

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад “Северное сияние”

СОГЛАСОВАНО:

Председатель Совета родителей
МБДОУ д/с “Северное сияние”
А.А.Бурмина
(ул.Дорожников д.52)

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий
МБДОУ д/с “Северное сияние”
С.А.Алгинкина
Приказ от 30.08.2024 г. № 546

СОГЛАСОВАНО:

Председатель Совета родителей
МБДОУ д/с “Северное сияние”
Т.В. Саюн
(ул. Северная д.35)

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете
№ 1 от 30.08.2024 год

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
“Весёлые ступеньки”

Направленность:

физкультурно-оздоровительная

Возраст детей: 6 -7 лет

Срок реализации: 1 год

с.п. Нижнесортымский
2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ
1.1. Пояснительная записка
1.2. Цели и задачи программы
1.3. Форма реализации программы
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ
2.1. Характеристика разделов программы по степ – аэробике
2.2. Техника безопасности
2.3. Содержание программы
2.4. Планируемые результаты
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ
3.1. Календарный учебный график
3.2. Условия реализации программы
3.3. Список литературы
ПРИЛОЖЕНИЕ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Степ-аэробика (step Aerobic) является одним из средств физического воспитания старших дошкольников. Это увлекательные кардиотренировки, проходящие на степ-платформах. Степ-аэробика предполагает попеременные шаги на возвышенности. Их движения объединяются в особые комбинации — связки. Тренировка всегда проходит в интенсивном ритме и под подходящую музыку.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа “Степ-аэробика” разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ “Об образовании в Российской Федерации” (с последующими изменениями и дополнениями);
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 “Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 “Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи”;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 “Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 “Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания”;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 “Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” (вступил в силу 1 марта 2023 г. и действует по 28 февраля 2029 года);
- Нарabоток педагога, полученных в процессе обучения дошкольников элементам спортивных танцев.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения содержания программы: стартовый.

Актуальность программы состоит в том, что занятия степ-аэробикой существенно отличается от деятельности детей на занятиях физической культурой своей спецификой, структурой освоения двигательных заданий. Программа позволяет обеспечить удовлетворение запросов родителей и интересов детей в физическом развитии, накоплении и обогащении двигательного опыта у дошкольников, сохранения и укрепления их физического и психического здоровья. Реализация дополнительной образовательной программы осуществляется только по желанию детей и их родителей (их законных представителей) на договорной основе.

Новизна. 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 позволяет 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).

Педагогическая целесообразность. По мнению физиологов, психологов, тренеров и инструкторов по физической культуре развитие ребенка невозможно без развития движений. А если движения происходят под музыку, то это способствует развитию таких физических качеств, как гибкость, пластичность, выносливость и грациозность движений. Движения на степе довольно просты, их легко выучить. Базовые шаги образуют множество комбинаций.

Легкие ритмичные движения под музыку равноценны пробежке. Достаточно 20-30 мин. выполнения упражнений, чтобы получить необходимую физическую нагрузку.

1.2. ЦЕЛЬ и ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы - создание условий для развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста посредством степ-аэробики.

Задачи:

Предметные:

1. Формирование интереса к занятиям степ-аэробикой.
2. Изучение техники выполнения основных циклических упражнений на степ-платформах (базовые шаги).
3. Формирование умения ритмически согласованно выполнять простые движения на степ-платформе под музыку.

Метапредметные:

4. Развитие опорно-двигательного аппарата.
5. Развитие координации движений.
6. Улучшение музыкальной и двигательной памяти детей.
7. Повышение общей работоспособности организма.

Личностные:

8. Воспитание нравственности, дисциплинированности, чувства коллективизма, организованности.

Принципы построения программы

1. *Принцип линейности* (“от простого – к сложному”):

- у детей формируются начальные представления о степ-аэробике;
- учащиеся осваивают, закрепляют и совершенствуют базовые шаги;
- учащиеся последовательно осваивают учебный материал (это достигается за счет концентрации и плотности изучаемых тем и соответствующего темпо-ритма занятий).

2. *Принцип системности:*

- программа адаптирована для детей дошкольного возраста, обеспечивает поступательное развитие детей;
- все знания систематизируются по модулям, объединенным общей направленностью;
- изучение материала осуществляется в системе связи “взрослый – ребенок”.

3. *Принцип комплексности:*

- освоение движений на степ-платформе обеспечивает физическое оптимальное развитие дошкольников;
- подача учебного материала осуществляется через образ, игру, сюжетность и драматургию в комплексе.

4. *Принцип доступности:*

- при подборе форм и методов, используемых на занятии, учитываются психофизиологические особенности детей дошкольного возраста: произвольность, неустойчивость познавательных процессов, любознательность.

Адресат программы (возраст и примерный портрет ребёнка): дети старшего дошкольного возраста 5-7 лет.

Возраст 5-7 лет называют часто “периодом первого вытяжения”, когда за год ребенок может вырасти на 7-10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у седьмого года жизни. Каждый возрастной этап характерен, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные

различия в этих показателях, а также различия их у мальчиков и девочек (в окружности грудной клетки, антропометрические признаки). Позвоночный столб ребенка пяти-семи лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасции, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии ребенком тяжестей), нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа. Старший дошкольник уже способен дифференцировать свои мышечные усилия. Поэтому на занятиях физической культурой он может выполнять упражнения с различной амплитудой.

Условия набора детей в группу – дети от 5 до 7 лет. Оптимальное количество учащихся одной группы – 10 человек. Учитываются физиологические параметры детей этого возраста, работоспособность и порог утомляемости организма ребёнка при физических нагрузках

Требования к состоянию здоровья детей. Предварительный отбор не проводится. К занятиям допускаются дети, не имеющие противопоказаний к спортивным занятиям (анализ записей в медицинской карте).

Сроки реализации Программы: 8 месяцев.

Виды занятий: практические занятия.

Форма организации работы: групповая.

Продолжительность занятий: 1 академический час во второй половине дня после дневного сна (*академический час – 30 минут для детей 6 – 7 лет).

Продолжительность учебного года		34 учебных недели (01.10.2024-31.05.2025)		
Возрастная группа		Продолжительность 1 занятия		
Возрастная группа	Продолжительность	РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ		Общее количество учебных часов в год
		в неделю	в месяц	
6-7 лет	1 занятие 30 мин. (6-7 лет)	2	6-8	56

1.3. ФОРМА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Форма обучения	Очная
Образовательные технологии	Игровые, здоровьесберегающие, ИКТ, с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий
Форма организации содержания и процесса педагогической деятельности	Модульная

Форма и тип организации работы учащихся	- групповая работа - индивидуально-групповая - репетиционная деятельность - выступление на мероприятиях
Форма обучения и виды занятий	Очная. Занятия (включают в себя теоретическую и практическую части). Обучающие занятия. На данных занятиях детально разбирается базовые движения. Обобщающие занятия. На данных занятиях проводится повтор разученных движений или комбинаций. Итоговые занятия. На данных занятиях дети практически самостоятельно, без подсказки, под музыку могут выполнять все заученные ими движения и комбинации.

2.1. ХАРАКТЕРИСТИКА РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ ПО СТЕП – АЭРОБИКЕ

Раздел “Игритмика” является основой для развития чувства ритма, двигательных способностей занимающихся, умения правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры.

Раздел “Строевые упражнения” служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят построения, перестроения, повороты, передвижения, бег.

Раздел “Танцевальные шаги” направлен на формирование у занимающихся танцевальных движений. В раздел входят танцевальные шаги, ритмические движения, музыкально – ритмические композиции, образно – подражательные движения, танцевальные этюды.

Раздел “Акробатические упражнения” основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются упражнения, элементы гимнастических упражнений, выполняемые в игровой сюжетной форме.

Использование данных упражнений дают ребенку возможность вволю покричать, погримасничать, свободно выразить свои эмоции.

Раздел “Дыхательная гимнастика” в программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики

Раздел “Игровой самомассаж” является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Основные этапы обучение стейп – аэробики

- обучение простым шагам;
- при овладении в совершенстве движениями ног, обучать работе рук;
- после освоения медленного темпа, переходить на быстрый темп.

Основные элементы упражнений в стейп – аэробики

- **Базовый шаг**

Шагом правой ноги на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы, и.п. Выполняется на 4 счета то же с левой ноги.

- **Шаги – ноги вместе, ноги врозь**

Из и.п. стойка ноги врозь по сторонам платформы (вдоль), шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги, поочередно шагом правой, левой сойти с платформы. Движение выполняется на 4 счета.

- **Шаг через платформу**

Из и.п. – стойка ноги вместе боком к платформе. Шагом левой в сторону встать на платформу, приставить правую, шагом левой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой.

- **Шаги – ноги вместе, ноги врозь** (и.п. стойка ноги врозь; стоя на платформе ноги вместе). И.п. может быть лицом к ступу, боком, с левой или правой стороны, а также позади. Все вышеперечисленные позиции обычно варьируются для того, чтобы упражнения задействовали как можно больше групп мышц и при этом не были бы монотонными. Сначала разучивают шаги на степ, потом добавляют движения руками. Все упражнения должны выполняться в одну и другую сторону (для гармоничного развития обеих частей тела). Нагрузку нужно повышать постепенно, увеличивая темп музыкального сопровождения, усложняя комплексы, сокращая паузы для отдыха. Выполнение упражнений возможны в различных построениях: в шахматном порядке, по кругу, по периметру зала и др.

2.2. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Организуя степ – тренировку, нельзя забывать о технике безопасности и физической нагрузке для детей определенного возраста, ее распределении с учетом состояния их здоровья, уровня физической подготовленности.

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

- держать плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;
- избегать перенапряжения в коленных суставах;
- избегать излишнего прогиба спины;
- не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом;
- при подъеме или опускании со степ- доски всегда использовать безопасный метод подъема;
- стоя лицом к степ-доски, подниматься, работая ногами, но не спиной;
- держать степ-платформу близко к телу при ее переносе.

Основные правила техники выполнения степ-тренировки:

- выполнять шаги в центр степ-доски;
- ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме, а спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
- опускаясь со степ-доски, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину ступни от степ-доски;
- не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног, и не подниматься и не опускаться со степ доски, стоя к ней спиной;
- делать шаг с легкостью, не ударять по степ-доски ногами.

2.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программы предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности и последовательное освоение детьми комплексов упражнений. Один комплекс степ-аэробики выполняется детьми в течение двух месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться и усложняться.

Раздел	Количество занятий
	5-7 лет
Игроритмика	1
Строевые упражнения	9
Танцевальные шаги	10
Акробатические аэробные движения	11
Дыхательная гимнастика	11
Игровой массаж	14
ИТОГО	56

2.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- ✓ привитие учащимся интереса к занятиям степ-аэробикой.

Предметные результаты:

По окончании освоения программы дети 5-7 лет будут знать:

- ✓ правила безопасности на занятиях с т е п - а э р о б и к о й ,
- ✓ специальную терминологию,
- ✓ исходные позиции для выполнения упражнений,
- ✓ технику выполнения упражнения и базовых шагов классической аэробики,

У детей 5-7 лет будет развита способность:

- ✓ к быстрому переключению внимания, точному зрительному и мышечному восприятию и воспроизведению движений,
- ✓ к удерживанию равновесия на степе,
- ✓ отталкивания при выполнении прыжков.

Метапредметные результаты:

По окончании освоения программы дети 5-7 лет будут уметь:

- ✓ выполнять базовые шаги на степ-платформе в измененных условиях и в сочетании с другими шагами,
- ✓ сочетать движения с музыкой в более быстром темпе,
- ✓ выполнять комплексы упражнений на конкурсах и соревнованиях.

3.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Месяц	Тема	Программное содержание	Подвижные игры и комплекс упражнений	Оборудование
Октябрь	Занятие 1 Степ-аэробика (ознакомительное)	Познакомить детей с термином "Степ - аэробика" Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой. Добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробные упражнения: “Ласточка”, “Лодочка”. Игровое упражнение: “Великаны - гномы”, “Витамины”. Упражнение расслабление: “Раскачивающее дерево”.	Степ-платформы Коврики Геометрические фигуры разного цвета
	Занятие 2 Степ-аэробика (ознакомительное)	"Степ - аэробика". Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой. Формировать первоначальные представления и умения в играх и упражнениях.	Аэробные упражнения: “Ласточка”, “Лодочка”. Игровое упражнение: “Стойкий оловянный солдатик”. Упражнение расслабление: “Раскачивающее дерево”.	Степ-платформа Музыкальный центр
	Занятие 3 (ознакомительное)	"Степ - аэробика". Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме. Упражнения на расслабление и Дыхание.	Аэробные упражнения: “Ласточка”, “Лодочка”. Игровое упражнение: “Великаны - гномы”, “Витамины”. Упражнение расслабление: “Раскачивающее дерево”.	Степ-платформа Музыкальный центр
	Занятие 4 “Раз ступенька, два ступенька”	"Степ - аэробика". Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой. Вызвать желание заниматься степ - аэробикой посредством просмотра презентаций, показа комплекса степ - аэробики инструктором по физической культуре. Знакомство со степ - платформой. Основные правила подъема на степ - платформу. Упражнения на расслабление и дыхание	Аэробные упражнения: “Ласточка”. Подвижные игры: “Перелет птиц”, “Не оставайся на земле”. Упражнения на расслабление: “Ветерок”.	Степ-платформа. Презентация Музыкальный центр

	Занятие 5 “Раз ступенька, два ступенька”	Знакомство с основными подходами в степ - аэробике. Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела. Формировать первоначальные представления и умения в играх и упражнениях. Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробные упражнения: “Петушок”, “Угол”. Подвижные игры: “Скворечники”, “Ноги от земли”. Упражнения на расслабление: “Листочки”.	Степ-платформа Музыкальный центр
	Занятие 6 Базовые шаги “Степ-тач”	Разучивание основных подходов в степ - аэробике, учить сочетать движения с музыкой. Познакомить детей с базовым шагом “степ – тач”. Показать правильное его выполнение. Разучивание базового шага сначала под счет, затем в сочетании под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробные упражнения. Игровое упражнение: “Раки на тропинке”, “Прогулка по волшебному лесу”, “Ковер-самолет”. Самомассаж. Упражнение на расслабление: “Раскачивающее дерево”.	Степ-платформа Музыкальный центр
	Занятие 7 Базовые шаги “Бейсик – степ”	Закрепить знание базового шага “степ - тач”. Познакомить детей с базовым шагом – “ бейсик - степ”. Показать правильное его выполнение. Разучивание базового шага под счет, затем в сочетании с музыкой. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробные упражнения: “Выпад”. Подвижные игры: “Физкульт- ура!”, “Второй лишний”, “Море волнуется”. Упражнение на расслабление: “Цветок”.	Степ-платформа Музыкальный центр
	Занятие 8 Базовые шаги “Ви - степ”	Разучивание базового шага “ви- степ”. Закрепление изученных базовых шагов “степ-тач”, “бейсик-степ”, составление небольших связок из движений. Добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений. Выполнять упражнения с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробные упражнения: “Выпад”, “Ласточка”. Игровое упражнение: “Раки на тропинке” Упражнение на расслабление: “Листочки”.	Степ-платформа Музыкальный центр
Ноябрь	Занятие 9 “Раз, два повтори”	Закрепление изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных	Аэробные упражнения: “Березка», “Шпагат”.	Степ-платформа Музыкальный центр

		шагов закреплять двигательные умения и знание правил в играх и упражнениях. Самостоятельно и быстро строиться, и перестраиваться. Выполнять общие упражнения активно, с напряжением. Упражнения на расслабление и дыхание.	П/и: “Бездомный заяц”, “Быстро в домик”. Упражнение на расслабление: “Листочки”.	
	Занятие 10 Базовые шаги “Степ- ап”	Разучивание базового шага “степ- ап”. Закрепление композиции на основе изученных шагов. Добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений. Выполнять упражнения с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробные упражнения: “Мостик”, “Верблюд”. Игра м/п: “День и ночь”. Упражнение “По лесенке”. Самомассаж Упражнение на расслабление: “Раскачивающееся дерево”.	Степ-платформа Музыкальный центр
	Занятие 11 Базовые шаги “Степ-захлест”	Разучивание базового шага “степ-захлест”. Составление мини-комплекса из 3-4х изученных шагов, комбинирование мини – комплекса с танцевальными комбинациями. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.	Аэробные упражнения: “Мостик”, “Верблюд”. Игра м/п: “День и ночь”. Самомассаж Упражнение на расслабление: “По лесенке”.	Степ-платформа Музыкальный центр
	Занятие 12 Базовые шаги “Степ-ап”	Разучивание (повторение) базового шага. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Выполнять упражнения из разных исходных положений. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробные упражнения: “Мостик”, “Верблюд”. Игра м/п: “День и ночь”. Упражнение на расслабление: “По лесенке”. Самомассаж. Упражнение на расслабление “Раскачивающееся дерево”.	Степ-платформа Музыкальный центр
	Занятие 13 Базовые шаги “Топ-ап”	Разучивание “топ - ап” - верхнее касание, повторение шага “Степ-захлест” совершенствование, отработка выученных комбинаций. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности.	Аэробные упражнения: “Самолет”. П/и: “Ловишки”, “Цирковые лошади”. Самомассаж. Упражнение на расслабление:	Степ-платформа Ленты Музыкальный центр

		Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием. Выполнять упражнения с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Упражнения на расслабление и дыхание.	“Раскачивающееся дерево”.	
	Занятие 14 Базовые шаги “Шаг-колени”	Разучивание базового шага “шаг-колени” - шаг с подъемом колена, повторение изученных основных шагов. Отработка выученных комбинаций. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробные упражнения: “Корзинка”, “Мостик”. Самомассаж. П/и: “Кто быстрее до флажка”, “Займи место”, “Пингвины на льдине”. Упражнение на расслабление: “Росток”.	Степ- платформа Музыкальный центр
	Занятие 15 Базовые шаги Шаг “Крест”	Разучивание шага “Крест” комбинируя его с танцевальными движениями рук. Учить начинать упражнения с различным подходом к платформе. “Крест” - шаг со степа вперед, назад, вправо, влево. Повторение изученных основных шагов. Отработка выученных комбинаций. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробные упражнения: “Стрела”, “Выпад”. Самомассаж. П/и: “Космонавт” или “Ракета”, “Охотники и обезьяны”. Упражнение на расслабление: “Птички”.	Степ-платформа Музыкальный Центр
	Занятие 16 Базовые шаги Шаг “Ниап”, шаг “кик”	Разучивание шаг “Ниап”, шаг “кик” повторение изученных основных шагов. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробные упражнения. П/и: “Мы веселые ребята”, “Перемени предмет”. Самомассаж. Упражнение на расслабление “Листочки”.	Степ-платформа Музыкальный центр
Декабрь	Занятие 17 Базовые шаги Шаг “Мамбо”	Разучивание шаг “Мамбо”, комбинируя его с танцевальными движениями рук. Повторение изученных основных шагов. Отработка выученных комбинаций.	Аэробные упражнения. Подвижная игра: “Перелет птиц”. Игровое упражнение:	Степ-платформа Музыкальный центр

		Упражнения на расслабление и дыхание.	“Мишка лентяй”. Самомассаж. Упражнение на расслабление: “Листочки”.	
	Занятие 18 Комплекс 1 Подготовительная часть “Элементарный”	Разучить Комплекс 1 “Элементарный” под счет. Повторение изученных шагов. Упражнения на расслабление и дыхание	Аэробные упражнения: “Перемени предмет”. Самомассаж. Игровое упражнение: “Мишка – лентяй”. Упражнение на расслабление: “Снежинка”.	Степ-платформа
	Занятие 19 Комплекс 1 Основная часть “Элементарный” Под музыку	Дать детям представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ - аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка. Совершенствовать Комплекс 1 “Элементарный” под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробные упражнения: “Березка”, “Шпаг”. П/и: “Бездомный заяц”, “Птички на дереве”. Самомассаж. Подвижная игра: “Самый ловкий”. Упражнение на расслабление “Пляж”.	Степ-платформа Музыкальный центр
	Занятие 20 Совершенствовать Комплекс 1 “Элементарный”	Закрепление изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. Совершенствовать комплекс 1 “Элементарный” под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание.	Акробатические упражнения: “Мостик”, “Верблюд”. Самомассаж. Игра м/п: “День и ночь”. Упражнение на расслабление “Пляж”.	Степ-платформа Музыкальный центр
	Занятие 21 Комплекс 1 “Элементарный”	Учить детей правильному выполнению степ шагов на степах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка). Работа над выразительностью выполнения движений комплекса 1 “Элементарный” под музыку. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности. Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием. Выполнять упражнения с большой	Аэробные упражнения: “Березка”, “Шпагат”. Самомассаж. П/и: “Бездомный заяц”, “Птички на дереве”, “Самый ловкий”, “Дед Мазай”. Упражнение на расслабление “Пляж”.	Степ-платформа Музыкальный центр

		амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Упражнения на расслабление и дыхание.		
	Занятие 22 Комплекс 2 Подготовительная часть “Базовый”	Совершенствовать правильность выполнения степ шагов на степах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка). Разучивание комплекса 2 “Базовый” на степ – платформах(подготовительная часть) под счет. Совершенствовать разученные шаги. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробные упражнения: “Корзинка”, “Мостик”. п/и: “Кто быстрее до флажка”, “Займи место”. Самомассаж. Игровое упражнение: “Аист на крыше”. Упражнение на расслабление “Пляж”.	Степ-платформа Музыкальный центр
	Занятие 23 Комплекс 2 Основная часть “Базовый”	Разучивание комплекса 2 “Базовый” на степ-платформах (основной части) под счет. Повторение, совершенствование подготовительной части комплекса степ-аэробики. Упражнения на расслабление и дыхание	Аэробные упражнения: “Мостик”, “Корзинка” п/и: “Кто быстрее до флажка”, “Займи место”. Самомассаж. Игровое упражнение: “Аист на крыше”. Упражнение на расслабление “Пляж”.	Степ-платформа Музыкальный центр
	Занятие 24 Комплекс 2 Совершенствовать “Базовый”	Закрепление изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. Совершенствовать комплекс 2 “Базовый” под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание.	Акробатические упражнения: “Мостик”, “Верблюд”. Самомассаж. Игра м/п: “День и ночь”. Упражнение на расслабление “Снежинка”.	Степ-платформа Музыкальный центр
Январь	Занятие 25 Комплекс 3 “Танцевальный”	Закрепление двух частей комплекс 3 “Танцевальный” в быстром темпе, работа над трудными местами, соединить движение ног и рук. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробные упражнения: “Мостик”, “Верблюд”. Самомассаж. Игра м/п: “День и ночь”. Подвижная игра: “Паук”. Упражнение на расслабление “Снежинка”.	Степ-платформа Музыкальный центр
	Занятие 26 Комплекс 4 “Веселый тренинг”	Совершенствовать комплекс 4 “Веселый тренинг” подготовительной и основной части под музыку.	Аэробные упражнения: “Мостик”, “Корзинка” Самомассаж.	Степ-платформа Музыкальный центр

		Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и Дыхание.	П/и: “Кто быстрее до флажка”, “Займи место”, “Пингвины на льдине”, “Паук”. Упражнение на расслабление: “Пляж”.	
	Занятие 27 Комплекс 4 “Веселый тренинг”	Разучить упражнение заключительную часть комплекса 4 “Веселый тренинг” под счет. Работа над ритмическим рисунком. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. Укреплять дыхательную систему.	Акробатические упражнения: “Стрела”, “Выпад”, “Охотники и обезьяны”. Самомассаж. Подвижная игра: “Я люблю степ”. Упражнение на расслабление: “Птички”.	Степ-платформа Музыкальный центр
	Занятие 28 Базовые шаги “Книап” мах в сторону	Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (книап), с махом в сторону. Продолжать выполнять упражнения в такт под музыку. Совершенствовать комплекс 4 “Веселый тренинг” под музыку. Упражнения на расслабление и Дыхание.	Акробатические упражнения. П/и: “Пчелка”. Игра м/п: “Караси и щука”. Игровое упражнение: “Пингвины”. Упражнение расслабление: “Птички”.	Степ-платформа Музыкальный центр
	Занятие 29 Базовые шаги “Шаг-бэк”	Разучить упражнение шаг-бэк. Закреплять разученные упражнения с различными вариациями рук. Совершенствовать комплекс 4 “Веселый тренинг” под музыку. Упражнения на расслабление и Дыхание.	Аэробные упражнения: “Березка”, “Шпагат”. Танец “Веселая степ-аэробика”. Самомассаж. Игровое упражнение: “Пингвины”, “Птички”.	Степ-платформа Музыкальный центр
	Занятие 30 “Книап” мах в сторону	Повторение шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (книап), с махом в сторону.	Аэробные упражнения: “Березка”, “Шпагат”. Танец “Веселая степ-	Степ-платформа Музыкальный центр

		Продолжать развивать умение твердо стоять на степе. Работа над выразительностью выполнения движений. Упражнения на расслабление и Дыхание.	аэробика”. Игровое упражнение: “Мишка – лентяй”. Упражнение на расслабление: “Птички”.	
	Занятие 31 Непоседы “Барбарики”	Разучивание комплекса степ-аэробики “Непоседы”. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробные упражнения: “Березка”, “Шпагат”. Игровое упражнение: “Мишка лентяй”. Упражнение расслабление: “Птички”.	Степ-платформа Музыкальный центр
Февраль	Занятие 32 Непоседы “Барбарики”	Совершенствование мини-комплекса степ-аэробики “Непоседы”, используя основные подходы в степ-аэробике.	Аэробные упражнения: “Березка”, “Шпагат”. Подвижная игра: “Цирковые лошадки”.	Степ-платформа Музыкальный центр
	Занятие 33 Непоседы “Барбарики”	Упражнения на расслабление и дыхание. Закрепление, отработка изученного комплекса степ-аэробики, под музыку. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.	Самомассаж. Упражнение расслабление “Птички”.	Степ-платформа Музыкальный центр
	Занятие 34 Непоседы “Барбарики”	Работа над выразительностью выполнения движений комплекса степ-аэробики “Барбарики” над синхронным выполнением движений рук, ног под музыку. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.	Аэробные упражнения: “Березка”, “Шпагат”. Подвижная игра: “Рыбки”, “Физкульт- Ура!”. Самомассаж. Упражнение на расслабление “Птички”.	Степ-платформа Музыкальный центр

		Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Выполнять упражнения из разных исходных положений. Упражнения на расслабление и дыхание.		
	Занятие 35 Непоседы “Барбарики”	Повторение мини комплекса степ-аэробики. Выступление детей на спортивном развлечении - комплекс “Непоседы”. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробные упражнения: “Березка”, “Шпагат”. Подвижная игра: “Рыбки”, “Физкульт- Ура!”. Упражнение на расслабление: “Птички”.	Степ-платформа Музыкальный центр
	Занятие 36 “Веселое кружение”	Разучивание-кружение на степе с закрытыми глазами, ритмические приседания и выпрямления на степе. Выполнять упражнения с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину и в высоту. Упражнения на расслабление и дыхание	Акробатические упражнения повторение пройденного. П/и: “Мы веселые ребята”. Упражнение: “Опорный прыжок”. Самомассаж. Упражнение на расслабление: “Птички”.	Степ-платформа
	Занятие 37 “Раз прыжок, два прыжок”	Прыжковые упражнения разучивание различных комбинаций. Повторение кружения на степ-платформе. Закрепление базовых шагов. Упражнения на расслабление и дыхание	Акробатические упражнения повторение пройденного. П/и: “Мы веселые ребята”. Самомассаж. Упражнение: “Опорный прыжок”. Упражнение на расслабление: “Птички”.	Степ-платформа Музыкальный центр
	Занятие 38 “Мой веселый звонкий мяч”	Разучивание упражнений с мячом на степ-платформе. Подбросить, поймать мяч, стоя рядом с платформой. Ударить, поймать мяч, стоя рядом с платформой.	Акробатические упражнения: “Самолет”. П/и: “Ловишки”, “Цирковые лошадки”. Самомассаж.	Степ-платформа Музыкальный центр Мяч

		Шаг-колени, поднимая мяч вверх.	Игра-медитация: “У озера”. Упражнение на расслабление: “Птички”.	
Март	Занятие 39 “Мой веселый звонкий мяч”	Повторение упражнений с мячом под музыку на степ -платформе. Подбросить, поймать мяч, стоя рядом с платформой. Ударить, поймать мяч, стоя рядом с платформой. Шаг колени поднимая мяч вверх. Упражнения на расслабление и дыхание.	Акробатические упражнения: “Самолет”. П/и: “Ловишки”, “Цирковые лошадки”. Игра – медитация. Упражнение на расслабление: “Птички”.	Степ-платформа Музыкальный центр Мяч
	Занятие 40 “Когда мои друзья со мной”	Разучивание комплекса степ-аэробики с мячом “Когда мои друзья со мной” 2,3 куплет, под счет в медленном темпе. Закрепление 1 куплет и припева под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание.	Акробатические упражнения: “Самолет”. Подвижная игра: “Перелет птиц”. Упражнение на расслабление: “Птички”	Степ-платформа Музыкальный центр Мяч
	Занятие 41 “Когда мои друзья со мной”	Совершенствование комплекса степ-аэробики с мячом “Когда мои друзья со мной” под счет в медленном темпе и под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание.	Акробатические упражнения: “Самолет”. Самомассаж. Подвижная игра: “Разноцветный мяч”. Упражнение на расслабление: “Птички”.	Степ-платформа Музыкальный центр Мяч
	Занятие 42 “Когда мои друзья со мной”	Закрепление движений комплекса с мячом “Когда мои друзья со мной” под музыку, работа над ритмическим рисунком комплекса. Дыхательное упражнение. Упражнения на расслабление и дыхание.	Акробатические упражнения: “Самолет”. Самомассаж. Подвижная игра: “Медведи и пчелы”. Упражнение на расслабление: “Птички”.	Степ-платформа Музыкальный центр Мяч
	Занятие 43 Базовые шаги в диагональном направлении	Разучивание шагов в диагональном направлении, из угла в угол платформы. Отработка движений комплекса степ-аэробики с мячом “Когда мои друзья со мной”. Упражнения на расслабление и дыхание.	Акробатические упражнения: “Мостик”, “Верблюд”. Самомассаж. Игровое упражнение: “Подъемный кран”. Упражнение на расслабление:	Степ-платформа Музыкальный центр Мяч

			“Ветерок”.	
	Занятие 44 “Базовые шаги в диагональном направлении” Комплекс “Неразлучные друзья”	Разучивание комплекса с помпонами для черлидинга “Неразлучные друзья” 1 куплет припев под счет. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Выполнять упражнения из разных исходных положений. Упражнения на расслабление и дыхание.	Акробатические упражнения: “Стрела”, “Выпад”. П/и: “Космонавт” или “Ракета”, “Охотники и обезьяны”. Самомассаж. Упражнение на расслабление: “Птички”.	Степ-платформа Помпоны для черлидинга Музыкальный центр
Апрель	Занятие 45 Подскоки Комплекс “Неразлучные друзья”	Разучивание подскоки (наскок на платформу на одну ногу). Отработка движений комплекса степ-аэробики с помпонами “Неразлучные друзья” 1 куплет припев под музыку. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Выполнять упражнения из разных исходных положений. Упражнения на расслабление и дыхание.	Акробатические упражнения: “Стрела”, “Выпад”. П/и: “Космонавт” или “Ракета”, “Охотники и обезьяны”. Самомассаж. Упражнение на расслабление: “Птички”.	Степ-платформа Помпоны для черлидинга Музыкальный центр
	Занятие 46 “Неразлучные друзья”	Совершенствовать подскоки (наскок на платформу на одну ногу). Разучить движений комплекса степ-аэробики с помпонам “Неразлучные друзья” 2, 3 куплет под счет. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Выполнять упражнения из разных исходных	Акробатические упражнения: повторение пройденного. П/и: “Мы веселые ребята”, “Перемени предмет”. Самомассаж. Подвижная игра: “Скворечники”. Упражнение на расслабление: “Пляж”, “Море”.	Степ-платформа Помпоны для черлидинга Музыкальный центр

		положений. Упражнения на расслабление и дыхание.		
	Занятие 47 “Неразлучные друзья”	Разучить движения комплекса степ-аэробики с помпоном “Неразлучные друзья” 2, 3 куплет под счет, и музыку. Совершенствовать движения 1 куплета и припева. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Выполнять упражнения из разных исходных положений. Упражнения на расслабление и дыхание.	Акробатические упражнения “Мостик”, “Верблюд”. Игра м/п: “День и ночь”. Подвижная игра: “Скворечники”. Упражнение на расслабление: “Распускающийся бутон”.	Степ-платформа Помпоны для черлидинга Музыкальный центр
	Занятие 48	Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Выполнять упражнения из разных исходных положений. Упражнения на расслабление и дыхание.	Акробатические упражнения: “Стрела”, “Выпад”. П/и: “Космонавт” или “Ракета”, “Охотники и обезьяны”. Самомассаж. Упражнение на расслабление: “Птички”.	Степ-платформа Музыкальный центр Мяч
	Занятие 49 “Неразлучные друзья”	Совершенствовать движений комплекса степ-аэробики с помпоном “Неразлучные друзья” под счет, и музыку. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Выполнять упражнения из разных исходных положений. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробные упражнения: Повторение пройденного. П/и: “Мы веселые ребята”, “Перемени предмет”. Самомассаж. Подвижная игра: “Маланья”. Упражнение на расслабление: “Пляж”.	Степ-платформа Помпоны для черлидинга Музыкальный центр
	Занятие 50 “Неразлучные друзья”	Выполнять упражнения с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки.	Аэробные упражнения: “Мостик”, “Верблюд”.	Степ-платформа Музыкальный центр

		Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину и в высоту. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.	Игра м/п: “День и ночь”. Самомассаж. Упражнение на расслабление: “Распускающийся бутон”.	Мяч
Май	Занятия 51-52 “Неразлучные друзья”	Отрабатывать движения комплекса степ-аэробики с помпоном “Неразлучные друзья” под музыку. Учить детей выполнять движения эмоционально. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробные упражнения: “Мостик”, “Верблюд”. Игра м/п: “День и ночь”. Самомассаж. Подвижная игра: “Белый медведь и моржи”. Упражнение на расслабление: “Море”.	Степ-платформа Помпоны для черлидинга Музыкальный центр
	Занятие 53 “Неразлучные друзья”	Работа над выразительностью выполнения движений комплекса степ-аэробики “Неразлучные друзья” над синхронным выполнением движений рук, ног под музыку. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности. Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием. Выполнять упражнение с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину и в высоту. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробные упражнения: «“Мостик”, “Верблюд”. Игра м/п: “День и ночь”. Самомассаж. Подвижная игра: “Белый медведь и моржи”. Упражнение на расслабление: “Море”.	Степ-платформа Музыкальный центр Мяч
	Занятие 54 “Веселый тренинг”	“Веселый тренинг” на степ-платформе-знакомство с акробатическими упражнениями. Повторение изученных комплексов степ - аэробики.	Акробатические упражнения: “Мостик”, “Верблюд”. Самомассаж. Игровое упражнение:	Степ-платформа Помпоны для черлидинга Музыкальный центр

		Упражнения на расслабление и дыхание.	“Подъемный кран”. Упражнение на расслабление: “Ветерок”.	
	Занятие 55 “Веселый тренинг”	Отрабатывать аэробные упражнения “Веселый тренинг” на степ платформе. Повторение изученных комплексов степ – аэробики. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности. Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием. Выполнять упражнения с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину и в высоту. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробные упражнения: “Мостик”. Самомассаж. Игровое упражнение: “Подъемный кран”. Игра: “Скворец”. Упражнение на расслабление: “Распускающийся бутон”.	Степ-платформа Помпоны для черлидинга Музыкальный центр
	Занятие 56 “Раз, два, три ну ка повтори”	Повторение изученных комплексов степ-аэробики. Работа над выразительностью выполнения движений комплекса, над синхронным выполнением движений рук, ног. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробные упражнения: “Мостик”, “Верблюд”. Игра м/п: “День и ночь”. Подвижная игра: “Скворец”. Самомассаж. Упражнение на расслабление: “Распускающийся бутон”.	Степ-платформа Музыкальный центр Мяч

3.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Занятия должны проводиться в светлом и просторном помещении (Спортивном зале). Открытый показ - в музыкальном зале.

Для реализации программы необходимы:

- музыкальная аппаратура, аудиозаписи;
- специальная форма и обувь для занятий;
- специальный инвентарь для степ-аэробики;
- степ-платформа на каждого ребенка;
- коврики для занятий на полу;
- обручи легкие пластмассовые;
- шнур яркий длиной 3-4 метра;
- мячи среднего размера по числу детей в группе;
- гимнастические палки большие и маленькие;
- скакалки.

Картотека игр, способствующая развитию музыкального слуха, чувства ритма, которые необходимы для занятий по фитнесу:

Картотека “Игровой самомассаж” - упражнения по игровому самомассажу;

Картотека “Музыкально-ритмические игры” - подборка различных музыкальных игр на развитие творческого воображения и фантазии;

Картотека “Разминки” - подборка разминок по теме для начала занятия;

Картотека упражнений на дыхание;

Костюмы для показательных выступлений.

3.3. ИНФОРМАЦИОННО – ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

Для демонстрации иллюстративного материала по темам программы - компьютер, телевизор.

КАДРОВЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Реализация программы осуществляется педагогическими работниками, имеющими высшее или среднее педагогическое образование, прошедшими курсы повышения квалификации по профилю программы, владеющие основами образовательной деятельности по представленной программе направлением.

3.4. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Арсеновская О.А. “Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду”//Волгоград 2011г.
2. Вераксы Н. Е., Васильева М.А., Комарова Т.С. Программа воспитания и обучения в детском саду “От рождения до школы”// Мозайка-Синтез, М., 2010г
3. Долгорукова О. “Фитнес-аэробика” // Обруч 2005 №6
4. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008 №5
5. Кузина И. “Степ-аэробика не просто мода” // Обруч 2005 №1
6. Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. “Здоровячок” (система оздоровления дошкольников) // Воронеж 2007г.
7. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988, 205с.
8. Полтавцева Н.В, Стожарова М.Ю. “Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни” Методическое пособие// Москва 2012г.
9. Прищепа С.С. “Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет” // Москва 2009г.
- 10.”Степ-данс” - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11