Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Вишенка» с. Красное»

Симферопольского района Республики Крым

**ПРОГРАММА**

**ПО ДЕТСКОЙ СТЕП – АЭРОБИКЕ**

 **Педагог: Заскокина Ю. М.**

 с. Красное

 **Пояснительная записка**

Проблема физического развития детей является одной из наиболее актуальных и приоритетных задач дошкольного воспитания. Поэтому, в дополнение к основным формам физического развития, мной была выбрана степ-аэробика. Аэробика — это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 20 -25 мин.

Степ-аэробика - это ритмичные подъемы и спуски со специальной платформы (степ-платформы) под танцевальную музыку. Это один из самых простых и эффективных стилей в аэробике. Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см.

Занятия степ - аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. 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 130—140 уд. /мин.

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

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

**Задачи:**

**Задачи: I. Укрепление здоровья:**

- развивать и укреплять костно-мышечную систему организма дошкольника

- формировать правильную осанку, стопу

- стимулировать работу сердечно -сосудистой, дыхательной систем организма

- приобщать к здоровому образу жизни.

**II. Развитие двигательных качеств и умений.**

- развивать точность и координацию движений

- развивать гибкость, пластичность

- воспитывать выносливость

- развивать умение ориентироваться в пространстве

- обогащать двигательный опыт ребенка

**III. Развитие музыкальности.**

- развивать способность слушать и чувствовать музыку

- развивать чувство ритма

- развивать музыкальную память

**IV. Развитие психических процессов**

- развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление

- тренировать подвижность и гибкость нервных процессов

**V. Развитие творческих способностей.**

- развивать творческое воображение, фантазию

- развивать способность к импровизации

**VI. Воспитание нравственно-коммуникативных качеств личности**

- воспитывать активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость

- воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке

**Планируемый результат:**

**1) Ребенок должен знать:**

- что такое степ-аэробика

- правила безопасного поведения при выполнении упражнений с использованием спортивных снарядов, при выполнении гимнастических упражнений, при взаимодействии с другими детьми

- большой объем разнообразных композиций и отдельных видов движений

- упражнения, способствующие поддержанию правильной осанки и расслаблению позвоночника

**2) Должен уметь:**

- изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения

- точно и правильно выполнять упражнения, состоящие из разнонаправленных движений для рук и ног, сложные циклические виды движений

- самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций

- выразительно исполнять движения под музыку

- находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки

- выполнять танцевальные шаги и базовые шаги степ -аэробики

- согласовывать свои действия со сверстниками при выполнении упражнений в парах, в подгруппах

**Ведущая идея программы** заключается в организации комплексной деятельности: оздоровительной, образовательной и воспитательной направленности, через организацию двигательной активности на занятиях по степ - аэробике.

Занятия рассчитаны на воспитанников 4 - 5 лет, не имеющих медицинские и иные противопоказания к двигательной активности, и проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность одного занятия составляет 20 – 25 мин.

Продумывая содержание занятий аэробикой, учитываются морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдая при этом основные физиологические принципы:

— рациональный подбор упражнений;

— равномерное распределение нагрузки на организм;

— постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки.

Упражнения для степ -аэробики подбираются преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба, вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы), простые по своей двигательной структуре и доступные детям.

Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе.

**Условия для реализации программы:**

- наличие степа на каждого ребенка;

-аудиозаписи для музыкального сопровождения занятий;

**Основные правила техники выполнения степ - тренировки:**

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

• Держать плечи развёрнутыми, грудь вперёд, ягодицы напряжёнными, колени расслабленными;

• Избегать перенапряжения в коленных суставах;

• Избегать излишнего прогиба спины;

• Не делать наклон вперёд от бедра, наклонятся всем телом;

• При подъёме или опускании со степ - платформы всегда использовать безопасный метод подъёма;

• Стоя лицом к степ - платформе, подниматься, работая ногами, но не спиной;

• Держать степ-платформу близко к телу при её переносе.

• Выполнять шаги в центр степ - платформы;

• Ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъёме, а, спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;

• Опускаясь со степ - платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней. Не отступать больше, чем на длину ступни от степ - платформы;

• Не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног;

• Не подниматься и не опускаться со степ - платформы, стоя к ней спиной;

• Делать шаг с лёгкостью, не ударять по степ - платформе ногами.

Большое значение имеет подбор музыки к упражнениям. Она служит одновременно мотивирующим фактором, направляет ход тренировки и диктует скорость движений.

При выборе музыкального сопровождения должно учитываться наличие в композиции чёткого ударного ритма. Для каждого отрезка степ - программы музыка должна подбираться с учётом рекомендаций по темпу и продолжительности.

Следует также учитывать, что более быстрый темп часто приводит к увеличению риска травм.

Важной частью степ - тренировки являются словесные команды. Они должны быть краткими и чёткими.

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

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

**Содержание рабочей программы:**

**1**. **Теоретическая часть**

Что такое «степ»? Степ – аэробика, какие мышцы работают при занятиях на степах, что такое правильная осанка, двигательные качества.

**Задачи:**

Ознакомление с понятиями степ, аэробика; ознакомление со спортивным инвентарём- степ-платформа; знакомство с правилами техники безопасности.

**2. Основные элементы**

**Задачи:**

Разучить основные элементы степ -аэробики (базовые шаги) ; формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет; развивать координацию движений; укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему; развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.) .

Базовый шаг

Шаг ноги врозь, ноги вместе

Приставной шаг с касанием на платформе или на полу

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

 Касание платформы носком свободной ноги

Шаг через платформу

Выпады в сторону и назад

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

Шаги на угол

Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу)

Прыжки

Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками

**Структура занятий степ -аэробики**

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

Каждый комплекс занятий должен состоять из трех частей:

-подготовительная часть (разминка) -5 минут;

-основная часть -15 минут;

-заключительная -5 минут.

**Время Содержание Темп музыки Контроль нагрузки**

**Подготовительная часть**

5 мин. Обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. 120 акцентов в минуту Внешнее проявление, самооценка.

**Аэробная часть (основная часть)**

15 мин. Комбинации из элементов степ -аэробики, новые упражнения или комплекс стилизованных танцевальных движений, в завершение основной части можно включить подвижную игру. 130-140 акцентов в минуту Пульс, дыхание, внешние проявления.

**Заключительная часть**

5 мин. Упражнения на расслабление, равновесие и растягивание, а так же на гибкость - стретчинг, выполняемых в положении сидя, лёжа, стоя. Медленная танцевальная музыка. Внешние проявления, самооценка.

**Материально-техническое обеспечение:**

• Степ-платформа на каждого ребёнка

• Музыкальное сопровождение

• Спортивная форма

• Атрибуты для сюжетных номеров.

**Организация и проведения занятий**

Программа рассчитана на 20 - 25 минут в неделю, 24 часа в год. Программа ориентирована на детей в возрасте от 4 – 5 лет.

**Особенности физического развития детей 4 - 5лет**

 В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в *движении*. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

**Прежде чем приступить к работе, с детьми необходимо познакомится с простыми, но важными правилами:**

**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 от степ - платформы больше, чем на длину ступни;

**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.

**Основной формой организации деятельности детей является дополнительная образовательная деятельность.**

**Структура НОД :**

**1. Подготовительная часть.**

-Приветствие.

-Разминка. Упражнения ,направленные на подготовку организма к активной физической деятельности.

**2. Основная часть**

Работа над комбинацией. Робота направленная на разучивания шагов, на освоение темпа музыка, координации движений в коллективе.

**3. Заключительная часть**

Работа направлена на восстановление дыхания и на развития гибкости.

**Перечень программно-методического обеспечения:**

1. Подвижные игры, упражнения используются при разучивании основных движений.

2. Комплекс дыхательной гимнастики – для восстановления дыхания.

3. Музыкальный центр, CD- диски – используются на каждом занятии.

**Методические принципы:**

**1**. сознательности и активности занимающихся - сознательность представляет собой категорию, отражающую способность человека правильно разбираться в объективных законах, понимать их и в соответствии с ними осуществлять свою деятельность, активность – это мера или величина проявляемой человеком деятельности, степень его включения в работу. Активность обучаемого является главным показателем меры его сознательного отношения к учебному процессу. Важнейшими признаками активности являются инициатива, самостоятельность и творчество;

**2**. наглядности - предполагает широкое использование в процессе обучения и воспитания зрительных ощущений, восприятий, образов, а также всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный контакт с действительностью;

**3**. систематичности - физическое воспитание надо осуществлять регулярно, при оптимальном чередовании допустимых нагрузок с необходимым отдыхом;

**4**. доступности и индивидуализации - обучения выражается в дифференциации учебных заданий и способов их решения (средств, методов, форм организации занятий и пр.) в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;

**5.** прогрессирования - выражает тенденцию постепенного, но неуклонного повышения требований к занимающимся;

**6**. целевая направленность к мастерству и спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются в сторону увеличения объема специальной подготовки; стремиться к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов.

**Шаги, используемые на занятии степ – аэробики.**

Marсh (марш) – ходьба на месте.
Step (степ) – шаг.

Basic step (бэсик степ). Шаг ногой вперед - назад. И. П. стоя на полу ноги вместе. 1-выполнить  правой ногой шаг  на степ, 2- левую  ногу на степ приставить.3- шаг на пол правой ногой,4- левую приставить.
Step touh (степ тач) – приставной  шаг в сторону. И.П. стоя на полу ноги вместе.1- выполнить правой ногой  шаг в сторону,2- левую приставить.3- левой ногой шаг в сторону,4-правую приставить.

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

 И. П. стоя на полу ноги вместе. 1-выполнить  правой ногой шаг на правый край степа, 2- левую  ногу поставить на левый край степа.3- шаг на пол правой ногой,4- левую приставить.
Toe touch (тоу тач) – касание носком пола или степа.
Mambo (мамбо) – шаги на месте с переступанием вперед, назад. И. П. стоя на полу ноги вместе. 1-выполнить  правой ногой шаг  на степ, 2- левую  нога на полу переступающий шаг. 3- шаг на пол правой ногой,4- левую приставить.
Open step (оупэн степ) – открытый шаг. И.П. ноги шире бедер.1- выполнить полу присед и  поставить правую ногу на носок, 2- полу присед, поставить левую ногу на носок. На 4 счета.
Leg curl (лэг керл) – «захлест» голени назад. 1- шаг правой ногой на степ, 2- левую ногу согнуть назад. 3-поставить левую ногу на пол.4- правую приставить.
Knee up (ни ап) – «подъем колена вверх». 1- шаг правой ногой на степ,2- левую ногу согнуть в колене и  поднять вверх. 3-поставить левую на пол.4- правую приставить.

Kick side ( мах ногой в сторону ,вперед, назад). 1- шаг левой ногой на степ, 2- правую ногу выпрямить и сделать мах ногой. 3-поставить правую на пол.4- левую приставить.

  **Перспективный план работы:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **месяц** | **тема** | **литература** |
|  **сентябрь** | №1. Учить сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений на степ – платформе; совершенствовать функциональные возможности ребёнка. | Сулим Е. В.  стр 36 |
| № 2. Учить согласовывать движение и дыхание при выполнении упражнений игрового стретчинга; тренировать в сохранении правильной осанки. | Сулим Е. В.  стр 38 |
| (папка№1) . Учить сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений на степ – платформе; развивать координацию движения. |  |
|  **октябрь** | № 3.Формировать умения и навыки правильного выполнения движений; учить построениям, соблюдению дистанции во время движения ; упражнять детей в умении управлять своим телом. | Сулим Е. В.  стр 41 |
| №4. Упражнять в освоении составных элементов движений; формировать навыки сохранения правильной осанки; учить соблюдать правила при выполнении физических упражнений. | Сулим Е. В.  стр 43 |
| ( папка№2) Продолжать формировать навык ориентировки в пространстве, формировать правильную осанку ; содействовать развитию чувства ритма. |  |
|  **ноябрь** | № 5. Развивать силу основных мышечных групп, способствовать укреплению мышц и связок; совершенствовать функциональные возможности организма.  | Сулим Е. В.  стр 46 |
| №6. Развивать силу основных мышечных групп, способствовать укреплению мышц и связок; совершенствовать функциональные возможности организма. | Сулим Е. В.  стр 48 |
| ( папка №3) Развивать навык бега змейкой, устойчивого равновесия, продолжаем учить держать правильную осанку. |  |
| **декабрь** | № 7. Учить ползать на низких четвереньках, толкая перед собой мяч; упражнять в умении отталкиваться при прыжках на двух ногах; формировать правильную осанку. | Сулим Е. В.  стр 51 |
| № 8. Формировать правильную осанку при упражнениях на степ – платформе ; упражнять в умении отталкиваться при прыжках на двух ногах. | Сулим Е. В.  стр 54 |
| ( папка №4) Учить чувствовать музыку, улавливать темп движения, развивать быстроту движения в упражнениях на степ – платформе. |  |
| **январь** | № 9. Развивать силу основных мышечных групп; обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма.  | Сулим Е. В.  стр 57 |
| ( папка №5 )Учить соотносить движения рук, туловища, ног. Развитие гибкости, пластики. |  |
|  **февраль** | № 10. Развивать силу основных мышечных групп; обеспечивать высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; воспитывать умение действовать в коллективе. | Сулим Е. В.  стр 60 |
| № 11. Совершенствовать овладением техникой работы с мячом; координировать движения в крупных и мелких мышечных группах; обеспечить высокую двигательную активность. | Сулим Е. В.  стр 61 |
| ( папка № 6 ) Учить детей упражнениям выполняемых на степ – платформе, прыжкам на степ и со степа. Развитие ловкости И гибкости. |  |
|  **март** | № 12. Совершенствовать овладением техникой работы с мячом; координировать движения в крупных и мелких мышечных группах; обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма. | Сулим Е. В.  стр 64 |
| № 13. Развивать физические качества : силу, гибкость; повышать физическую работоспособность; формировать потребность в движении. | Сулим Е. В.  стр 67 |
| ( папка № 7 ) Продолжать разучивание комплексов, направленных на коррекцию осанки и профилактики пласкостопия. |  |
|  **апрель** | № 15. Воспитывать внимание, быстроту реакции на сигнал; развивать красоту и грациозность в выполнении физических упражнений на степ – платформе. | Сулим Е. В.  стр 72 |
| № 16. Воспитывать внимание, быстроту реакции на сигнал; развивать красоту и грациозность в выполнении физических упражнений на степ – платформе.  | Сулим Е. В.  стр 75 |
| ( папка № 8 ) Закрепить умение детей в ходьбе и беге, чувствовать смену динамики и темпа, следить за осанкой и координацией движений во время выполнения упражнений. |  |
|  **май** | № 7. ( с мячом). Упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела; упражнять в равновесии. | Сулим Е. В.  стр 95 |
| № 16. Формировать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений на степ – платформе; формировать навык выполнения точных движений при работе с мячом | Сулим Е. В.  стр 123 |
| ( папка №9 ) Способствовать физическому и эмоциональному развитию ребёнка через занятия на степ – платформе; укрепление опорно- двигательного аппарата, развитие мышечной силы, гибкости, выносливости; развитие чувство ритма. |  |