

Принято на заседании педсовета №1
от «29» августа 2018



«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №4»
С.В. Губанова

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 4»

ПРОГРАММА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КРУЖКА
**«СТЕП – АЭРОБИКА ДЛЯ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

Руководитель: Тохтуева Светлана Яковлевна

Возрастная категория: 6 – 7 лет

Срок реализации программы: 1 год

ЗАТО Звёздный

2018

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Любая гимнастика способствует более быстрому приведению организма в рабочее состояние, поддержанию высокого уровня работоспособности в течение дня, совершенствованию координации нервно – мышечного аппарата, деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Особенность степ – аэробики состоит в том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задаётся ритмом музыкального сопровождения. В ней используется комплекс различных средств, оказывающих благоприятное влияние на детский организм. Так, серии беговых и прыжковых упражнений влияют преимущественно на сердечно - сосудистую систему; наклоны и приседания — на двигательный аппарат, методы релаксации и внушения — на центральную нервную систему. В зависимости от выбора применяемых средств занятия степ – аэробикой могут носить преимущественно атлетический, танцевальный, психорегулирующий или смешанный характер. Характер энергообеспечения, степень усиления функций дыхания и кровообращения зависят от вида упражнений.

На занятиях оздоровительной направленности выбор темпа движений и упражнений должен осуществляться таким образом, чтобы тренировка носила в основном аэробный характер. Ведущая роль на занятиях принадлежит увеличению силы мышц, подвижности в суставах, гибкости, а также упражнениям, обеспечивающим развитие координации движений и общей выносливости у детей.

Техника степ – аэробики предполагает постоянное поддержание правильной осанки. Поэтому очень важно напоминать детям о необходимости сохранения правильного положения тела во время всех движений.

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.

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, наклонятся 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.

Большое значение имеет подбор музыки к упражнениям. Она служит одновременно мотивирующим фактором, направляет ход тренировки и диктует скорость движений. При выборе музыкального сопровождения необходимо подбирать музыку с чётким ритмом.

Цель – развитие физических данных детей посредством степ – платформы.

Задачи:

1. Развивать координацию движений с использованием ритмичной музыки.
2. Развивать силу мышц, подвижность в суставах, гибкость, выносливость, поддерживать осанку.
3. Разучивать способы и приёмы ходьбы на степ – платформе.
4. Разучить комплекс упражнений на степ – платформе под музыку.
5. Воспитывать чувство ответственности, бережного отношения к предметам, чувство со товарищества во время исполнения комплекса.

Данная Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет). Занятия проводятся 1 раза в неделю во второй половине дня продолжительностью 30 минут.

Наполняемость группы составляет не более 9 человек.

Для занятий необходима спортивная форма, кроссовки.

Занятия проводятся в проветренном помещении. Для занятий необходимы степ – платформы, зеркало, ковёр.

Программа рассчитана на 1 год обучения (октябрь – апрель).

Учебно – тематический план

№	Название темы	Часы
1	Разогрев мышц	5
2	Ходьба на степенях	7
3	Игра	4
4	Ритмическая композиция со степ-платформами	12
Итого:		28

Приложение № 1

Комплекс степ – аэробики оздоровительно-тренирующей направленности для старших дошкольников

Комплекс упражнений № 1:

1. Разминка (разогрев мышц, развитие координации движений)
2. Ходьба на месте правой ноги под ритмичную музыку (4/8).
3. Бег вокруг степа (8/8).
4. Выполнение с правой ноги шага вперёд, приставить левую ногу к правой, выполнить с правой ноги шаг назад, приставить левую ногу к правой (8/8).
5. Ходьба на степе с правой ноги (4/8).
6. Ходьба у степа (1/8), ходьба на степе (1/8) – повторить 4 раза.
7. Ходьба у степа (1/4), ходьба на степе (1/4) – повторить 4 раза.
8. Зайти с правой ноги на степ, спуститься с правой ноги со степа (2/8).

- Повторить комплекс 3 раза.

Комплекс упражнений № 2:

1. Разминка (разогрев мышц, развитие координации движений)
2. Ходьба на месте с правой ноги под ритмичную музыку (4/8).
3. Бег вокруг степа (8/8).
4. Ходьба на степе с правой ноги (4/8).
5. Ходьба у степа (1/4), ходьба на степе (1/4) – повторить 4 раза.
6. Зайти с правой ноги на степ, спуститься с правой ноги со степа (2/8).
7. Ходьба на степе, руки в стороны – круговые вращения кулаками (2/8).
8. Приставные шаги на степе (вправо – влево) с опусканием рук вниз и подниманием в стороны (4/8).

- Повторить комплекс 3 раза.

Комплекс упражнений № 3:

1. Разминка (разогрев мышц, развитие координации движений)
2. Ходьба на месте с правой ноги под ритмичную музыку (4/8).

3. Бег вокруг степа (8/8).
4. Прыжки возле степа с двух ног на две (II – IV п.ног, руки II – III).
5. Ходьба на степе с правой ноги (2/8).
6. Ходьба у степа (1/4), ходьба на степе (1/4) – повторить 4 раза.
7. Зайти с правой ноги на степ, спуститься с правой ноги со степа (2/8).
8. Ходьба на степе, руки в стороны – круговые вращения кулаками (2/8).
9. Приставные шаги на степе (вправо – влево) с опусканием рук вниз и подниманием вверх (2/8).
10. Прыжки на степе с двух ног на две (4/8).

- Повторить комплекс 4 раза.

Комплекс упражнений № 4:

1. Разминка (разогрев мышц, развитие координации движений)
2. Ходьба на месте с правой ноги под ритмичную музыку (4/8).
3. Бег вокруг степа (8/8).
4. Ходьба на месте с правой ноги (4/8).
5. Прыжки возле степа с двух ног на две (II – IV п.ног, руки II – III).
6. Ходьба на степе с правой ноги (4/8).
7. Ходьба у степа (1/4), ходьба на степе (1/4) – повторить 4 раза.
8. Зайти с правой ноги на степ, спуститься с правой ноги со степа. (2/8)
9. Ходьба на степе, руки в стороны – круговые вращения кулаками (2/8).
10. Приставные шаги на степе (вправо – влево) с опусканием рук вниз и подниманием вверх (2/8).
11. Прыжки на степе с двух ног на две (2/8).

- Повторить комплекс 4 раза.

Комплекс упражнений № 5:

1. Разминка (разогрев мышц, развитие координации движений)
2. Ходьба на месте с правой ноги под ритмичную музыку (4/8).
3. Бег вокруг степа (4/8).
4. Ходьба на месте с правой ноги (2/8).
5. Прыжки возле степа с двух ног на две (II – IV п.ног, руки II – III).

6. Ходьба на степе с правой ноги (2/8).
7. Ходьба у степа (1/4), ходьба на степе (1/4) – повторить 4 раза.
8. Зайти с правой ноги на степ, спуститься с правой ноги со степа. (2/8)
9. Ходьба на степе, руки в стороны – круговые вращения кулаками (2/8).
10. Приставные шаги на степе (вправо – влево) с опусканием рук вниз и подниманием вверх (2/8).
11. Прыжки на степе с двух ног на две (2/8).

- Повторить комплекс 6 раз.

Комплекс упражнений № 6:

1. Разминка (разогрев мышц, развитие координации движений)
2. Ходьба на месте с правой ноги под ритмичную музыку (4/8).
3. Бег вокруг степа (4/8).
4. Ходьба на месте с правой ноги (4/8).
5. Прыжки возле степа с двух ног на две (II – IV п.ног, руки II – III).
6. Ходьба на степе с правой ноги (4/8).
7. Ходьба у степа (1/4), ходьба на степе (1/4) – повторить 4 раза.
8. Зайти с правой ноги на степ, спуститься с правой ноги со степа. (2/8)
9. Ходьба на степе, руки в стороны – круговые вращения кулаками (2/8).
10. Приставные шаги на степе (вправо – влево) с опусканием рук вниз и подниманием вверх (2/8).
11. Прыжки на степе с двух ног на две (2/8).
12. Ходьба у степа с правой ноги (2/8).
13. Встать правой ногой на степ, поднять левое колено вверх, левой ногой встать на пол, приставить правую ногу. Выполнить подъём на степ с левой ноги, поднять правое колено вверх, спуститься (4/8).

- Повторить комплекс 6 раз.

Комплекс упражнений № 7:

1. Разминка (разогрев мышц, развитие координации движений)
2. Ходьба на месте с правой ноги под ритмичную музыку (4/8).
3. Бег вокруг степа (4/8).

4. Ходьба на месте с правой ноги (4/8).
5. Прыжки возле степа с двух ног на две (II – IV п.ног, руки II – III).
6. Ходьба на степе с правой ноги (4/8).
7. Ходьба у степа (1/4), ходьба на степе (1/4) – повторить 4 раза.
8. Зайти с правой ноги на степ, спуститься с правой ноги со степа. (2/8)
9. Ходьба на степе, руки в стороны – круговые вращения кулаками (2/8).
10. Приставные шаги на степе (вправо – влево) с опусканием рук вниз и подниманием вверх (2/8).
11. Прыжки на степе с двух ног на две, руки в стороны – хлопок над головой (2/8).
12. Ходьба у степа с правой ноги (2/8).
13. Встать правой ногой на степ, поднять левое колено вверх, левой ногой встать на пол, приставить правую ногу. Выполнить подъём на степ с левой ноги, поднять правое колено вверх, спуститься (4/8).
14. Встать правой ногой на степ, выполнить «кик» левой ногой, руки поднять вверх. Повторить движение с левой ноги (8/8).

- Повторить комплекс 6 раз.

Комплекс упражнений № 8:

1. Разминка (разогрев мышц, развитие координации движений)
2. Ходьба на месте с правой ноги под ритмичную музыку (4/8).
3. Бег вокруг степа (4/8).
4. Ходьба на месте с правой ноги (4/8).
5. Прыжки возле степа с двух ног на две (II – IV п.ног, руки II – III).
6. Ходьба на степе с правой ноги (4/8).
7. Ходьба у степа (1/4), ходьба на степе (1/4) – повторить 4 раза.
8. Зайти с правой ноги на степ, спуститься с правой ноги со степа. (2/8)
9. Ходьба на степе, руки в стороны – круговые вращения кулаками (2/8).
10. Приставные шаги на степе (вправо – влево) с опусканием рук вниз и подниманием вверх (2/8).
11. Прыжки на степе с двух ног на две, руки в стороны – хлопок над головой (2/8).

12. Ходьба у степа с правой ноги (2/8).
13. Встать правой ногой на степ, поднять левое колено вверх, левой ногой встать на пол, приставить правую ногу. Выполнить подъём на степ с левой ноги, поднять правое колено вверх, спуститься (4/8).
14. Встать правой ногой на степ, выполнить «кик» левой ногой, руки поднять вверх. Повторить движение с левой ноги (8/8).

- Повторить комплекс 6 раз.

Приложение.

Подвижная игра «Цирковые лошадки».

Круг из степов — это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затем на ходьбу и по остановке музыки занимают степ — «стойло». Игра повторяется 3 раза.

Подвижная игра «Займи домик»

Под весёлую музыку дети двигаются по залу подскоками. По окончании музыкальной фразы дети встают на степ — занимают «домик». Предлагается каждый раз занимать новую степ — платформу.

Игра проводится 5 раз.

Игра «Паровоз»

Степ — платформы кладутся друг за другом, соединяясь боковыми стенками.

Под музыку дети по очереди встают на степ — платформу и движутся по ней приставным шагом, при этом руки, согнутые в локтях, выполняют вращательные движения.

Каждый ребёнок проходит «путь» 3 раза правым боком, затем левым.

Библиографический список:

1. Бересневой З.И. «Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ». – М., 2005
2. Волосникова Т.В., Филиппова С.О., Москоленко В.И., Лебедева Н.В. «Физическая культура в семье, ДОУ». – М., 2005
3. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду». – М., 2002
4. Рунова М.А. «Движение день за днем». – М., 2007
5. «Скамейка – степ». Обруч. – 2003. - №2 – с.33
6. Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста». – М., 2005
7. Филиппова С.О. «Мир движений мальчиков и девочек». – С-П., 2001
8. Филиппова С.О. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения». – С-П., 2005
9. «Фитнес – аэробика». Обруч. – 2005. - №6 – с.38
10. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет». – М., 2004