

Принято
Педагогическим советом
протокол № 2 от 30.09.2021

Утверждаю
Приказ № 164 от 30.09.2021
Заведующая МБДОУ г. Мурманска №138
Е.А. Дубовицкая

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ Г. МУРМАНСКА №138

*Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Степ-аэробика (младший возраст)»*

Возраст обучающихся: 3-4 года

Срок реализации: 7 месяцев

Уровень сложности: стартовый

**Руководитель:
Кожина С.П.**

Мурманск
2021

Пояснительная записка

Образовательная программа дополнительного образования для детей дошкольного возраста «Степ-аэробика (младший возраст)» имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена на основе:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. От 31.12.2014)

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», действующие с 01.01.2021 г.

- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 (изменения утверждены приказом Министерства просвещения РФ от 30 сентября 2020 г. N 533)

- Приложение к письму департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки и науки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

- Приказ Минобрнауки Мурманской области № 462 От 13.03.2020 «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования в Мурманской области» для сертифицированных программ.

- Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

Программа по степ-аэробике рассчитана на детей младшего 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 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 – 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 самый главный результат занятий степ-аэробикой – укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно-

сосудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата.

В процессе занятий стэп-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 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 15 минут.

Форма проведения занятий – групповая.

Число участников – 10 детей.

Количество часов: 56

Срок реализации программы: с 01.10.2021 по 30.04.2022.

Материально-технические условия реализации программы

Учебное оборудование	Количество, шт.
Спортивный зал	
Степ-платформа	11

Дополнительные материалы: Магнитофон (портативная колонка), аудиоматериал.

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.

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 3-4 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

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Комплекс №1	8	1	7	наблюдение за детьми, игровые упражнения
2.	Комплекс №2	8	1	7	наблюдение за детьми, игровые упражнения
3.	Комплекс №3	8	1	7	наблюдение за детьми, игровые упражнения
4.	Комплекс №4	8	1	7	наблюдение за детьми, игровые упражнения
5.	Комплекс №5	8	1	7	наблюдение за детьми, игровые упражнения
6.	Комплекс №6	8	1	7	наблюдение за детьми, игровые упражнения
7.	Комплекс №7	7	1	6	наблюдение за детьми, игровые упражнения
8.	Закрепление материала. Итоговое занятие.	1	-	1	наблюдение за детьми, игровые упражнения

Календарный учебный график

№ п/п	месяц	день недели	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	октябрь	понедельник, среда	18.00-18.15	групповая	8	Комплекс №1		
2.	ноябрь	понедельник, среда	18.00-18.15	групповая	8	Комплекс №2	спортивный зал	Наблюдение за детьми. Беседа. Игровые упражнения
3.	декабрь	понедельник, среда	18.00-18.15	групповая	8	Комплекс №3	спортивный зал	Наблюдение за детьми. Беседа. Игровые упражнения
4.	январь	понедельник, среда	18.00-18.15	групповая	8	Комплекс №4	спортивный зал	Наблюдение за детьми. Беседа. Игровые упражнения
5.	февраль	понедельник, среда	18.00-18.15	групповая	8	Комплекс №5	спортивный зал	Наблюдение за детьми. Беседа. Игровые упражнения
6.	март	понедельник, среда	18.00-18.15	групповая	8	Комплекс №6	спортивный зал	Наблюдение за детьми. Беседа. Игровые упражнения
7.	апрель	понедельник, среда	18.00-18.15	групповая	8	Комплекс №7. Итоговое занятие.	спортивный зал	Наблюдение за детьми. Беседа. Игровые упражнения

Перспективный план

Месяц	Комплекс упражнений
Октябрь	<p>Комплекс № 1. «На весёлой дорожке» 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. Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз. <p>Основная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Шаги со степа на степ лицом к степу. Руки 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 вниз. 4. И.п.: ноги вместе на степе, руки на поясе. 1 – шаг в сторону на степе; руки вверх;

	<p>2 – И.п; 3 – 1 4 – 2</p> <p>5. Подвижная игра «Бубен» (<i>у кого бубен, тот танцует и передаёт бубен следующему</i>): «Ты беги наш звонкий бубен быстро – быстро по рукам у кого остановился, тот сейчас станцует нам!»</p> <p>6. Упражнения на расслабление и дыхание.</p>
Ноябрь	<p>Комплекс № 2. «Фигуры» В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.</p> <p>Подготовительная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п.: стоя на степе боком, руки на поясе. Ходьба на месте с вытянутыми вперёд руками; вернуться в и.п. Шагая на степе, из положения руки впереди, разводить их в стороны. Шаг на степе назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи. <p>Основная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п.: ноги вместе, руки на поясе 1 – шаг со степа правой ногой, левая на степе 2 – вернуться в и.п.; И.п.: стоя на коленях на степе, руки в стороны. 1 – сесть на пятки; 2 – и.п.; И.п.: сидя перед степом, руки на степе. 1 – 2 – выпрямить колени; 3 – 4 – вернуться в и.п. И.п.: сидя на степе, ноги врозь, руки согнуты перед грудью 1 – 3 – три пружинистых наклона вперёд, ноги в коленях не сгибать; 4 – вернуться в и.п. Подвижная игра «Сделай фигуру» (игра упражняет детей в равновесии. Дети идут по залу в рассыпную, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и делают любую фигуру). После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.
Декабрь	<p>Комплекс № 3. «Мы спортсмены» В хорошо проветренном зале степы разложены в два ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.</p> <p>Подготовительная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> Ходьба и бег вокруг степов. Ходьба с наступанием на степ и со степа. <p>Основная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> И.п.: сидя на степе, ноги согнуты в коленях 1 – 2 – ноги поочередно (правую, затем левую) выставлять вперед; 3 – 4 – поочередно сгибая ноги, вернуться в и.п. Руки прямые, плечи не опускать. И.п.: стоя на степе, руки на поясе.

	<p>1 – отвести правую ногу в сторону на носок 2-3 – пружинить на ноге; 4 – и.п. То же левой ногой. 3. Шаг правой ногой на степ, левой выполнить махи. 4. Шаг левой ногой на степ, правой выполнить махи. 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 норку – на свой степ</i>). 6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.</p>
Январь	<p>Комплекс № 4. «Машинки» В хорошо проветренном зале на полу в три ряда разложены ступы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади ступов. Подготовительная часть. 1. Ходьба обычная на месте (почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться). 2. Ходьба на ступе. 3. Сделать шаг вперёд со ступа на пол, приставить левую ногу и обратно на ступ, с правой ноги, бодро работая руками. 4. Ходьба на ступе; бодро работая руками. Основная часть. 1. Ходьба на ступе. Руками крутим «Колесо», пальцы сжаты в кулаки. 2. Шаг на ступ, руки вверх, шаг со ступа, руки вниз. 3. Приставной шаг на ступе вправо – влево. Руки в стороны, при приставлении ноги, руки вниз. 4. Приставной шаг на ступе вправо – влево с пружинкой (шаг – пружинка). Руки на поясе. 5. Ходьба на ступе. Поочередно, то правой, то левой рукой рисуем «Колесо». 6. Подвижная игра «Машинки». Ступы – дома, вокруг домов – дорога, можно ездить. Дети «заводят мотор», идут вокруг ступов с заданиями: прибавили скорость (на носочках), включили тормоз «на пяточках», по остановке музыки занимают ступ («гараж»). 7. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.</p>
Февраль	<p>Комплекс № 5. «Физкульт-ура!». В хорошо проветренном зале на полу в два ряда расположены ступы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади ступов. 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 4. Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи. 5. Повернуться кругом, повторить то же (по 5 раз). <p>Основная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 раз). 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. 3. Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками маятниковые движения вперёд и назад попеременно и вместе (5 раз). 4. Шаг со степа на степ, руки на поясе. 5. Сидя на степе, упор сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги. 6. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками. 7. Шаг со степа вправо, влево. 8. Подвижная игра «Физкульт-ура!». <i>Педагог организует детей в круг. Дети говорят слова и выполняют движения:</i> Что такое Физкультура? Тренировка и игра Что такое Физкультура? Физкульт-ура! Руки вверх, руки вниз – это ФИЗ Крутим шею, словно руль – это КУЛЬ Ловко прыгай в высоту – это ТУ Потом бегай полчаса – это РА Плюс хорошая фигура, вот что значит Физкультура! <i>С окончанием слов дети приседают и подпрыгивают вверх.</i> 9. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.
Март	<p>Комплекс № 6. «Птички-невелички»</p> <p>В хорошо проветренном зале степы разложены в два 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 вокруг степов. 2. Ходьба с наступанием на степ и с него. <p>Основная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п.: Стоя на степе, руки сзади («Крылышки»). Ходьба на степе, руки поочерёдно выводим вперёд – хлоп, затем складываем 2. И.п.: стоя на степе. Шаг со степа вперед, руки вперед, вернуться в исходное положение; то же назад. 3. И.п.: стоя на степе, ноги слегка расставить, руки на поясе. Повороты вправо и влево. 4. И.п.: стоя рядом со степом, присесть на степ, повернуться вокруг

	<p>, помогая себе ногами, встать.</p> <p>5. Прыжки на степ и со степа чередуются с ходьбой. Подвижная игра «Птички-невелички». «Воробышек» - педагог объясняет детям правила: степ – это гнёздышко. Дети изображают птиц, сидящих в гнездах. По слову "полетели" птички вылетают из гнезда. «Воробышек» произносит слова, дети выполняют движения согласно тексту. Вот летели птички, птички невелички. Все летали, все летали - крыльями махали. На дорожку сели, зёрнышек поели. Клю-клю-клю-клю, как я зёрнышки люблю. Перышки почистим, чтобы были чище. Вот так, вот так, чтобы были чище! (машут руками, наклоняются, собирают корм). По указанию «воробышка» "домой" птички возвращаются в свои гнезда.</p> <p>6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.</p>
Апрель	<p>Комплекс № 7. «Мы ребята – молодцы»</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. Ходьба на степе. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди и сзади. 2. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками. <p>Основная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ноги вместе, руки на поясе. Правую ногу в сторону, на степе – приставить, руки на поясе. Левую ногу в сторону на степе – приставить, руки на поясе. 2. Шаг со степа в сторону, чередуются с пружинкой, руки на поясе. 3. Ходьба на степе с подниманием рук, с хлопком над головой. 4. Шаг со степа на степ. 5. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п. 6. Ходьба на степе, бодро работая руками. 9. Подвижная игра «Бубен» (у кого бубен, тот танцует и передаёт бубен следующему): «Ты беги наш звонкий бубен быстро – быстро по рукам у кого остановился, тот сейчас станцует нам!» 10. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Планируемый результат:

- 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.

