

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Шаг за шагом»
(степ-аэробика)**

для детей 4-7 лет

Составила: педагог дополнительного образования Таран Е.Г.



Содержание

I. Пояснительная записка

- Направленность.....
- актуальность реализации
- Адресат.....
- отличительные особенности/новизна (при наличии).....
- уровень освоения.....
- объём и срок освоения.....
- цель, задачи.....
- планируемые результаты освоения программ.....
- организационно-педагогические условия реализации;
- язык реализации;
- форма(ы) обучения;
- особенности реализации;
- условия набора и формирования групп;
- формы организации и проведения занятий;.....
- материально-техническое оснащение;.....
- кадровое обеспечение.

II. Учебный план

III. Календарный учебный график.....

IV. Рабочая программа

- Особенности проведения занятий степ - аэробики;
- структура занятия
- виды занятий, методы
- расположение платформ на занятиях
- основные шаги и элементы упражнений в степ аэробике
- требования к технике выполнения упражнений степ- аэробике
- техника безопасности
- Задачи первого года обучения;
- Содержание первого года обучения;
- Планируемые результаты первого года обучения
- Календарно-тематический план на первый год обучения

VI. Методические и оценочные материалы.....

VIII. Список литературы

IX. Приложение.....

I. Пояснительная записка

Современные дети живут в условиях постоянно меняющейся действительности. На смену увлекательным спортивным, подвижным играм пришли не менее увлекательные – компьютерные. Часто встречаются скучающие, равнодушные к спорту, слабые и неумелые мальчишки и девчонки. Дети перестали выходить на улицу во двор, отдавая предпочтение малоподвижным видам деятельности: компьютерные игры, просмотр мультфильмов. А для ребёнка малоподвижный образ жизни – это потеря здоровья, нарушение физического интеллектуального развития. Нарушение опорно-двигательного аппарата в настоящее время широко

распространено в среде дошкольников. Плоскостопие и нарушение осанки оказывают неблагоприятное воздействие на все органы и ткани, и что очень важно, отрицательно влияют на успеваемость, т.к. нарушается питание клеток мозга. Поэтому задача каждого неравнодушного родителя и педагога – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья.

На фоне прогрессирующей гиподинамии возникает необходимость совершенствования двигательного режима ДОУ путём применения нетрадиционных средств физического воспитания, одним из которых является степ-аэробика. Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы сделать их ещё более интересными и насыщенными, используются индивидуальные снаряды – степы.

Аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счёт использования кислорода.

К аэробным относятся циклические упражнения, в которых участвует не менее 2/3 мышечной массы. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 20 – 30 мин. Именно для циклических упражнений, направленных на развитие общей выносливости, характерны важнейшие морфофункциональные изменения систем кровообращения и дыхания. Степ аэробика популярна во всем мире. Этот вид спорта известен более 10 лет, хотя в России о нем узнали не так давно.

«Step» в переводе с английского языка буквально означает «шаг». Он в качестве аэробики был изобретен в США известным фитнес инструктором Джинной Миллер.

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: особых приспособлений не надо, достаточно степ-платформы.

Степ – это небольшая ступенька, приподнятая платформа, название которой произошло от английского слова «step» и означает «шаг».

Изобретена она была в Америке известным фитнес-инструктором Джин Миллер. С помощью степ - аэробики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать выразительные, плавные, точные движения, развивает подвижность в

суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие. Но самый главный результат занятий степ - аэробикой – укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата, а в результате систематических занятий дети получают гармонично развитое тело, прекрасную осанку и вырабатывают красивые, выразительные и точные движения.

Программа составлена с использованием методической литературы:

Е.Г. Сайкина и С.В. Кузьмина «Степ-аэробика Топ-топ» для дошкольников,

Е.Г.Сайкина и Ж.Б. Фирилёва «Финес-данс»

1) Направленность программы:

Дополнительная общеразвивающая программа «СТЕП - АЭРОБИКА» (далее Программа) имеет физкультурно-оздоровительную направленность и является важным направлением в развитии и воспитании детей дошкольного возраста.

2) Актуальность Программы в том, что 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, целеустремлённости.

3) Адресат программы:

Программа рассчитана на три года обучения, с детьми 4-5 лет, 5-6 лет и 5-7 лет. Занятия проводятся в средней, старшей и подготовительной группе - 2 раза в неделю по 25-30 минут (в зависимости от возраста). Для занятий степ-аэробикой приглашаются дети, не имеющие медицинские и иные противопоказания к двигательной активности.

4) Новизной и отличительной особенностью данной Программы является:

- Использование современного оборудования (степ - платформы), как средство оздоровления и развития физических качеств детей;
- Степ-аэробика отличается комплексом упражнений, рассчитанным на средний и старший дошкольный возраст. Это один из самых простых и эффективных стилей в аэробике;
- Программа позволяет использовать степ-аэробiku как ключевое звено для развития всех функциональных систем организма и сочетает в себе не только движения циклического характера с использованием степ -платформы, но и силовую гимнастику и позволит добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, а также несет профилактический характер.

● под воздействием упражнений на степ – платформе улучшается функция сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно – двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов, таких как, профилактики плоскостопия и нарушений осанки.

● 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 позволит решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь.

У детей, занимающихся оздоровительной аэробикой повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным

эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым).

- В программу включено множество упражнений на степ-платформе с предметом и без него, интересные спортивные игры разной подвижности;
- Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья;
- Изучение представленного материала не является обязательным для всех детей;
- Обучение ведется в форме кружковой работы, работает педагог с детьми в свободное от основных занятий время;
- Материал программы направлен на сохранение и укрепление здоровья детей и носит оздоровительный характер.

5) Уровень освоения: общекультурный

6) Объём и срок освоения:

| Сроки обучения | Продолжительность занятия (мин) | Количество занятий в неделю | Количество занятий в год |
|--|---------------------------------|-----------------------------|--------------------------|
| 1 год обучения средний возраст (4-5 лет) (октябрь-май) | 20 мин. / академический час | 2 | 65 |
| 1 год обучения старший возраст (5-6 лет) (октябрь – май) | 30 мин. / | 2 | 65 |
| 1 год обучения подготовительная группа (6-7 лет) (октябрь – май) | 30 мин. / | 2 | 65 |

7) Цель Программы:

- укрепление здоровья детей, повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей старшего дошкольного возраста средствами степ - аэробики.повышение сопротивляемости организма,

Задачи:

1. 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.

2. Развитие двигательных качеств и умений:

- развивать точность и координацию движений;
- развивать гибкость, пластичность;
- воспитывать выносливость;
- формировать навыки правильной осанки развивать мышечную систему через упражнения на степ – платформах;
- развивать умение ориентироваться в пространстве;
- обогащать двигательный опыт ребенка.

3. Развитие музыкальности

- развивать способность слушать и чувствовать музыку;
- развивать чувство ритма;
- развивать музыкальную память.

4. Развитие психических процессов

- развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление; - тренировать подвижность и гибкость нервных процессов.

5. Воспитание нравственно-коммуникативных качеств личности

- воспитывать активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость;
- воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке;
- Воспитывать чувство уверенности в себе.

8) Планируемые результаты освоения программы

Целенаправленная работа с использованием степ – платформ позволит достичь следующих результатов:

- рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников;
- сформированность навыков правильной осанки;
- сформированность правильного речевого дыхания;
- развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- сформированность умений ритмически согласованно выполнять степ- шаги под музыку;
- выработке четких координированных движений во взаимосвязи с речью;
- сформированности эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- воспитанию чувства уверенности в себе.

Упражнения на степ - платформе , совмещённые с танцевальными шагами, дают возможность координировать, сочетать работу всех групп мышц, развивают координационные способности у детей, вырабатывают точность движений, ритмичность, ловкость, умение правильно распределять силы.

Музыкальное сопровождение на занятиях степ - аэробикой способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения

с музыкой.

Зрительное восприятие создает образ движения в его динамике, выразительности, пространственных отношениях. Упражнения на степе создают как бы зрительную направленность в развитии пространственных ориентировок, способствуют лучшей координации движений отдельных частей тела.

Слух позволяет выполнять движения в определенном ритме и темпе.

Мышечные ощущения сигнализируют о положении тела, напряжении мышц, происходит сложный процесс согласования в работе отдельных мышечных групп, корректировки выполненного движения в соответствии с заданными образами.

Ожидаемые результаты у детей:

1. Сформирована правильная осанка;
2. Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
3. Наблюдается снижение заболеваемости.
4. Сформирован стойкий интерес к двигательной активности, занятиям физической культурой;
5. Сформирован интерес к собственным достижениям;
6. Сформирована мотивация здорового образа жизни.

Организационно-педагогические условия реализации:

9) Язык реализации:

образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации

Русский

10) Форма обучения:

Очная

11) Особенности реализации

Программа предусматривает изучение материала по степени координационной сложности:

1. Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений.
2. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела.
3. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.
4. Один комплекс степ-аэробики как полного занятия выполняется детьми в течение одного месяца, некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться, поэтому один комплекс разбиваем на обучающие и комбинированные занятия. На обучающих, мы разучиваем новые шаги, а на комбинированных повторяем разученные и изучаем новые.
5. Один раз в два месяца проходят игровые итоговые занятия, где все изученное закрепляется в игровой или соревновательной форме с привлечением родителей.

На первом занятии детям предлагаются элементарные комплексы упражнений аэробики, объясняется их сущность, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися. Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку, в медленном темпе, затем ускоряя его. Для

закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки.

Отклонения от методических норм проведения занятий степ-аэробикой ведут к нарушению восприятия упражнений, расплывчивости содержания занятий.

Чтобы избежать ошибок в обучении используем следующие методы:

- 1. Метод сходства.** При подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений.
- 2. Метод усложнения.** Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.
- 3. Метод повторений.**
- 4. Метод музыкальной интерпретации.** 1) Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.) 2) Вариации движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. При повторении музыкальной темы повторяются ранее выполненные упражнения, в которые вводятся дополнения (акценты, другой темп или ритм, амплитуда или др.).
- 5. Метод блоков.** Объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение.
- 6. «Калифорнийский стиль».** Комплексное проявление требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях.

Виды занятий

- 1. Диагностические** - на нем определяется уровень физической подготовленности воспитанников.
- 2. Обучающие** - дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога – создать представление о них.
- 3. Комбинированные** - повторение и совершенствование ранее изученных движений. А также изучение нового.
- 4. Итоговое - игровое** - проводится 1 раз в два месяца. Это занятие может обобщать материал, разученный за определенный период и быть представлено вниманию родителей занимающихся, как показательное.

12) Условия набора и формирования групп

В группы принимаются все желающие дети от 4 до 7 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. Занятия рассчитаны на воспитанников 4-7 лет, не имеющих медицинские и иные противопоказания к двигательной активности.

13) Формы организации и проведения занятий:

Форма проведения занятий – групповая.

Количественный состав группы 10 человек.

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения

оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Тематическая
- Индивидуальная
- Круговая тренировка
- Подвижные игры
- Элементы логоритмики
- Интегрированная деятельность
- Сюрпризные моменты

В процессе реализации программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников:

- Показательные выступления на праздниках, досугах, совместные мероприятия с родителями.

14) Материально-техническое оснащение:

Для организации работы по Программе созданы следующие условия:

- музыкальный зал;
- приобретены степ - платформы;
- разработаны картотеки;
- составлен график занятий;
- музыкальный центр,
- ноутбук.

15) Кадровое обеспечение:

II. Учебный план 2024-2025 года обучения

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Форма контроля/ аттестации |
|--------------------|--|------------------|--------|----------|--|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. Вводное занятие | Знакомство с детьми и степ платформами (октябрь) | 1 | 1 | 1 | наблюдение за детьми, игровые упражнения |
| 2. | Комплекс №1 (октябрь) | 9 | 1 | 8 | |
| 3. | Комплекс №2 (ноябрь) | 8 | 1 | 7 | |
| 4. | Комплекс №3 (декабрь) | 8 | 1 | 7 | |
| 5. | Комплекс №4 (январь) | 7 | 1 | 6 | |
| 6. | Комплекс №5 (февраль) | 8 | 1 | 7 | |
| 7. | Комплекс №6 (март) | 8 | 1 | 7 | |
| 8. | Комплекс №7 (апрель) | 9 | 1 | 8 | |
| 9. | Комплекс №8 (май) | 7 | 1 | 6 | |

III. Календарный учебный график

График учебного времени:

| Возраст | Количество часов в неделю | количество часов в год |
|--------------------------------------|-------------------------------|------------------------|
| 4-5 лет (занятие 20 минут) | 2 академических часа/20 минут | 65 академических часов |
| 5-6 лет (занятие 25 мин) | 2 академических часа/25 минут | 65 академических часов |
| 6-7 лет (занятие 30 мин) | 2 академических часа/30 минут | 65 академических часов |

К а л е н д а р н ы й у ч е б н ы й г р а ф и к

реализации дополнительной общеразвивающей программы

«Задорные ступеньки»

на 2024/2025 уч.год

| Год обучения, группа | Дата начала занятия | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий |
|---|---------------------|------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------------|
| 1 год средняя группа (4-5 лет) | 01.10.24 | 29.05.25 | 34 | 163 | 65 | Вторник/четверг 16.0-16.20 |
| 1 год старшая группа (5-6 лет) | 01.10.24 | 29.05.25 | 34 | 163 | 65 | Вторник/четверг 15.15-15.40 |
| 1 год подготовительная группа (6-7 лет) | 01.10.24 | 29.05.25 | 34 | 163 | 65 | Вторник/четверг 15.50-16.20 |

V. Рабочая программа

1) Особенности обучения:

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение. На первом занятии детям предлагаются элементарные комплексы упражнений аэробики, объясняется их сущность, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися. Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку, в медленном темпе, затем ускоряя его. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки.

Отсутствие оздоравливающего эффекта при занятиях физическими упражнениями чаще всего связано с ошибками в методике этих занятий и наиболее распространенной из них является или недостаточная, или чрезмерная доза физической нагрузки. **Нагрузка должна быть оптимальной.** Это положение можно выделить в качестве основного принципа оздоровительной направленности занятий физическими упражнениями.

Отклонения от методических норм проведения занятий оздоровительной аэробикой ведут к нарушению восприятия упражнений, расплывчивости содержания занятий. Чтобы избежать ошибок в обучении, необходимо проводить учебно-тренировочный процесс по определенной методике.

1. **Метод сходства.** При подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений.
2. **Метод усложнения.** Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.
3. **Метод повторений.**
4. **Метод музыкальной интерпретации.** 1) Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.)
2) Вариации движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. При повторении музыкальной темы повторяются ранее выполненные упражнения, в которые вводятся дополнения (акценты, другой темп или ритм, амплитуда или др.).
5. **Метод блоков.** Объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение.
6. **«Калифорнийский стиль».** Комплексное проявление требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков, каждое упражнение

разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях.

Виды занятий

1. Диагностические - на нем определяется уровень физической подготовленности воспитанников.
2. Обучающие - дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога – создать представление о них.
3. Комбинированные - повторение и совершенствование ранее изученных движений. А также изучение нового.
3. Итоговое - игровое - проводится 1 раз в 2 месяца.

HUMAN ERROR

HUMAN ERROR

HUMAN ERROR

HUMAN ERROR

HUMAN ERROR

HUMAN ERROR