

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 63
комбинированного вида Кировского района Санкт-Петербурга

Принято:

Решением педагогического совета ГБДОУ
детского сада № 63 комбинированного вида
Кировского района Санкт-Петербурга

Протокол №4 от 28.08.2024

Утверждено:

Приказом по ГБДОУ детский сад № 63
комбинированного вида Кировского района
Санкт - Петербурга от 28.08.2024 № 62-од

Заведующий _____ Архипова Т.Н.

Рабочая общеразвивающая программа дополнительного образования
«Степ-аэробика» Срок
освоения: 1 год.
Программа рассчитана на детей 5-7 лет.

Автор программы
педагог дополнительного образования
Миленьякая Людмила Яковлевна

Санкт-Петербург
2024г.

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Календарный учебный график
3. Учебно-тематический план.
4. Содержание программы.
5. Методическое обеспечение.
6. Взаимодействие с родителями.
7. Прогнозируемые результаты, диагностика.
8. Список литературы

Пояснительная записка

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. Все это заставляет педагогов быть в постоянном поиске новых современных технологий по сохранению и укреплению здоровья дошкольников. Этому способствуют занятия со степ доской, т.к. упражнения на ней формируют у дошкольников осанку, укрепляют и развивают сердечно – сосудистую, дыхательную и костно-мышечную системы.

Область применения степа довольно широка – это и индивидуальная работа, и самостоятельная двигательная деятельность, и занятия по физической культуре.

Физкультурно–оздоровительное направление является частью всей воспитательно-образовательной работы в ДОУ и взаимосвязана со всеми ее направлениями. Особенно, важное, значение для воспитания и развития ребенка имеет связь занятий физической культуры с игрой. Такая разносторонняя связь повышает интерес детей к занятиям физической культуры и к игре.

Аэробика — это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. Для достижения эффекта продолжительность выполнения этих упражнений должна составлять не менее 25—30 минут. Занятия аэробикой доставляют малышам большое удовольствие. Для того чтобы сделать их еще более интересными и насыщенными придумали индивидуальный снаряд — степ доску. Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной 25 см, длиной 40 см. 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. Но самое главное достоинство степ - аэробики — ее оздоровительный эффект.

Актуальность

Занятия на степ-платформах уникальны по своему воздействию на организм занимающихся, ориентированы на физическое развитие детей, где дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремленности.

На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремленности.

Цель:

Повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей старшего дошкольного возраста средствами степ - аэробики.

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;

- Формировать умения детей 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.

Принципы реализации программы:

- Принцип систематичности – подбор специальных упражнений и последовательность их проведения;
- Принцип индивидуальности - контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений;
- Принцип длительности – применение физических упражнений, способствующих восстановлению нарушений функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;
- Принцип умеренности – продолжительность занятий 25-30 мин. В сочетании дробной физической нагрузкой;
- Принцип цикличности – чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление.

Основные физиологические принципы:

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

Возраст детей: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год

Режим занятий: 1 раз в неделю.

1.2. Новизна

Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ – аэробике, а также логоритмические упражнения. Оптимальное сочетание, которых в ходе занятий позволяет решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь. У детей, занимающихся оздоровительной аэробикой, повышаются адаптивные возможности организма; регулярная направленная двигательная активности вызывает положительные эмоции (музыкальное сопровождение стимулирует желание научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым). Степ аэробика это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ платформе. Степ аэробика используется для профилактики заболеваний, которые вызваны гиподинамией, т.е. недостатком движений. Она развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие и позволяет сжигать большое количество калорий. Занятия усложняется и, несмотря на внешнюю простоту, упражнения могут быть весьма непростыми для выполнения. Степ аэробика уникальна в своем роде.

2. Календарный учебный график

Календарный учебный график является локальным нормативным документом, регламентирующим общие требования к организации образовательного процесса в учебном году в Государственном бюджетном дошкольном образовательном учреждении детский сад № 63 комбинированного вида Кировского района Санкт-Петербурга. Нормативной базой для составления календарного учебного графика по оказанию образовательных услуг являются следующие нормативные документы:

* Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ (ред. от 29.07.2017);

* Постановление Правительства Российской Федерации «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг» от 15.09.2020г № 1441 и другие нормативно-правовые акты;

* СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

* Устав Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 63 комбинированного вида Кировского района Санкт-Петербурга от 15.09.2015 года № 4601– р;

* Лицензия на право осуществления образовательной деятельности от 30.12.2016 года №2634-р.

Календарный учебный график учитывает в полном объеме возрастные психофизические особенности воспитанников и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

Содержание календарного учебного графика включает в себя следующее:

- режим работы ДОУ;
- расписание кружка;
- продолжительность учебного года;
- количество недель в учебном году;
- сроки проведения мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы дошкольного образования;
- график дополнительной образовательной деятельности;
- регламентирование образовательного процесса на день;
- организацию образовательного процесса;
- срок реализации программы;
- формы организации учебного процесса.

Формы и режим занятий:

Программа рассчитана на 8 месяцев с октября по май. Занятия по программе проводятся 1 раза в неделю. Продолжительность занятий в старшей группе – 25 минут, включая организационные моменты; в подготовительной группе – 30 минут включая организационные моменты. Занятия проводятся в спортивном зале, во второй половине дня по подгруппам перед полдником, либо не менее чем через 40 минут после приема пищи. Занятия проходят в традиционной форме. Одно занятие в месяц – игровое. Так же занятия могут проводиться в форме круговой тренировки, сюжетных и тематических занятий.

Календарный учебный график кружковой работы на 2024 – 2025 учебный год.

Режим работы ДОУ	7.00-19.00
Продолжительность учебного года	Начало учебного года с 01.10.2024 г. Окончание учебного года 31.05.2025 г.
Количество недель в учебном году	32 недель
Продолжительность учебной недели	5 дней (понедельник-пятница)
Сроки проведения мониторинга качества образования	С 12.05.2025 по 23.05.2025 года

Расписание занятий «Степ-аэробика» на 2024-2025 учебный год.

№	Возраст детей	День недели	Время
1	Старшая группа (первая подгруппа)	Понедельник	15.45-16.10
	Старшая группа (вторая подгруппа)	Понедельник	16.20-16.45
2	Подготовительная группа (первая подгруппа)	Пятница	15.50-16.20
	Подготовительная группа (вторая подгруппа)	Пятница	16.30-17.00

Срок реализации программы «Степ-аэробика» на 2024-2025 учебный год.

	Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество занятий в год
Старшая группа	1 час	1 раз в неделю	32 часов
Подготовительная группа	1 час	1 раз в неделю	32 часов

1 учебный час занятия соответствует продолжительности непрерывной образовательной деятельности.

Учебный план реализации программы кружковой работы на 2024-2025 учебный год

Возрастная группа Кол-во занятий	Количество занятий в месяц	Всего месяцев в учебном году	Количество занятий в учебном году
Старшая группа	4 занятия	8 месяцев (с октября по май)	32 занятия
Подготовительная группа	4 занятия	8 месяцев (с октября по май)	32 занятия

3. Учебный план

Учебный план старшей группы

Месяц	Тема занятия	Кол-во часов
ОКТАБРЬ	1 Вводное занятие. Что такое степ-платформа? Техника безопасности. Основные правила подъема на степ – платформу. Упражнения на расслабление и дыхание.	1
	2. Вызвать желание заниматься степ –аэробикой посредством просмотра презентаций, показа комплекса степ – аэробики воспитателем. Изучение базового шага «степ - тач» и « бейсик -степ».	1
	3.Разучивание базового шага «ви-степ» с различными вариантами добавления рук. Закрепление изученных базовых шагов «степ-тач», «бейсик-степ», составление небольших связок из движений для комплекса.	1

	4. Закрепление изученных шагов, составление небольших комбинаций на их основе, закреплять двигательные умения и знание правил в играх и упражнениях.	1
НОЯБРЬ	1. Учить различные переходы на стечах, самостоятельно и быстро строиться и перестраиваться. Выполнять общие упражнения активно, с напряжением. Упражнения на расслабление и дыхание.	1
	2. Разучивание базового шага «степ – ап» и различные варианты. Закрепление композиции на основе изученных шагов.	1
	3. Разучивание базового шага «степ – захлест». Составление мини- комплекса из изученных шагов, комбинирование мини – комплекса с танцевальными комбинациями. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.	1
	4. Разучивание «топ - ап» - верхнее касание, повторение шага «Степ-захлест » совершенствование, отработка выученных комбинаций.	1
ДЕКАБРЬ	1. Разучивание базового шага «шаг - колено» – шаг с подъемом колена, шаг три колена, повторение изученных основных шагов в комплексе.	1
	2. Разучивание шага «Кросс» комбинируя его с танцевальными движениями рук. Учить начинать упражнения с различным подходом к платформе. Закрепление комплекса.	1
	3. Разучивание шаг « Ниап», «шагкик» повторение изученных основных шагов в комплексе. Достигать точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять в соответствии с музыкальной фразой.	1
	4. Разучивание шаг « Мамбо», комбинируя его с танцевальными движениями рук. Повторение изученных основных шагов. Отработка выученных комбинаций. Выступление на утреннике.	1
ЯНВАРЬ	1. Тематическое занятие. Дать детям представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ - аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков.	1
	2. Учить детей правильному выполнению степ шагов на стечах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка). Работа над выразительностью выполнения движений комплекса.	1
	3. Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (кни ап), с махом в сторону Продолжать выполнять упражнения выразительно в такт под музыку.	1
	4. Разучить упражнение шаг-бэк. Закреплять разученные упражнения с различными вариациями рук.	1
ФЕВРАЛЬ	1. Достигать точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять комплекс в соответствии с музыкальной фразой или указаниями.	1
	2. Разучивание упражнений с мячом на степ – платформе. Подбросить, поймать мяч стоя рядом с платформой; Ударить, поймать мяч, стоя рядом с платформой; Шаг колено поднимая мяч вверх.	1
	3. Повторение упражнений с мячом под музыку на степ-платформе.	1
	4. Тематическое занятие «Защитники»	1
МАРТ	1. Разучивание комплекса степ-аэробики с мячом под счет в медленном темпе. Закрепление изученных базовых шагов	1
	2. Разучивание комплекса степ-аэробики с мячом под счет в медленном темпе. Закрепление первой части под музыку.	1
	3. Закрепление движений комплексас мячом под музыку, работа над ритмическим рисунком комплекса.	1
	4. Игровое занятие «Путешествие».	1

АПРЕЛЬ	1. Совершенствование комплекса степ – аэробики с мячом под счет в медленном темпе и под музыку. Выступление на спортивном развлечении.	1
	2. Разучивание шагов в диагональном направлении, из угла в угол платформы. Отработка движений комплекса степ – аэробики с мячом.	1
	3. Совершенствовать выполнение базовых шагов в диагональном направлении, из угла в угол платформы. Работа над выразительностью выполнения движений комплекса степ – аэробики.	1
	4. Тематическое занятие «По звериным тропкам»	1
МАЙ	1. Разучивание подскоки (наскок на платформу на одну ногу). Выполнять упражнения комплекса из разных исходных положений.	1
	2. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями.	1
	3.Диагностика.	1
	4. Игровое занятие «У меня есть одна тетя»	1

Учебный план подготовительная группа.

Месяц	Тема занятия	Кол -во часов
ОКТАБРЬ	1. Вводное занятие. Что такое степ-платформа? Техника безопасности. Основные правила подъема на степ – платформу. Упражнения на расслабление и дыхание.	1
	2. Знакомство с основными подходами в степ–аэробике. Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела. Формировать первоначальные представления и умения в играх и упражнениях.	1
	3. Знакомить с базовым шагом «степ - тач» и « бейсик-степ». Показать правильное его выполнение. Разучивание базового шага под счет, затем в сочетании с музыкой. Упражнения на расслабление и дыхание.	1
	4 занятие. Закрепление изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов закреплять двигательные умения и знание правил в играх и упражнениях.	1
НОЯБРЬ	1. Разучивание базового шага «степ – ап». Закрепление композиции на основе изученных шагов. Игровые упражнения. Добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений.	1
	2. Разучивание базового шага «степ – захлест». Составление мини- комплекса из 3 - 4х изученных шагов, комбинирование мини – комплекса с танцевальными комбинациями. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений	1
	3. Разучивание «топ - ап» - верхнее касание, повторение шага «Степ – захлест» совершенствование, отработка выученных комбинаций. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности. Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием	1
	4. Разучивание базового шага «шаг - колена» – шаг с подъемом колена, повторение изученных основных шагов. Отработка выученных комбинаций.	1

ДЕКАБРЬ	1. Разучивание шага «Кросс» комбинируя его с танцевальными движениями рук. Учить начинать упражнения с различным подходом к платформе. «Кросс»-шаг со ступа вперед, назад, вправо, влево. Отработка выученных комбинаций. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений.	1
	2. Разучивание шаг « Ни-ап», «шаг-кик» повторение изученных основных шагов. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упр-я в соответствии смузыкальной фразой или указаниями.	1
	3. Разучивание шаг « Мамбо», комбинируя его с танцевальными движениями рук. Повторение изученных основных шагов. Отработка выученных комбинаций.	1
	4. Совершенствование, отработка выученных комбинаций. Работа над выразительностью выполнения движений комплекса.	1
ЯНВАРЬ	1. Дать детям представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ - аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка. Совершенствовать комплекс под музыку	1
	2. Учить детей правильному выполнению степ шагов на ступах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка). Работа над выразительностью выполнения движений комплекса под музыку.	1
	3. Разучивание нового комплекса. Достигать точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями.	1
	4. Работа над ритмическим рисунком. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке.	1
ФЕВРАЛЬ	1. Работа над выразительностью выполнения движений комплекса, над синхронным выполнением движений рук, ног.	1
	2. Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (кни ап), с махом в сторону. Продолжать выполнять упражнения в такт под музыку.	1
	3. Тематическое занятие «Защитники»	1
	4. Разучить упражнение шаг – бэк. Закреплять разученные упражнения с различными вариациями рук. Совершенствовать комплекс под музыку.	1
МАРТ	1. Тематическое занятие «Для милых мам»	1
	2. Продолжать развивать умение твердо стоять на ступе. Работа над выразительностью выполнения движений комплекса под музыку.	1
	3. Разучивание комплекса степ–аэробики. Достигать точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упр. в соответствии с музыкальной фразой или указаниями.	1
	4. Совершенствование комплекса степ–аэробики используя основные подходы в степ–аэробике. Закрепление, отработка изученного комплекса степ–аэробики, под музыку. Достигать точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений.	1
АПРЕЛЬ	1. Работа над выразительностью выполнения движений комплекса и над синхронным выполнением движений рук, ног под музыку. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений	1
	2. Выступление детей на спортивном развлечении.	
	3. Прыжковые упражнения – разучивание различных комбинаций.	1

	4. Разучивание упражнений с мячом на степ – платформе. 1). Подбросит, поймать мяч, стоя рядом с платформой; 2). Ударить, поймать мяч, стоя рядом с платформой; 3). Шаг колено поднимая мяч вверх.	1
МАЙ	1. Повторение упражнений с мячом под музыку на степ – платформе. Разучивание комплекса степ–аэробики с мячом под счет в медленном темпе.	1
	2. Закрепление комплекса с мячом на стечах. Закрепление изученных базовых шагов.	1
	3. Совершенствование и отработка движений комплекса степ–аэробики.	1
	4 Диагностика.	1

4. Содержание программы

Характеристика разделов программы по степ – аэробике

Раздел «Игроритмика» является основой для развития чувства ритма, двигательных способностей занимающихся, умения правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры.

Раздел «Строевые упражнения» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят построения, перестроения, повороты, передвижения, бег.

Раздел «Танцевальные шаги» направлен на формирование у занимающихся танцевальных движений. В раздел входят танцевальные шаги, ритмические движения, музыкально – ритмические композиции, образно – подражательные движения, танцевальные этюды.

Раздел «Акробатические упражнения» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются упражнения, элементы гимнастических упражнений, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений дают ребенку возможность вволю покричать, погримасничать, свободно выразить свои эмоции.

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

Раздел «Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость, хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления Подбор музыкального сопровождения:

- наличие четкого ударного ритма;
- чередование медленного и быстрого темпа.

Музыкальное сопровождение на занятиях аэробикой способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой.

Нагрузка регулируется характером упражнений, изменением исходных положений, темпа, длительности и интенсивности выполнения. Для сбалансированной работы всех функциональных систем организма гимнастические упражнения сочетаются с дыхательными.

Основные этапы обучение степ – аэробики:

- обучение простым шагам;
- при овладении в совершенстве движениями ног, обучать работе рук;
- после освоения медленного темпа, переходить на быстрый темп.

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 степу, боком, с левой или правой стороны, а также позади. Все вышеперечисленные позиции обычно варьируются для того, чтобы упражнения задействовали 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 возможно в различных построениях: в шахматном порядке, по кругу, по периметру зала и др.

5. Методическое обеспечение.

Возрастные и индивидуальные особенности детей 5 – 7 лет.

Возраст 5-7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7-10 см. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные различия в этих показателях, а также различия их у мальчиков и девочек. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков. Антропометрические признаки (масса тела, рост, окружность грудной клетки, ширина таза, длина туловища и конечностей) в разной степени взаимосвязаны, и это влияет на физическую подготовленность детей. Позвоночный столб ребенка пяти-семи лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа. В развитии мышц выделяют несколько

«узловых» этапов. Один из них – это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия. Поэтому на занятиях физической культурой он может выполнять упражнения с различной амплитудой. Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности»

Использование степ – платформ – это новое направление оздоровительной работы.

Эффективность занятий на степенях подтверждено опытом коррекционных медицинских центров Европы. Степ – платформа является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение общеразвивающих и профилактических задач.

Техника безопасности

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

- держать 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- доски всегда использовать безопасный метод подъема;
- стоя лицом к степ-доски, 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-доски;
- ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме, а спускаясь, ставить ногу 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.

Материально-техническое обеспечение

1. Зал.
2. Коврики.
3. Мячи.
4. Степ-платформа.
5. Скакалки.
6. Массажные мячики.

Фонотека: Музыкальные сопровождение.

Форма (спортивная одежда: футболка, майка, шорты, спортивная обувь)

6. Взаимодействие с родителями.

Подготовительная группа.

- Консультация для родителей «Гимнастика с детьми дома»;
- Консультация для родителей «Фитнес мама» - Совместное мероприятие с родителями «Путешествие в космос»;
- Анкетирование родителей «Нужны ли занятия степ-аэробикой моему ребенку»;
- Ведение «дневника Здоровья» совместно с родителями.
- Сайт для родителей «Степ-аэробика для дошкольников»
- Итоговое показательное мероприятие для родителей.

Старшая группа.

- Презентация для родителей «Степ-аэробика для дошкольников»
- Консультация для родителей «Бодрящая гимнастика с детьми»
- Совместное мероприятие с родителями «Фитнес мама»
- Ведение «Дневника Здоровья» совместно с детьми
- Консультация для родителей «Гимнастика в повседневной жизни»
- Памятка для родителей «Правильная осанка»
- Итоговое показательное мероприятие для родителей.

7. Прогнозируемый результат и диагностика.

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

Мониторинг.

На каждый возрастной ступени два раза в год (в начале и в конце года) тестирование проводится по 7-ми показателям, каждому ребенку предлагается по 7 заданий:

- 1) Измерение работоспособности ребенка;
- 2) Измерение функции статического равновесия;
- 3) Измерение функции гибкости тела;
- 4) Измерение скоростно-силовых возможностей мышц;
- 5) Измерение силы мышц спины;
- 6) Измерение силы и выносливости мышц живота;
- 7) Измерение силы боковых мышц туловища;

Большинство приведенных показателей направлены на диагностику некоторых из основных физических качеств (равновесия, силы, ловкости). Выполнение теста по тому или иному показателю требует от ребенка определенного навыка или комплекса навыков, которые в наибольшей степени отражают развитие этого физического качества.

Сравнение результатов диагностики проводится только между показателями ребенка перед этапом обучения и после окончания обучения в конце учебного года, для выявления положительной динамики конкретного ребенка. Приведенные ниже примерные показатели уровня развития даны лишь для педагога, чтобы иметь общие представления о возможностях детского организма на данном этапе развития.

Измерение работоспособности ребенка (разработала Т.С. Грядкина)

Измеряется частота сердечных сокращений утром, когда ребенок спокоен. Предлагают ребенку лечь на спину на ковер, руки опущены, все расслаблено. Измеряется пульс в течение 15 с. Затем предлагают ребенку встать, когда пройдет 30 с – измерить пульс еще раз за 15 с у стоящего спокойно ребенка. Результаты ЧСС умножают на 4 и находят разницу (например: до – 20с, после подъема а – 23с;

$20 \times 4 = 80$, $23 \times 4 = 92$, $92 - 80 = 12$). Разница от 1 до 12 – это высокий уровень работоспособности (хорошая тренированность организма).

От 13 до 18 – средний уровень (удовлетворительная тренированность).

От 19 до 25 – низкий уровень (нетренированный организм, таким детям следует давать среднюю нагрузку).

Свыше 25 – показатель больного организма, к этим детям необходим индивидуальный подход.

Измерения ЧСС проводят 2 раза в год – в сентябре и в мае во всех возрастных группах.

Измерение функции статического равновесия. (методики, предложенные психологами Н.О. Озерецким и Н. И. Гуревичем) Детям предлагаются следующие задания:

Для детей 4-х лет: пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги; стопы расположены по прямой линии, руки вдоль туловища, сохранять данную позицию необходимо в течение 15сек с открытыми глазами. Смещение ног с первоначальной позы, схождение с места, балансирование расценивается как минус.

Для детей 5 лет: и.п. то же, но стоять с закрытыми глазами, для детей этого возраста норма 20сек.

Для детей 6 лет: встать на одну ногу, другая нога согнута, приставлена стопой к колену и отведена в сторону под углом 90 градусов, для детей этого возраста норма 25сек. После 30с отдыха то же повторить с другой ногой.

Измерение функции гибкости тела. Тесты по определению гибкости. (Данные Л.Б. Лагутина)

Наклон туловища вперед. Тест проводится двумя педагогами. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать

игровой момент «достань игрушку». Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет. Измерение скоростно-силовых возможностей мышц (разработана Т.С.Грядкиной и А.А.Ножкиной, г. Санкт-Петербург) Ребенку предлагают взять 1 кг мяч, подойти к полосе и бросить мяч как можно дальше. Выполняется 3 попытки. В протоколе фиксируется лучший результат.

Измерение силы мышц спины. Ребенок ложится на край скамейки и удерживает как можно дольше на весу верхнюю часть тела. На опоре находится только нижняя часть тела (от пояса). Взрослый держит ребенка за ноги. В и.п. ребенок опирается руками об пол, а по сигналу взрослого (1,2,3) он ставит руки на пояс и начинается отсчет времени. При этом следует обратить внимание, не держится ли ребенок руками за скамейку, недостаточная сила мышц спины, может привести к вялой осанке и сутулости (высоким показателем для 5 лет считается 40 сек, для 6 лет 50 сек)

Измерение силы и выносливости мышц живота.

Используется следующее задание: поднять ноги на 25см над полом из и.п. – лежа на спине, руки за голову; держать ноги в таком положении. Ноги при этом должны быть прямыми, носки оттянуты. Ориентиром для высоты поднятия ног может служить натянутый шнур (высокий показатель: 5 лет-45сек, 6 лет-50 сек)

Измерение силы боковых мышц туловища.

Ребенок лежит на краю скамейки на одном, а потом на другом боку и удерживает как можно дольше на весу верхнюю часть туловища. Взрослый держит ребенка за ноги. В и.п.ребенок опирается рукой об пол, другая рука на поясе, а по сигналу взрослого (1,2,3) он ставит руки на пояс и начинается отсчет времени. При этом следует обратить внимание, не держится ли ребенок руками за скамейку. В положении лежа на правом боку, фиксируется сила мышц левой стороны и соответственно в положении лежа на левом боку – сила мышц правой стороны. При анализе результата оценивается не только соответствие нормативу, но и пропорциональное соответствие уровня развития мышц правой и левой стороны. Диспропорция в их развитии может быть причиной сколиоза (высокий показатель 5лет-25 сек, 6 лет- 30 сек).

Сравнительная таблица показателей силы и гибкости.

№	Имя ребенка	Работосп-ть		Равновесие		Гибкость		Скорость-сила мышц		Сила мышц спины		Сила мышц живота		Боковые мышцы		Примечание
		Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Н.Г	К.Г	Пр.ст	Лев.ст	
1																
2																

8. Список литературы

- Т.А.Семенова «Оздоровительные технологии физического воспитания и развития»Москва ИНФРА-М 2018г
 Е.Г Сайкина С.В Кузьмина «Степ-аэробика «Топ-топ» ДЕТСТВО-ПРЕСС 2021 г
 Н.Г.Коновалова «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Физкультура для профилактики заболеваний. Занятия. Досуги» Волгоград Издательство Учитель 2015г
 Е.В.Сулим «Детский фитнес» «ТЦ СФЕРА» 2 издание Москва 2018г
 Н.Г.Коновалова, Л.В.Корниенко «Дыхательная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста» Волгоград Издательство «Учитель» 2016г
 Т.С.Грядкина «Технологии здоровьесбережения детей в сфере образования», С-П.2008г
 Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста».
 Д. Б. Юматова «Интерес. Движение. Игра.» Развивающая двигательно-коммуникативная деятельность дошкольников. Методическое пособие.
 « Степ-данс» - шаг навстречу здоровью Дошкольная педагогика №1/01/11.