

**ПРИНЯТА:**

На педагогическом совете №1  
МАОУ детский сад  
№ 210 «Ладушки»  
Протокол №1 от «30» августа 2019г.



**УТВЕРЖДАЮ:**

Заведующий МАОУ  
детский сад № 210 «Ладушки»  
О.Ю. Андрианова  
Принят 330030 от «30» августа 2019г.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная  
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности  
для детей дошкольного возраста 4-5 лет  
(средние группы)  
Детский фитнес «Степ-аэробика».  
32 часа в год

автор-составитель:  
инструктор по  
физической культуре  
Иванкова В.А.

Тольятти, 2019г.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа дошкольного образования для детей 4 - 5 лет «Степ-аэробика» имеет физкультурно-оздоровительную направленность, это увлекательный вид деятельности. «Степ-аэробика» позволит добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, а так же имеет профилактический характер. Под воздействием упражнений на степ-платформе улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной системы и ряд других физиологических процессов, таких как, профилактики плоскостопия и нарушений осанки. Разумеется, что все занятия степ — аэробикой должны сопровождаться бодрой, ритмичной музыкой, которая является залогом хорошего настроения у детей.

**Новизна** данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ-аэробике. Оптимальное сочетание упражнений которых в ходе занятий позволит решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений. Степ — гимнастика — это не просто сочетание разнообразных движений, но красивый спортивный танец, который приносит пользу здоровью детей и улучшает их настроение.

**Актуальность** разработки программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Данная программа актуальна для детского сада, так как она разработана в соответствии с целями и задачами детского сада: воспитании нравственно, духовно и физически здорового человека.

### **Педагогическая целесообразность.**

Применение степ-аэробики поможет успешно сформировать у воспитанников потребность в полноценной двигательной активности, здоровом образе жизни, повысить качественный уровень навыков физического развития, равновесия, формирование правильной осанки.

### **Цель**

Укрепление у детей нервной, дыхательной, мышечной, сердечно — сосудистой систем, так как нормализуются артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата.

### **Задачи**

способствовать формированию осанки, костно — мышечного корсета, устойчивого равновесия;

развитию координации движений и дыхательной системы;

укреплению сердечно — сосудистой системы, усилению обмена веществ в организме;

умению ритмически согласованно выполнять простые движения;

развитию уверенности и ориентировки в пространстве, совершенствованию точности движений

### **Отличительные особенности**

Данная программа отличается от других программ тем, что степ — аэробика это не только простое сочетание разнообразных движений, а ещё и красивый спортивный танец, который приносит пользу здоровью детей и улучшает их настроение. С помощью степ — гимнастики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать у детей выразительные, плавные, точные движения.

Возраст детей участвующих в реализации, данной дополнительной образовательной программы дети 4-5 лет. В этом возрасте начинается обучение с освоения самых простых видов подъемов и спусков с платформы, постепенно доводя их до автоматизма. Все движения делаются ритмично, во время выполнения важно следить за дыханием ребенка. Освоенные основные упражнения можно видоизменять до бесконечности, варьируя степень сложности и нагрузку. Важно использовать на занятиях музыкальное сопровождение.

Программа разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять свое здоровье.

Программа рассчитана на 32 занятия.

### **Формы и режим занятий.**

Занятия с детьми проводятся групповые. Применяется дифференцированный подход к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями, результативность в усвоении материала может быть различной.

Продолжительность занятий составляет один академический час в неделю ( 20 минут). Занятия степ аэробикой обязательно сопровождаются бодрой ритмичной музыкой, которая создаёт у детей хорошее настроение.

Один комплекс степ-аэробики выполняется детьми в течение одного месяца; некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться.

### **Прогнозируемый (ожидаемый) результат:**

применение степ-аэробики поможет успешно сформировать у воспитанников потребность в полноценной двигательной активности, здоровом образе жизни, повысить качественный уровень навыков физического развития, равновесия, формирование правильной осанки.

### **Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

Снижение уровня заболеваемости детей.

Участие детей на праздниках..

Умение использовать полученные знания и сформированные умения в изменяющихся условиях обучения.

**Календарно — тематические занятия  
по физической культуре «Степ -аэробика»  
для детей 4— 5 лет**

месяцы	содержание	
Октябрь занятие 1-5	базовый шаг Шаг ноги врозь, ноги вместе	1.шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны. 2.шаг со степа правой ногой, левая на степа. 1-поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху; 2-и.п.; 3-4-то же в другую сторону
Ноябрь занятие 1-4	Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.	Ходьба на степа с заданиями для рук. Приставные шаги на полу без степ-платформы
Декабрь занятие 1-4	Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты).	Шаг на платформу правой ногой, приставить к ней левую, затем спуститься со степа, сначала правой, затем левой ногой
Январь занятие 1-3	Касание платформы носком свободной ноги.	Сделать шаг на платформу правой ногой, приставить к ней левую, затем спуститься со степа, сначала правой, затем левой ногой. Затем то же с другой ноги.
Февраль занятие 1-4	Шаг на платформу с заданием для рук.	Шагнуть левой ногой на степ, левую руку вынести вперед, шагнуть правой ногой. правую руку вынести вперед. Спуститься со степ-платформы по очереди левой и правой ногой, также поочередно опустить руки на пояс.
Март занятие 1-4	Выпады в сторону и назад.	Выпады со степа в сторону, руки в стороны. и.п.: стоя на степа. Выполнить выпады на пол в сторону.
Апрель занятие 1-4	Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами. Прыжки.	Делать шаг правой ногой в верхний правый угол степа, левой-в верхний левый угол.
Май занятие 1-4	Шаг на угол. Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу).	Встать правой ногой на степ-платформу. Левая на полу, руки на поясе. Выполнять прыжки со сменой ног.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кузина И. Степ – аэробика не просто мода Обруч. – 2005. - № 1. – С. 40
2. Погонцева Л. Скамейка – степ Обруч. – 2003. - № 2. – С. 33
3. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду. – М., 2006
4. Стрельникова Н. В. «Степ – Данс» - шаг навстречу здоровью Дошкольная педагогика. – 2011. - № 1. – С. 689-  
авторские технологии:
5. Фирилева Ж. Е, Сайкина Е. Г. «Лечебно - профилактический танец Фитнес – Данс»
6. Вареник Е. Н. «Физкультурно – оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет»  
7. О. Н. Моргунова О. Н. «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ»
8. Журнал Инструктор по физической культуре №4/2009; №2/2013; №5/2013; №1/2014; №5/2014; №7/2014; №3/2016; №4/2017; №8/2017
9. Харченко Т.Е. Организация двигательной деятельности детей в детском саду - ООО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010

### **Материально-техническое обеспечение рабочей программы**

- Степ-платформа на каждого ребёнка
- Музыкальное сопровождение
- Спортивная форма
- Атрибуты для сюжетных номеров.