

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад №7
городского округа – город Камышин
(МБДОУ Дс №7)

ПРИНЯТО
педагогическим советом
МБДОУ Дс № 7
Протокол № 2 от 27.09.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

заведующий МБДОУ Дс № 7

Л.А. Половко

приказ № 120- о от « 27» сентября 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
НА 2024 -2025 УЧЕБНЫЙ ГОД
ДЛЯ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ ОТ 4 ЛЕТ ДО 8 ЛЕТ**

(Составлена на основе программ и технологий: «Фитнес – Данс» - Ж.Е. Фирилева;
«Детский фитнес» Е.В. Сулим)

Срок реализации 1 год

Разработчик: инструктор по физической культуре
Князева Е.А.

г.Камышин
2024 г

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Актуальность программы	3
1.3. Цель и задачи программы	4
1.4. Формы организации работы	4
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1. Перспективное планирование занятий по «степ – аэробике».	11
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1. Материально – технические (пространственные) условия организации физической культуры	16
Программно – методическое обеспечение	17

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

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

Степ-аэробика - это оздоровительная аэробика с использованием специальной степ – платформы. 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.

Это практически единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы. Практическая ценность степ- аэробики заключается в том, что она: способствует гармоничному развитию и укреплению мышечной системы; улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела; помогает выработать прекрасную осанку, красивые, выразительные и точные движения; способствует концентрации ума; повышает самооценку.

1.2. Актуальность 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.

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.

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.

Традиционные формы физической культуры в детском саду (с использованием ациклических упражнений) не способствуют существенному росту функциональных возможностей системы кровообращения и уровня физической работоспособности, а значит, не имеют решающего значения в качестве оздоровительных программ.

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 счёт 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.

Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы сделать их ещё более интересными и насыщенными, используются индивидуальные снаряды – степы.

Степ – это небольшая ступенька, приподнятая платформа, название которой произошло от английского слова «step». Изобретена она была в Америке известным фитнес – инструктором Джином Миллером. С помощью степ-аэробики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать выразительные, плавные, точные движения. Но самое

главное достоинство степ-аэробики – её оздоровительный эффект. Поэтому возникла необходимость создания программы физкультурно-спортивной направленности, которая дополняла бы программу по физическому воспитанию и способствовала оздоровлению детей.

1.3. Цель и задачи программы

Программа дополнительного образования по физическому развитию «Степ-аэробика» (далее - Программа) разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документами, регламентирующими функционирование системы дошкольного образования в РФ:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением правительства РФ от 04.09.2014 г № 1726-р;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года

№ 28 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (СанПиН 2.4.3648-20).

- На основании программ и технологий:

- «Фитнес – Данс» - Фирилева Ж.Е. СПб.: Детство - Пресс, 2007;

- «Детский фитнес» Сулим Е.В.;

Цель программы.

Развитие физических качеств средствами степ – аэробики, способствовать укреплению и сохранению здоровья дошкольников;

Задачи.

- Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- Формировать навыки правильной осанки развивать мышечную систему через упражнений на степ – платформах;
- Формирование умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.
- Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.
- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- Воспитывать чувство уверенности в себе.

1.4. Формы организации работы

Объем и срок освоения программы:

Курс программы «Степ – аэробика» рассчитан на 1 год, занятие проводится 1 раз в неделю. Программа для детей 4 -8 лет.

Режим занятий

Возраст ребенка	Продолжительность	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю
4-5 лет	25 мин.	1 корпус (пятница 15.00-15.25) 2 корпус (четверг 15.00-15.25)	25 мин.
5-8 лет	30 мин.	1 корпус (пятница 15.30-16.00) 2 корпус (четверг 15.30-16.00)	30 мин.

Форма обучения: очная.

Форма занятий: групповая.

Планируемые результаты освоения программы:

- владеет танцевальными комбинациями и упражнениями;
- знает связки и блоки с использованием основных движений в танцевальном стиле;
- владеет техникой основных базовых танцевальных шагов;
- самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки;
- развита координация движений рук и ног, быстрота реакции.

Диагностика - 2 раза в год (сентябрь, май)

Основные шаги и элементы упражнений

В степ - аэробике нет шагов на два счета — минимум на четыре. Ведь нам нужно не просто двигаться по полу, а еще и подниматься на платформу.

Движения степ аэробики выполняются с постановкой на степ -платформу всей стопы полностью. Будьте внимательны, не допускайте свисания пятки или постановки стопы только на носок. В степ - аэробике есть определенные термины, обозначающие шаги при выполнении упражнений на степе.

Шаги в степ аэробике очень разнообразны. В степ - аэробике существует два вида шагов:

- Шаги без смены лидирующей ноги. Лидирующая нога, это нога с которой вы начинаете выполнять шаг на новый музыкальный такт. Вы можете сколь угодно долго выполнять любые шаги этого вида, и все равно каждый такт будете начинать с одной и той же ноги.
- Шаги со сменой лидирующей ноги. При следующем шаге вы будете начинать движение уже другой ногой.

Шаги:

Степ-тач (step touch) - начинают обычно с приставных шагов на полу, слева направо и наоборот.

Basic step (бэйсик степ) (шаг выполняется на 4 счета) - нашагивание на степ - это самый простой базовый шаг, по сути мы просто поднимаемся на платформу и сходим с нее. Шаг одной ногой прямо на степ-платформу, шаг другой ногой прямо на степ-платформу, шаг первой ногой со степплатформы, шаг второй ногой со степ-платформы.

Степ-ап (step-up) - нужно наступить сперва правой ногой на угол степплатформы, а левой лишь коснуться носком. Затем левой ступить полностью, а правый носок поставить позади

левой. После возвращаться на пол и чередовать ноги. При этом шаге нужно держать равновесие, так как одна упор идет на одну ногу. Нельзя перекашиваться на одну из сторон. *Шаг-колени* - Правую ногу нужно поставить на степ, левую же согнуть в колене и приподнять к животу. Движения должны быть как можно более естественными и не стоит перекидываться на одну сторону и выворачивать колено. Нога направлена прямо, корпус при подъеме колени стремится чуть вперед.

Шаг-кик (Step kick) - шаг на платформу правой ногой, левую резко выбросить вперед, имитируя удар (ногу высоко не поднимаем)

Шаг-бэк (step-back) - шаг одной ногой на степ платформу, вторую ногу за счет

напряжения ягодичных мышц поднимите назад (захлест голени). Это упражнение отлично укрепляет ягодицы в движении.

Bu-cten (V-step) - шаг, который напоминает собой букву V, для этого нужно шагнуть поочередно на степ двумя ногами на противоположные уголки степа. Поочередный шаг ногами на противоположные углы платформы, ноги движутся как бы по верхним углам английской буквы V.

Бейсик-овер (basic-over) - для этого нужно шагнуть правой ногой на степ платформу, левую приставить, спуститься со степа с другой стороны, повернуться к левому краю степа и повторить с другой ногой.

Мамбо - танцевальное движение - пока левая нога находится на полу, правая зашагивает на степ, делая упор и ставя точку и сразу же делая шаг с точкой назад.

Straddle (Стредел ан) (шаг выполняется на 8 счета) - шаги – ноги вместе, ноги врозь. Шаг на выполняется следующим образом: поднимаемся на степплатформу, ставим поочередно ноги на пол с одной и с другой стороны платформы, снова поднимаемся на платформу, возвращаемся на исходную позицию.

Turn step (Тёрн степ) шаг с поворотом - стойка боком к платформе. Это тот же самый basic- step, только спускаемся со степ платформы мы не назад, а вбок. Шаг правой на платформу, шаг 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 (исходное положение).

Ове зе топ (over the top) - Шаг через платформу. Исходное положение - в продольной стойке, боком к платформе. Шаг левой в сторону стать на платформу, приставить правую. Шаг левой ногой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой ноге.

Cha-cha-cha (ча-ча-ча) - шаги с переступанием с ноги на ногу, для смены ноги.

Основные элементы упражнений в степ – аэробике

Базовый шаг. Шагом правой ноги на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы, и.п. Выполняется на 4 счета то же с левой ноги.

Шаги – ноги вместе, ноги врозь. Из и.п. - стойка ноги врозь по сторонам платформы (вдоль), шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги, поочередно шагом правой, левой сойти с платформы. Движение выполняется на 4 счета.

Шаг через платформу. Из и.п. – стойка ноги вместе боком к платформе. Шагом левой в сторону встать на платформу, приставить правую, шагом левой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой.

Шаги – ноги вместе, ноги врозь. (и.п. стойка ноги врозь; стоя на платформе ноги вместе) И.п. может быть лицом к ступу, боком, с левой или правой стороны, а также позади. Все вышеперечисленные позиции обычно варьируются для того, чтобы упражнения действовали как можно больше групп мышц и при этом не были бы монотонными. Сначала разучивают шаги на степ, потом добавляют движения руками. Все упражнения должны выполняться в одну и другую сторону (для гармоничного развития обеих частей тела). Нагрузку нужно повышать постепенно, увеличивая темп музыкального сопровождения, усложняя комплексы, сокращая паузы для отдыха. Выполнение упражнений возможны в различных построениях: в шахматном порядке, по кругу, по периметру зала и др.

Требования к технике выполнения упражнений в степ аэробике

1. Во время подъёма на степ сохраняйте естественный наклон вперёд.
2. Не сгибайте спину в поясничном отделе.
3. Основная стойка: Стопы параллельны или находятся в свободной позиции, не

касаются друг друга.

4. Начинаящим следует контролировать свои движения. Для этого смотрите себе под ноги. По мере развития это пройдет и Вам не будет нужно контролировать зрительно технику выполнения.

5. Ставьте ногу на платформу таким образом, чтобы вся ступня была на ней.

Спускайтесь с платформы своеобразным перекатом с носка на пятку, это снизит нагрузку на позвоночник.

6. Руки включаются в работу лишь после того, как освоена техника работы ногами.

7. При выполнении выпадов и поворотов пятка не опускается на пол.

8. В целом степ аэробика является отличным средством физического самосовершенствования.

Контрольно-измерительные материалы

Оценочные и методические материалы

Диагностическое обследование детей включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей.

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

1. Базовый шаг.

2. Шаг ноги врозь, ноги вместе (Шаг страд дел).

3. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.

4. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты).

5. Касание платформы носком свободной ноги.

6. Шаг через платформу.

7. Выпады в сторону и назад.

8. Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.

9. Шаги на угол.

10. Подскоки (наскок на платформу

на 1 ногу). 11. Прыжки.

12. Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками.

Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе:

1 балл - выполнение движений по показу, движения не четкие, не уверенные, скованные;

2 балла – выполнение движений по показу, объяснению, движения более уверенные, не скованные;

3 балла – выполнение движений самостоятельно, по показу, движения четкие, уверенные.

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

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

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

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

Диагностические методики

I. Равновесие.

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

2. Упражнение «Ровная дорожка» Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.

	5	6	7
мальчики	8,7-12	12,1-25,0	25,1-30,2
девочки	7,3-10,6	10,7-23,7	23,8-30,0

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

II. Гибкость.

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

	уровни	5-6	6-7
мальчики	высокий	7 см	6 см
	средний	2-4 см	3-5 см
	низкий	Менее 2 см	Менее 3 см
девочки	высокий	8 см	8 см
	средний	4-7 см	4-7 см
	низкий	Менее 4 см	Менее 4 см

III. Чувство ритма. Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

Высокий – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма. *Средний* – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

Низкий – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

IV. Знание базовых шагов.

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

V. Быстрота

	пол	5	6	7
10м. с хода (сек)	мальчики	2.5-2.1	2.4-1.9	2.2-1.8
	девочки	2.7-2.2	2.5-2.0	2.4-1.8
30м. в секунду со старта	мальчики	9.2-7.2	8.4-7.6	8.0-7.4
	девочки	9.8-7.3	8.9-7.7	8.7-7.3

VI. Координационные способности

	пол	5	6	7
Челночный бег	мальчики	12.7	11.5	10.5
	девочки	13.0	12.1	11.0

Техника безопасности

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

- держат плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;
 - избегать перенапряжения в коленных суставах;
 - избегать излишнего прогиба спины;
 - не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом;
 - при подъеме или опускании со степ - платформы всегда использовать безопасный метод подъема;
 - стоя лицом к степ - платформе, подниматься, работая ногами, но не спиной;
- держать степ-платформу близко к телу при ее переносе. Основные правила техники выполнения

степ тренировки

- выполнять шаги в центр степ - платформы;
- ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме, а спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
- опускаясь со степ - доски, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину ступни от степ – доски;
- не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног, и не подниматься и не опускаться со степ - доски, стоя к ней спиной;
- делать шаг с легкостью, не ударять по степ - доске ногами. Основные этапы обучения степ – аэробики:
- обучение простым шагам;
- при овладении в совершенстве движениями ног, обучать работе рук;
- после освоения медленного темпа, переходить на быстрый темп.

Особенности организации образовательного процесса

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

Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс степ-аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемые в медленном темпе.

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

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

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

Один комплекс степ-аэробики выполняется детьми в течение двух месяцев; некоторые упражнения, по мере их усвоения, 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.

Интеграция содержания образовательной области

Образовательная область	Задачи, содержание и средства организации образовательного процесса
--------------------------------	--

«Физическое развитие»	Осуществлять постоянный контроль над выработкой правильной осанки. Обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим, регулярное проветривание. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни. Формировать правила безопасности на занятиях.
«Художественно-эстетическое развитие»	Совершенствовать умение различать звучание музыкальных игрушек, детских музыкальных инструментов (погремушка, бубен, барабан и т.д.). Формировать эмоциональную отзывчивость на произведение, умение различать веселую и грустную музыку. Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек.
«Познавательное развитие»	Развивать умение видеть общий признак предметов группы (все мячи круглые, эти все красные и т.п.). Знакомить с геометрическими фигурами (круг, квадрат, треугольник).
«Речевое развитие»	Подсказывать детям образцы обращения к взрослым, зашедшим в группу («Скажите», «Проходите, пожалуйста»); Формировать потребность делиться своими впечатлениями с воспитателями и родителями. Поощрять желание задавать вопросы воспитателю и сверстникам. Продолжать развивать и активизировать словарный запас детей. Формировать умение отчетливо произносить слова и короткие фразы, говорить спокойно, с естественными интонациями. Формировать умение вести диалог с педагогом: слушать и понимать заданный вопрос.
«Социально – коммуникативное развитие»	Формировать доброжелательное отношение друг к другу. Создавать игровые ситуации, способствующие формированию внимательного, заботливого отношения к окружающим. Сообщать детям разнообразные, касающиеся непосредственно их сведения, о происшедших с ним изменениях (сейчас умеешь правильно и красиво двигаться).

II. Содержательный раздел

2.1. Перспективное планирование занятий по «степ – аэробике»

Учебно-тематический план (4-5 лет)

Период	Тема	Количество часов
Октябрь Ноябрь	Комплекс № 1	4
Декабрь Январь	Комплекс № 2	4
Февраль Март	Комплекс № 3	6

Апрель Май	Комплекс № 4	4
	Количество часов в год	18

Содержание программы

Октябрь, ноябрь - Комплекс № 1

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

Подготовительная часть.

1. Ходьба по залу в колонне по одному с высоко поднятыми коленями
2. Ходьба на носочках руки в сторону.
3. Ходьба крест, на крест руки на поясе.
4. На раз ходьба в колонне по одному, на два ходьба парами.
5. Ходьба к своим степам.

Основная часть.

1. И. п. стоя за степом руки по швам: бег на месте
2. И. п. стоя за степом руки в стороны согнутые в локтях ладонями вверх: шаги на степ состепа (4 р.)
3. И. п. стоя за степом руки по швам: наклоны головы, в перед назад руки по швам (4 р.)
4. И. п. стоя за степом руки по швам: повороты головы, в право лево (4 р.)
5. И. п. стоя за степом руки по швам: поднятие плеч в верх в низ (4 р.)
6. И. п. стоя за степом руки по швам: носком правой ноги показать левый угол на степе, вернуться в И. п.: носком левой ноги показать правый угол на степе, вернуться в И. п. (4 р.)
7. Подвижная игра - (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголлка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик» самый лучший солдатик назначается следующим ведущим). (3 р.)
8. После игры, дети садятся на ковёр упражнения на расслабление и дыхание (под легкую музыку).

Декабрь, январь - Комплекс № 2

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

Подготовительная часть.

1. Построение в шеренгу.
2. Ходьба быстрым шагом в колонне по одному.
3. Ходьба на носках "змейкой" вокруг степов.
4. Ходьба с высоким подниманием колена и перешагивание через степы.

Основная часть.

1. Ходьба на степе, руками рисуя большие круги вдоль туловища.
2. Приставной шаг на степе вправо-влево.
3. Шаг на степ- со степа с хлопками, прямыми руками перед собой.
4. "Крест". Шаг со степа - вперед; со степа - назад; со степа - вправо; со степа - влево; руки свободно.

5. То же, выполняя танцевальные движения руками.
6. Шаг на степ наклон
туловища вниз
руками достаём
пальцы ног.
7. Шаг со степа наклон
туловища вниз
руками достаём
пальцы ног.
8. Подвижная игра «Цирковые лошадки». Круг из степов - это цирковая арена. Дети легкобегут вокруг степов, степов должно быть на 1 меньше, чем участников игры. Когда Музыка закончится, "лошадки" должны занять "стойло" остановиться («лошадка» беретлюбой степ и садится на него у стенки). Выигрывает последняя "лошадка".
9. Упражнения на релаксацию "У озера". Круг из степов -озеро. Дети в нем «плещутся», «охлаждаются», «брызгаются», опускают ноги и отдыхают.

Февраль, март - Комплекс №3

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Подбодрую 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 вперед 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).

Основная часть.

1. И.п.: Стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди и сзади (5 раз).
2. И.п.: основная стойка на степе. Шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево (по 5 раз).
3. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево свободными движениями рук (5 – 6 раз).
4. И.п.: шаг со степа правой ногой, левая на степе. 1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью вверх; 2 – вернуться в и.п.; 3 – 4 – тоже в другую сторону.
5. И.п.: одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками круговые движения вперед и назад попеременно и вместе (5 раз).
6. И.п.: сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (5 – 6 раз).
7. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками.
8. Подвижная игра «Иголлка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголлка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»).
9. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Апрель, май - Комплекс №4

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

Подготовительная часть.

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

Основная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – по левому плечу.
2. Шаг со степа в сторону, чередуются с приседанием, поднимая руки вперёд.
3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.
5. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.
6. И.п.: то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п.
7. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.
8. Ходьба на степе, бодро работая руками.
9. Подвижная игра «Заяц без норки». Расставить степы в двойки, стоя на степах, взяться за руки. Двое играющих берутся за руки – «норка», а третий встает без степа в норку. По сигналу, «охотник» догоняет «зайца», а тот, спасаясь, может укрыться в любой норке. А другой «заяц» выбегает и старается занять другую «норку». Для этого он вбегает в норку под руками играющих. Если охотник настигнет зайца, они меняются ролями. После 5 минут игры руководитель дает команду, по которой в круг входят вторые номера.
10. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Учебно-тематический план
(5-8 лет)

Период	Тема	Количество часов
Октябрь Ноябрь	Комплекс № 1	4
Декабрь Январь	Комплекс № 2	4
Февраль Март	Комплекс № 3	6
Апрель Май	Комплекс № 4	4
	Количество часов в год	18

Содержание программы

Октябрь, ноябрь – Комплекс № 1

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Подбодрую 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, бодроработая руками.
4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

Основная часть.

1. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.
2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад.
3. Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи верх, плечи назад, плечи вниз.
4. И. п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз.
 - 1 – шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх;
 - 2 – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз;
 - 3 – правую руку вниз, левой ногой встать на степ;
 - 4 – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой;
 - 5 – 8 – то же, что на счёт 1 – 4, но в другую сторону.
5. Подвижная игра «Бубен» (*у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен*)
6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Декабрь, январь – Комплекс № 2

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

Подготовительная часть.

1. И. п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).
2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо – влево (5 раз).
3. Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.
4. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).
(Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия).

Основная часть.

1. И. п.: шаг со степа правой ногой, левая на степе.
 - 1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху;
 - 2 – вернуться в и.п.;
 - 3 – 4 – тоже в другую сторону.
2. Стоя на коленях на степе, руки в стороны.
 - 1 – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пятки;

- 2 – и. п.;
3 – 4 – то же в другую сторону.
3. И. п.: сидя, руками держаться за края степа.
1 – 2 – поднять тело и прогнуться;
3 – 4 – вернуться в и. п.
4. И. п.: сидя на степе, ноги врозь, руки согнуты и сплетены перед грудью (пальцами левой руки обхватить правый локоть, а пальцами правой руки – левый локоть).
1 – 3 – три пружинистых наклона вперёд, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать;
4 – вернуться в и. п.
5. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»).
6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Февраль, март – Комплекс № 3.

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

Подготовительная часть.

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов. 2. Ходьба с перешагиванием через степы.

Основная часть.

1. И. п.: упор присев на степе.
1 – 2 – ноги поочерёдно (правую, затем левую) отставить назад, упор лежа;
3 – 4 – поочерёдно сгибая ноги, вернуться в и. п. Руки должны быть прямыми, плечи не опускать.
2. И. п.: упор присев на правой ноге на степе, левую – назад на носок.
1 – 4 – пружинить на ноге;
5 – подтянуть левую ногу к степ-платформе, поднять руки вверх, потянуться. То же левой ногой.

3. Шаг правой ногой на степ, левой выполнить мах назад.
4. Шаг правой ногой на степ, левую подтянуть как можно выше к груди, затем поменять ногу.
5. Подвижная игра для профилактики плоскостопия (*игровые действия выполняются в соответствии с текстом*)
6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Апрель, май – Комплекс № 4

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Подбодрую 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, бодроработая руками.
4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

Основная часть.

1. Ходьба на степе. Руки рисуют поочерёдно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа. Кисти рук поочерёдно рисуют маленькие круги вдоль туловища. (№1 – 2 – повторить 3 раза).
3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперёд – опускаются вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.
5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлоп ки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3,4,5,6 – повторить 3 раза).
7. Подвижная игра «Цирковые лошади». Круг из степов – это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошади в цирке»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2 – 3 меньше, чем участников игры.
8. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

III. Организационный раздел

3.1. Материально – технические (пространственные) условия организации физической культуры

1. Физкультурный зал
2. Степ-платформа- 20 шт.
3. Музыкальный центр – 1
4. USB Флешка

Программно – методическое обеспечение

1. Занятия по физической культуре в детском саду: «Игровой стретчинг» Е. В. Сулим. М.: ТЦ Сфера, 2012. – 112 с. – (Растим детей здоровыми).
 2. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г
 3. Степ-аэробика для часто болеющих детей. Щербакова С.Н. /научно- практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 3. 2014г.
 4. Степ-аэробика для дошкольников. - Режим доступа: <https://dob.1sept.ru/article.php?ID=200701217>
 5. «Степ-данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
 6. 6.Базовые шаги степ аэробики. Режим доступа: https://aldebaran.ru/author/v_morozova_1/kniga_bazovye_shagi_step_ayerobiki/
- Электронная /цифровая библиотека.- Режим доступа:
https://www.docme.ru/doc/1188784/5615.ozdorovitel._nyj-fitness-v-sisteme-fizicheskogo-vospita