

Принято
Педагогическим советом
протокол № 1 от 01.09.2017

Утверждаю
Приказ № 90 от 01.09.2017
Заведующая МБДОУ г. Мурманска №138
Е.А. Дубовицкая

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ Г. МУРМАНСКА №138

Программа дополнительной образовательной услуги

**Степ-аэробика
(средний, старший возраст)**

**Руководитель:
Кожина С.П.**

Мурманск
2017-2018 учебный год

Пояснительная записка

Программа по степ-аэробике имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на детей среднего и старшего дошкольного возраста.

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. 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 – ступеньки.

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 самый главный результат занятий степ-аэробикой – укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата.

В процессе занятий степ-аэробики у детей:

- огромный интерес к занятиям, не иссякающий на протяжении всего учебного года.
- формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры.
- развивается уверенность, ориентировка в пространстве, общая выносливость, совершенствование точности движений.
- воспитываются физические качества: ловкость, быстрота, сила и др.
- повышается выносливость, а вслед за этим и сопротивляемость организма.

Цель: научить детей различным видам ритмичных движений на степе, умению свободно и ритмично двигаться, управляя своими движениями под музыку.

Задачи:

- формировать умение выполнять движения на степе, согласуя движения с музыкой
- учить исполнять небольшие танцевальные этюды с использованием степа
- формировать устойчивое равновесие, координацию движений и правильную осанку
- воспитывать интерес к спортивным упражнениям и здоровому образу жизни.

Все комплексы степ - аэробики носят оздоровительно-тренирующий характер.

Занятия по программе проводятся 2 раза в неделю по 20 минут.

Форма проведения занятий – групповая.

Число участников – 10 детей.

Срок реализации программы: с 01.10.2017 по 30.04.2018.

Методические рекомендации.

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

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

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

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 одного месяца; 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.

Комплексы упражнений рассчитаны на детей 4-6 лет. Один комплекс степ-аэробики выполняется детьми в течение одного месяца, некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться.

Занятия проводятся в спортивном или музыкальном зале.

Учебный план

| Месяц | Комплекс упражнений |
|--------------|--|
| Октябрь | Комплекс № 1. В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке ожены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал ановятся позади степов. Подготовительная часть. 1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться). 2. Ходьба на степе. 3. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками. 4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа. 5. Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, |

| | |
|--------|---|
| | <p>вверх, вперёд, вниз.</p> <p>Основная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. <i>1</i> – шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх; <i>2</i> – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз; <i>3</i> – правую руку вниз, левой ногой встать на степ; <i>4</i> – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой; <i>5 – 8</i> – то же, что на счёт <i>1 – 4</i>, но в другую сторону. 5. Подвижная игра «Бубен» (<i>у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен</i>): «Бубен, бубен, долгий нос, Почём в городе овёс?» Две копейки с пятаком, Овса Ваня не купил, Только лошадь утопил Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками! 6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание. |
| Ноябрь | <p>Комплекс № 2.</p> <p>В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены оложены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят и становятся позади степов.</p> <p>Подготовительная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> 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). <p>Основная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п.: шаг со степа правой ногой, левая на степе. <i>1</i> – поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху; <i>2</i> – вернуться в и.п.; <i>3 – 4</i> – тоже в другую сторону. 2. Стоя на коленях на степе, руки в стороны. <i>1</i> – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пяток; |

| | |
|---------|--|
| | <p>2 – и.п.;</p> <p>3 – 4 – то же в другую сторону.</p> <p>3. И.п.: сидя, руками держаться за края степа.</p> <p>1 – 2 – поднять тело и прогнуться;</p> <p>3 – 4 – вернуться в и.п.</p> <p>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).</p> <p>1 – 3 – три пружинистых наклона вперёд, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать;</p> <p>4 – вернуться в и.п.</p> <p>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»).</p> <p>6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.</p> |
| Декабрь | <p>Комплекс № 3.</p> <p>В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.</p> <p>Подготовительная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов. 2. Ходьба с перешагиванием через степы. <p>Основная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 (<i>игровые действия выполняются в соответствии с текстом</i>) Вылез мишка из берлоги, Разминает мишка ноги. На носочках он пошёл И на пяточках потом. На качелях покачался, И к лисичке он подкрался: «Ты куда бежишь, лисица? Солнце село, спать пора, Хорошо, что есть нора!» (<i>каждый ребёнок бежит в свою</i> |

| | |
|---------|---|
| | <p><i>норку – на свой степ).</i></p> <p>6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.</p> |
| Январь | <p>Комплекс № 4.</p> <p>В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.</p> <p>Подготовительная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться). 2. Ходьба на степе. 3. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками. 4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа. 5. Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз. <p>Основная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на степе. Руки рисуют поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки. 2. Шаг на степ – со степа. Кисти рук поочередно рисуют маленькие круги вдоль туловища. (№ 1-2 - 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 хлопки прямыми руками перед собой и за спиной. 6. Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3,4,5,6 – повторить 3 раза). 7. Подвижная игра «Цирковые лошади». Круг из степов – это цирковая арена. <i>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.</i> 8. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание. |
| Февраль | <p>Комплекс № 5.</p> <p>В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.</p> <p>Подготовительная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз). 3. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо- |

| | |
|------|--|
| | <p>влево (5 раз).</p> <p>4. Встать на степенях друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.</p> <p>5. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз). (Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия).</p> <p>Основная часть.</p> <p>1. Одновременно с ходьбой на степе обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой – правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи (5 – 6 раз).</p> <p>2. Шаг на степ со степа; одновременно энергично разгибать вперёд согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки). Отводить руки назад и выпрямлять в стороны из положения – руки перед грудью.</p> <p>3. Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками круговые движения вперёд и назад попеременно и вместе (5 раз).</p> <p>4. Шаг со степа на степ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, руки на поясе (5 – 6 раз). (№ 1,2,3,4 повторить 2 раза).</p> <p>5. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (5 – 6 раз).</p> <p>6. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (можно помогать себе руками).</p> <p>7. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками.</p> <p>8. Шаг со степа вправо, влево. (№5,6,7,8 повторить 2 раза).</p> <p>9. Подвижная игра «Физкульт-ура!». <i>Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны зала. На одной стороне на один степ меньше. Самостоятельно становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне – финиш. Дети говорят:</i></p> <p>Спорт, ребята, очень нужен. Мы со спортом крепко дружим, Спорт – помощник! Спорт – здоровье! Спорт – игра! Физкульт-ура!</p> <p><i>С окончанием слов участники игры бегут на перегонки на противоположную сторону. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занимает степ.</i></p> <p>10. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.</p> |
| Март | <p>Комплекс № 6.</p> <p>В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся</p> |

| | |
|--------|--|
| | <p>позади степов.</p> <p>Подготовительная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Ходьба и бег змейкой вокруг степов. 4. Ходьба с перешагиванием через степы. <p>Основная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п.: Стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперёд-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 со свободными движениями рук (5 – 6 раз). 4. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (5 – 6 раз). 5. Сидя на степе скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом. 6. И.п.: основная стойка на степе. Взмахивать прямой ногой вперёд, делать под ногой хлопок. (5 – 6 раз). 7. Прыжки на степ и со степа чередуются с ходьбой. 8. Подвижная игра «Скворечники». <i>Занимать место (только в своём) скворечнике (степе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!».</i> Тот, кто займёт степ последним, считается проигравшим. 9. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание. |
| Апрель | <p>Комплекс № 7.</p> <p>В хорошо проветренном зале степы расположены в хаотичном порядке. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.</p> <p>Подготовительная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 и сзади. 4. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону). <p>Основная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. |

| | |
|--|--|
| | <p>Наклониться вправо, влево.</p> <p>6. И.п.: то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п.</p> <p>7. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.</p> <p>8. Ходьба на степе, бодро работая руками.</p> <p>9. Подвижная игра «Бубен» (<i>у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен</i>): «Бубен, бубен, долгий нос, Почём в городе овёс?» Две копейки с пятаком, Овса Ваня не купил, Только лошадь утопил Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!</p> <p>10. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.</p> |
|--|--|

Ожидаемые результаты:

- формирование умения выполнять движения на степе, согласуя движения с музыкой
- умение исполнять небольшие танцевальные этюды с использованием степа
- формирование устойчивого интереса к занятиям степ-аэробикой

Методическое обеспечение:

1. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009.
2. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.
3. Чудо-платформа / журнал «Обруч» № 6. 2008.