

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического Совета
протокол № 5 от 31.08.2017

УТВЕРЖДЕНА
Приказом по МДОБУ д/с № 19
От 22.09.2017 № 124-оп
Л.А. Гусева



**Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
детский сад № 19 общеразвивающего вида**

Дополнительная общеразвивающая программа
по степ-аэробике
(средняя группа, 1 год обучения)

Составитель: Е.А. Грейд

г. Зея

2017

Пояснительная записка

Проблема физического развития детей является одной из наиболее актуальных и приоритетных задач дошкольного воспитания. Поэтому, в дополнение к основным формам физического развития, была выбрана степ-аэробика. Аэробика — это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. К аэробным относятся только те циклические упражнения, в которых участвует не менее 2/3 мышечной массы. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 20 мин. Именно для циклических упражнений, направленных на развитие общей выносливости, характерны важнейшие морфофункциональные изменения систем кровообращения и дыхания.

Степ-аэробика - это ритмичные подъемы и спуски со специальной платформы (степ-платформы) под танцевальную музыку. Это один из самых простых и эффективных стилей в аэробике.

Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см, легкий и обтянутый мягким дерматином.

Занятия Степ-аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение.

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

При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 уд./мин. Во время занятий степ-аэробикой следует постоянно напоминать детям об осанке и правильном дыхании, поддерживать их положительные эмоции.

Цель программы - развитие двигательной активности детей старшего дошкольного возраста посредством степ-аэробики.

Задачи:

1. Формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет.
2. Развивать координацию движений.
3. Укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему.
4. Развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.).
5. Улучшать музыкальную и двигательную память детей.
6. Расширять двигательный опыт детей.
7. Развивать эстетический вкус и интерес к занятиям.

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

Занятия рассчитаны на воспитанников средней группы, не имеющих медицинские и иные противопоказания к двигательной активности, и проводятся 1 раз в неделю в спортивном зале дошкольного учреждения под

руководством специалиста. Продолжительность одного занятия составляет 20 мин.

Продумывая содержание занятий аэробикой, учитывается уровень физической подготовленности и развития детей и соблюдаются основные физиологические принципы:

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

Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной части.

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

Прогнозируемый результат: воспитанники, прошедшие курс степ-аэробики, должны:

освоить все базовые шаги и применять их в самостоятельной деятельности при выполнении музыкально-ритмических комплексов. Эффективность усвоения программы оценивается по уровню сформированности умений выполнять основные элементы (базовые шаги):

Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе:

1 балл - выполнение движений по показу, движения не четкие, не уверенные, скованные;

2 балла – выполнение движений по показу, объяснению, движения более уверенные, не скованные;

3 балла – выполнение движений самостоятельно, по показу, движения четкие, уверенные.

В результате подсчета среднего балла ребенок выходит на освоение программы на:

Высокий. Ребенок знает и выполняет все базовые шаги самостоятельно, с интересом, четко и уверенно.

Средний. Ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения не уверенные, скованные, требуют тренировки.

Низкий. Ребенок плохо ориентируется в базовых шагах, выполняет основные элементы только по показу взрослого, движения неуверенные, скованные.

Условия для реализации программы:

- спортивный зал
- наличие степа на каждого ребенка
- аудиозаписи для музыкального сопровождения занятий

Правила проведения:

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

- Держать плечи развёрнутыми, грудь вперёд, ягодицы напряжёнными, колени расслабленными;
 - Избегать перенапряжения в коленных суставах;
 - Избегать излишнего прогиба спины;
 - Не делать наклон вперёд от бедра, наклоняться всем телом;
 - При подъёме или опускании со степ - платформы всегда использовать безопасный метод подъёма;
 - Стоя лицом к степ - платформе, подниматься, работая ногами, но не спиной;
 - Держать степ-платформу близко к телу при её переносе.
 - Основные правила техники выполнения степ - тренировки:
 - Выполнять шаги в центр степ - платформы;
 - Ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъёме, а, спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг; Опускаясь со степ - платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней. Не отступать больше, чем на длину ступни от степ - платформы;
 - Не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног;
 - Не подниматься и не опускаться со степ - платформы, стоя к ней спиной; Делать шаг с лёгкостью, не ударять по степ - платформе ногами.
- Выступления со степ - аэробикой на праздниках демонстрируют родителям.

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

Каждый комплекс занятий должен состоять из трех частей:

- подготовительная часть (разминка) -5 минут;
- основная часть -12 минут;
- заключительная -3 минуты.

Комплексы степ-аэробики для средних дошкольников

Комплекс №1

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены ступы. Под бодрую, ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади ступов. (Дети в облегченной одежде, босиком.)

Подготовительная часть

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, настроиться.)
2. Ходьба на ступе.
3. Приставной шаг назад со ступа на пол и обратно на ступ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со ступа, вперед со ступа.
5. Ходьба на ступе; руки поочередно вперед, вверх, вперед, вниз.

Основная часть

1. Ходьба на степе, руками рисуя поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ — со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочередно вдоль туловища. (1 и 2 повторить три раза.)
3. Приставной шаг на степе вправо-влево, прямые руки, поднимая одновременно вперед-вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо-влево с полуприседанием (шаг — присесть); кисти рук, согнутые в локтях, — к плечам, вниз.
5. Ходьба на степе, высоко поднимая колено, одновременно выполняя 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 и 6 повторить 3 раза.)
7. Бег на месте на полу.
8. Бег вокруг степа.
10. Бег врассыпную. (7, 8, 9 и 10 повторить 2 раза.)
11. Обычная ходьба на степе.
12. Ходьба на носках вокруг степа, поочередно поднимая плечи.
13. Шаг в сторону со степа на степ.
14. Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.
15. Шаг в сторону со степа на степ.
16. «Крест». Шаг со степа — вперед; со степа — назад; со степа — вправо; со степа — влево; руки на поясе.
17. То же, выполняя танцевальные движения руками.
18. Упражнение на дыхание.
19. Обычная ходьба на степе.
20. Шаг со степа на степ, руки вверх, к плечам.
21. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе. 22. Ходьба врассыпную с хлопками над головой.
23. Шаг на степ со степа.
24. Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.
25. Мах прямой ногой вверх-вперед (по 8 раз).
26. Ходьба змейкой вокруг степов (2—3 круга).
27. Мах прямой ногой вверх-вперед, руки на поясе (по 8 раз).
28. Бег змейкой вокруг степов.
29. Подвижная игра «Цирковые лошадки».
30. Упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс 2

В хорошо проветренном зале на полу в три ряда разложены степ-доски. (Дети занимаются босиком, в облегченной одежде.)

Подготовительная часть (1-й музыкальный отрезок)

Наклон головы вправо-влево.

2. Поднимание плеч вверх-вниз.

3. Ходьба обычная на месте на степе.

4. Приставной шаг вперед со степа на пол и обратно на степ.

5. Приставной шаг назад.

6. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в и.п.
7. Приставной шаг вперед-назад; вправо-влево.
8. Ногу назад, за степ-доску — руки вверх, вернуться в и.п.
9. Выпад ногой вперед, руки в стороны.

Основная часть (2-й музыкальный отрезок)

1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.

2. Правую (левую) ногу вперед перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперед. Вернуться в и.п.

3. То же вправо-влево от степ-доски. Назад от степ-доски.

4. Правую (левую) ногу поставить резко вперед; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.

5. Полукруг. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степ-доски; вернуться в и.п.

6. Приставной шаг на степ-доске с полуприседанием (упражнения повторить два раза).

(3-й музыкальный отрезок)

7. Поворот вправо (влево), ногу назад за степ-доску, руки в стороны; вернуться в и.п.

8. Стоя на полу перед степ-доской, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко

вверх; вернуться в и.п. 9. И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п.

(упражнения повторить два раза).

10. Выпады ногой вправо; влево; назад, стоя на степ-доске.

(4-й музыкальный отрезок)

11. «Покачивания».

12. Беговые упражнения.

13. Полуприседания с круговыми движениями руками.

14. Беговые упражнения.

(5-й музыкальный отрезок)

15. Прыжковые упражнения.

16. Кружение на степ-доске в правую и левую стороны вокруг себя, руки в стороны.

17. Прыжковые упражнения.

18. Ходьба вокруг степ-доски на полусогнутых ногах, руки на поясе.

19. Ногу вперед, за степ-доску, руки резко в стороны; вернуться в и.п.

(6-й музыкальный отрезок)

20. Ходьба обычная на месте.

21. Шаг вперед; шаг назад; ноги ставить широко.

22. Перестроение со степами в круг. Ходьба на степах на месте.

23. Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.

24. И.п. то же; четыре шага вперед-назад.

25. Упражнения на восстановление дыхания.

Комплекс № 3 (с султанчиками)

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под

бодрую, ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов. (Дети в облегченной одежде, босиком.)

Подготовительная часть:

Ходьба вокруг степов со сменой направления, бег «змейкой».

Основная часть.

1. И.п. Стоя на степе, руки с султанчиками вниз. Одновременно с ходьбой на месте,

раскачивать руки вперед и назад. (10 раз)

2. И.п. Стоя на степе. Повороты вправо влево со свободными движениями рук. (10 раз).

3. и.п. сидя на степе, ноги широко разведены в стороны, руки вытянуты вверх. Наклон к

правой ноге, потянуться правой рукой, выпрямиться. То же в левую сторону. (по 5 раз)

4. и.п. основная стойка, руки в низу, взмах прямой ногой в сторону, руки в стороны (по 5 раз).

5. и.п. стоя на коленях на степе, руки за спиной. Сесть, руки вперед, встать, руки за спину (10 раз).

6. подскоки - наскок на платформу на одну ногу, руки скрестно - врозь над головой (по 10-15 прыжков 4 раза, чередуя с ходьбой на степ- платформе).

Заключительная часть. Дыхательные упражнения.

Список литературы:

1. Обруч №2-2003 год.

2. Обруч №1-2005 год.

3. Обруч №5-2007 год.