо приобрести специальную скамейку или степ-платформу. Лучше всего выбирать скамейку, которая будет составлять 1-1,5 метра в длину и 40 или более сантиметров в ширину. Высота может быть различной, здесь правильнее руководствоваться своими физиологическими данными, такими, как рост и тип телосложения. Средняя высота подобной скамейки составляет 30 см. При выборе платформы обязательно проследите, чтобы ее поверхность была не скользкой. Удобно, когда скамейка покрыта сверху ребристой резиной.

Чтобы разнообразить свои занятия степ-аэробикой, можно приобрести следующий реквизит: резиновую ленту, гантели, маленький теннисный или большой футбольный мячи. Гантели используются для увеличения нагрузки на плечи, руки, грудь и спину. Так как все упражнения с ними выполняются в достаточно быстром ритме, то их вес не должен превышать двух килограммов. Резиновая лента, которая значительно повышает эффективность занятий, должна быть плотной и широкой.

Базовые упражнения для степ-аэробики

Чтобы при занятиях степ-аэробикой не повредить связки и сухожилия, необходимо освоить комплекс базовых упражнений. Каждое из описанных ниже упражнений нужно выполнить не меньше 10 раз.

1 упражнение

Встаньте перед скамейкой. Сначала поставьте на нее правую ногу, следом левую, приставив ее к правой. Затем правую ногу отправьте на пол, и приставьте к ней левую. Затем повторите то же упражнение, но чтобы теперь левую ногу первой отправьте на платформу.

2 упражнение

Это упражнение схоже с предыдущим. Сначала на платформу поставьте правую ногу, затем левую. Отправляете же на пол сначала левую, затем правую. Смените ноги.

3 упражнение

Правую ногу с согнутым коленом поставьте на скамью, левую оторвите от пола и сразу же верните обратно на пол. Приставьте правую ногу к левой и проделайте все это заново, только теперь смените ноги.

4 упражнение

Правую прямую ногу поставьте на платформу, а левую согните и поднимите вверх. Левую ногу поставьте на пол и приставьте к ней правую. Повторите все то же, но теперь уже начиная с другой ноги.

На самом деле существует около 200 видов упражнений по спуску и подъему со скамейки. Их можно варьировать при помощи различных движений рук и ног.

Но есть ряд ошибок, которых необходимо избегать, выполняя упражнения на платформе:

1. чтобы не травмировать коленный сустав, следите, чтобы колено ноги, на которой находится весь вес, не заходило за линию носка;
2. чтобы не потерять равновесие, вынося ногу вперед, корпус держите прямо, то есть туловище не наклоняйте;
3. чтобы не травмировать ахиллово сухожилие и позвоночник, опускайтесь на пол с носка, а не всей поверхностью стопы.

Упражнения для степ-аэробики

Выполняя эти упражнения, старайтесь не форсировать события. Начинайте занятия со спокойного темпа, лишь постепенно набирая скорость. Если вы легко справляетесь с нагрузкой, то можете увеличить ее за счет регулировки высоты платформы и использования мячей, резинок и гантелей, либо при помощи добавления движений руками, хлопков над головой, прыжков и поворотов.

Пружинистые шаги

Это упражнение выполняется не на скамье, оно позволит вам укрепить мышцы икры и голени и сделать вашу походку более мягкой.

1. Встаньте ровно, проследите, чтобы спина была абсолютно прямая, подбородок слегка приподнят, а плечи расправлены. Ноги расставьте на расстоянии около 10 сантиметров друг от друга, а руки опустите вдоль тела, слегка согнув их в локтях.
2. Начните совершать пружинистые шаги, поднимая при этом руку, противоположную поднятой ноге. Двигайтесь как можно чаще и легче на протяжении 5-7 минут.
3. Для большего эффекта этого упражнения наденьте на бедра широкую резинку, и постепенно ее опускайте как можно ниже.

Захлест

Как и предыдущие два, выполняйте это упражнение на полу, не используя платформу. Повторяйте упражнение в течении 5-7 минут.

1. Сначала совершите один пружинистый приставной шаг.
2. Теперь сделайте два скользящих приставных шага.
3. Подтяните к ягодицам пятку.

Подскоки

Выполняйте упражнение на полу в течении 5 минут, и вы сможете заметно укрепить бедренные мышцы.

1. Сделайте один приставной пружинистый шаг.
2. Теперь сделайте два скользящих.
3. Подтяните колено к груди.

Развиваем координацию

Это упражнение поможет не только улучшить координацию движений, но и позволит укрепить мышцы ног и ягодиц.

1. Встаньте ровно, выпрямите спину, расправьте плечи и слегка приподнимите подбородок.
2. Сделайте два шага в стороны сначала левой, а затем правой ногой.
3. Теперь сделайте один большой шаг в бок левой ногой.
4. Снова сделайте по два шага правой и левой ногами.
5. Теперь большой шаг в сторону правой ногой.

В этом упражнении большие шаги можно заменить высокими прыжками.

Прыг-скок

Это упражнение выполняется с участием платформы. Оно помогает укрепить мышцы икр и бедер.

1. Встаньте перед платформой, выпрямите спину, а руки поставьте на талию.
2. Сделайте два шага к платформе.
3. Поднимитесь обеими ногами поочередно на платформу.
4. Спрыгните с нее вперед одновременно двумя ногами.
5. Повернитесь вокруг себя и продолжите выполнять упражнение в другую сторону платформы.

Шаговая разминка

Этот комплекс движений требует наличие платформы. Он идеален для тех, кто хочет «подтянуть» мышцы икр, живота и бедер.

1. Встаньте на расстоянии 2-3 шагов от платформы, спину выпрямите, а слегка согнутые руки опустите вдоль тела. Сделайте два шага к платформе, затем два шага обратно.
2. Сделайте один шаг к скамейке и на вдохе запрыгните на нее сразу двумя ногами, сделав при этом взмах руками.
3. Сделайте два шага со скамейки спиной вперед и повторите весь курс еще 6-11 раз.

Динамичные прыжки

Это упражнение направлено на улучшение координации движений, ловкости и формирование красивых бедер.

1. Встаньте боком к платформе.
2. Сделайте один шаг в сторону от нее.
3. Выполните один прыжок от платформы.
4. Теперь сделайте еще один прыжок обратно к платформе.
5. Шагните к скамейке.
6. Двумя ногами одновременно прыгните на платформу.
7. Спрыгните со скамьи в другую сторону и повторите все упражнения, но уже с другой ноги. Весь комплекс выполняйте 3 раза.

Повторяющиеся прыжки

1. Встаньте перед скамейкой на расстоянии 1-2 шагов от нее. Руки поставьте на пояс.
2. Сделайте один большой шаг назад и один небольшой шаг вперед.
3. Двумя ногами одновременно прыгните на платформу, спрыгните, опять запрыгните, спрыгните.
4. Повторите весь комплекс еще 7-9 раз.

Марш

1. Встаньте так, чтобы скамейка оказалась перед вами, поставьте руки на талию.
2. левой ногой шагните на платформу, одновременно переместив левую руку на левое плечо.
3. Теперь поставьте правую ногу на платформу, подняв в этот раз уже правую руку на правое плечо.
4. Сделайте шаг назад на пол левой ногой, опустив левую руку обратно на пояс.
5. Приставьте к левой ноге правую, и верните правую руку обратно на пояс.
6. Прodelайте весь комплекс, но теперь начните подъем на платформу с правой ноги.

Чехарда

Это упражнение необходимо выполнять не менее четырех минут.

1. Встаньте перед скамьей.
2. Сделайте прыжок на скамейку, разводя ноги в разные стороны.
3. Таким же образом спрыгните со скамьи.
4. Повернитесь вокруг себя и повторите прыжки в другую сторону.

Растяжка

Это упражнение позволяет хорошо растянуть мышцы. Его необходимо повторить по 3-4 раза на каждую ногу.

1. Встаньте так, чтобы скамейка оказалась перед вами.
2. Согните левую ногу в колене и поставьте на платформу. Перенесите тяжесть тела на эту ногу.
3. Стараясь выпрямить левую ногу, согните правую и подтяните вверх.
4. Резко опустите правую ногу обратно на пол и приставьте к ней левую.
5. Повторите весь цикл, только теперь начните подъемы с другой ноги.

Очередность

В этом упражнении шаги чередуются с прыжками. Выполнять его необходимо от трех до пяти минут.

1. Встаньте перед скамейкой так, чтобы на вас «смотрела» узкая часть платформы.
2. Сделайте на платформу один шаг правой, и следом левой ногами.
3. Спрыгните со скамьи, расставив ноги в стороны. Платформа окажется между вашими ногами.
4. Снова запрыгните на платформу.
5. Сойдите с платформы спиной, сначала правой ногой, затем левой.
6. Повторите все упражнения, но уже с левой ноги.

Каскад прыжков

1. Встаньте так, чтобы скамья оказалась слева от вас.
2. Запрыгните на нее боком, ставя на платформу одновременно две ноги.

3. Стоя на скамейке, совершите такой прыжок с поворотом по часовой стрелке, чтобы за 4 оборота вернуться в исходное положение.
 4. Теперь попробуйте сделать круг из трех прыжков, из двух, из одного.
 5. Спрыгните боком вправо на пол.
 6. Повторите весь цикл, но теперь делайте повороты против часовой стрелки.
 7. Для усложнения все упражнения можно делать на одной ноге.
- Степ-аэробика – очень разнообразный вид спорта, каждое из упражнений которого можно самим видоизменять и варьировать.