

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД № 22 «АЛСУ»
г. АЛЬМЕТЬЕВСКА»

Принято

На педагогическом совете
МБДОУ «ЦРР-д/с №22 «Алсу»
Протокол №1 от «4» августа 2022 года

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ «ЦРР-д/с №22 «Алсу»

 Л.Ф. Тухбатуллина

Приказ № 28 от «1» сентября 2022 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Step - аэробика»

Возраст обучающихся: 4-7 лет, срок реализации – 1 учебный год

Составитель:

Галикиева Альбина Рафаэлевна, инструктор по физической культуре
1 квалификационной категории

г. Альметьевск, 2022г.

Пояснительная записка

Образовательная программа дополнительного образования детей «СТЭП-аэробика» физической направленности, составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. №1155 (с последующим изменениями).
2. СанПиН 2.4.1.3049-13. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.15 №26 Зарегистрировано в Минюсте России, регистрационный номер №28564 29.05.2013г.
3. «Семейного кодекса Российской Федерации» от 29.12.1995 г. №223-ФЗ (ред. от 25.11.2013г. с изменениями, вступившим в силу с 25.11.2013г.) принят Государственной думой 8 декабря 1995г.
4. Конвенции о правах ребенка принята и открыта для подписания, ратификации и присоединения резолюцией и присоединения резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 25.11.1995г.
5. Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013г. №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».

СТЭП – это небольшая ступенька, приподнятая платформа, название которой произошло от английского слова «step». Изобретена она была в Америке известным фитнес инструктором Джином Миллером. С помощью СТЭП-аэробики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать выразительные, плавные, точные движения. Но самый главный результат занятий СТЭП-аэробикой – укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата.

Данная программа включает в себя комплексы упражнений СТЭП-аэробики, оздоровительной аэробики, танцевальной аэробики, стретчинга, силовой аэробики. Комплексы состоят из подготовительной, основной части и заключительной 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. Один комплекс СТЭП- аэробики, выполняется детьми в течение одного месяца, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться.

При распределении упражнений правильно дозируется физическая нагрузка, т.к. частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 уд./мин. Занятия рассчитаны на воспитанников 4-7 лет, не имеющих медицинские и иные противопоказания к двигательной активности.

Направленность программы: физическая

Новизна. Программа включает новое направление здоровьесберегающей технологии - оздоровительную аэробику, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем. У детей, повышаются адаптивные возможности организма, благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым).

Актуальность: В современных условиях развития общества, проблема здоровья детей является как никогда актуальной. Процесс формирования физической культуры особенно важен для детей старшего дошкольного возраста, т.к. этот период характеризуется активной познавательной деятельностью, интенсивным развитием интеллектуальной, эмоциональной сферы, становлением самосознания.

Цель:

Развитие двигательной активности детей старшего дошкольного возраста посредством СТЭП-аэробики. Всестороннее гармоническое развитие форм тела и функций организма, направленное на укрепление опорно-двигательного аппарата, дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

Задачи:

1. Развивать двигательные способности детей и физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.);
2. Формировать навыки правильной осанки, укреплять костно-мышечный корсет через упражнения на степ – платформах;
3. Формировать умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку;
4. Воспитывать эмоционально – положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;

Основная форма организации программы:

Срок реализации: 1 год

- образовательная деятельность в физкультурном зале.

- групповая форма обучения по 12-15 детей.

- Возраст обучающихся - 4-7 лет

- режим образовательной деятельности – 1 раз в неделю, 4 раза в месяц, 32 занятия в год.

- длительность образовательной деятельности 25-30 мину.

Педагогическая целесообразность.

Оздоровительная программа «Step - аэробики» состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Фитнес считается одним из

звеньев в развитии координационных способностей и функциональных сил организма у детей дошкольного возраста и, как следствие, влияет на укрепление здоровья детей.

Дополнительные занятия по оздоровительному фитнесу ориентированы на то, чтобы заложить в детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении делает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, связки, которые необходимы для решения задач.

Программа по «Step - аэробике» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Занятия аэробикой дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Занятия кружка строятся в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера. В занятии выделяют три основные части: вводная, основная (аэробная), заключительная.

Вводная часть: разминка 5 минут, (разновидности ходьбы, логоритмические упражнения)

Основная часть(аэробная): 20 минут, ОРУ - блок физических упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, коррекцию осанки и формирование нормального свода стопы, дыхательной разминка, подвижные игры, стретчинг.

Заключительная часть: 5 минут, дыхательные упражнения, релаксация, элементы псих гимнастики и самомассажа;

Ожидаемые результаты

К концу года, работа с использованием фитнес-тренировок позволит достичь следующих результатов:

- ✓ Дети будут знать, что такое степ-аэробика, правильно наступать, держать осанку, выполнять комплексы упражнений на степ-платформах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом);
- ✓ Будут выполнять элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).
- ✓ У детей будет сформирована правильная осанка;
- ✓ Будет развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- ✓ Будет сформирован интерес к собственным достижениям;
- ✓ Будет сформирована мотивация здорового образа жизни

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

Итогом детской деятельности могут служить показательные выступления детей на праздниках, степ – развлечения с использованием приобретенных навыков, мастер-классы для детей других групп, видео презентации на сайтах.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№п/п	Тема	Количество занятий
1	«Познакомимся» Комплекс №1 «Веселые шаги»	2
2	Комплекс №2 «Самый ловкий»	2
3	Комплекс №3 «Листопад»	2
4	Комплекс №4 «Петушок»	2
5	Комплекс №5 «Веселый зоопарк»	2
6	Комплекс №6 «Веселый цирк»	2
7	Комплекс №7 «Веселые прищепки»	2
8	Комплекс №8 «Разноцветные мячи»	2
9	Комплекс №9 «Растем большими»	2
10	Комплекс №10 «Снеговички»	2

11	Комплекс №11 «Стройные сосиски»	2
12	Комплекс 12 «Космонавты»	2
13	Комплекс 13 «Дружные ребята »	2
14	Комплекс 14 «Быстрые лошадки»	2
15	Комплекс 15 «Самый ловкий»	2
16	Комплекса 16 «Физкульт-ура!»	2

Методическое обеспечение программы

Помещение:

- спортивный зал оборудованный в соответствии с санитарными нормами.

Оборудование:

- Step – платформы, мячи малые, мячи средние, мячи спортивные, музыкальная точка.

Список литературы

1. Асташина М.П «Современные подходы к физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников: учебно-методическое пособие». Омск: Изд-во Сиб ГУФК, 2009.
2. Сулим Е.В «Детский фитнес: физкультурные занятия для детей 6-7 лет». М., ТЦ Сфера, 2014-160с.
3. Сабирова С.Н Программа дополнительного образования по степ-аэробике для детей старшего дошкольного возраста «Вместе весело шагать». (Электронный ресурс), Излучинск, 2017.dokviewer.yandex.ru
(дата обращения 05.09.2021)

Календарно-тематическое планирование

Тема	Количество занятий	Номер занятия	Программное содержание	Материально-технические условия
Октябрь				
Комплекс 1. «Познакомимся» «Веселые шаги» Разминка, силовая гимнастика на степ-платформах, дыхательная гимнастика, стретчинг, подвижная игра.	2	1-2	Задачи: -учить быстрому овладению новыми комбинациями движений -развивать координацию движений - совершенствовать функциональные способности организма -воспитывать нравственно-волевые черты личности (Сулим Е.В стр.79-81)	Степ-платформы, музыкальное сопровождение.
Комплекс 2. «Самый ловкий» Разминка, силовая гимнастика с атлетическим мячом, дыхательная гимнастика, стретчинг, подвижная игра.	2	3-4	Задачи: - упражнять в освоении составных элементов движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела; - формировать навыки сохранения правильной осанки; - учить соблюдать правила при выполнении физических упражнений и подвижных игр. (Сулим Е.В стр.81-83)	Степ-платформы, мячи, музыкальное сопровождение.
Ноябрь				
Комплекс 3. «Листопад» Разминка, силовая гимнастика на степа-платформах, дыхательная гимнастика, стретчинг, подвижная игра.	2	5-6	Задачи: - закреплять навыки действовать по сигналу, - способствовать развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата. -воспитывать волевые качества:выдержку и выносливость	Степ-платформы, музыкальное сопровождение.

			- учить соблюдать правила при выполнении физических упражнений и подвижных игр. (Сулим Е.В стр.83-85)	
Комплекс 4. «Петушок» Разминка, силовая гимнастика с атлетическим мячом, дыхательная гимнастика, стретчинг, подвижная игра.	2	7-8	Задачи: учить принимать правильное исходное положение при выполнении прыжков, -упражнять в упражнении «змейкой», -закреплять навык действовать по сигналу, - способствовать развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата, -воспитывать нравственно-волевые черты личности,	Степ-платформы, атлетические мячи, музыкальное сопровождение.
Декабрь				
Комплекс 5. «Веселый зоопарк» Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг	2	9	- развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок;	Степ-платформы, обручи, музыкальное сопровождение.
		10	- обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; - воспитывать чувство товарищества, умение действовать в коллективе.	
Комплекс 6. «Веселый цирк» Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг	2	11	- совершенствовать овладение техникой работы с мячом; - обеспечить высокую двигательную активность для тренировки всех функций организма;	Степ-платформы, гантели, мячи, музыкальное сопровождение.
		12	- координировать движения в крупных и мелких мышечных группах; - формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.	

Январь				
Комплекс 7. «Веселые прищепки» Художественная гимнастика с лентой, школа мяча, акробатика и стретчинг	2	13	- развивать физические качества: силу, гибкость; - повышать умственную и физическую работоспособность; - формировать потребность в движении.	Степ-платформы, ленты, мячи, музыкальное сопровождение.
		14		
Комплекс 8. «Разноцветные мячи» Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, стретчинг	2	15	- создавать радостное настроение; - воспитывать внимание, быстроту реакции на сигнал; - развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку; - тренировать функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем.	Степ-платформы, атлетические мячи, музыкальное сопровождение.
		16		
Февраль				
Комплекс 9. «Растем большими» Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг	2	17	- учить быстрому овладению новыми комбинациями движений; - развивать координацию движений; - совершенствовать функциональные способности организма; - воспитывать нравственно-волевые черты личности.	Степ-платформы, атлетические мячи, музыкальное сопровождение.
		18		

			выносливость.	
Комплекс 10. «Снеговички» Силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	2	19	- учить бросанию мяча из положения сидя на корточках; - развивать физические качества: равновесие и гибкость; - закреплять навык катания мяча;	Степ-платформы, атлетические мячи, музыкальное сопровождение.
		20	- формировать потребность в систематический занятиях физическими упражнениями. - упражнять в навыке мягкого приземления и принятии правильного исходного положения при выполнении прыжков; - упражнять в бросании мяча из положения сидя на корточках; - развивать равновесие и гибкость; - формировать потребность в систематический занятиях физическими упражнениями.	
Март				
Комплекс 11. «Стройные сосиски» Силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	2	21	- учить ползать на низких четвереньках, толкая мяч головой; - упражнять в равновесии; - упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела; - учить соблюдать правила при выполнении физических упражнений и подвижных игр.	Степ-платформы, атлетические мячи, музыкальное сопровождение.
		22	- учить перебрасывать мяч способом из-за головы, сидя на степ-платформе; - упражнять в ползании на низких четвереньках, толкая мяч головой; - упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание	

			согласованной работе всех частей тела; - воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и подвижных игр.	
Комплекс 12. «Космонавты» Степ-аэробика, силовая гимнастика с гантелями, акробатика и стретчинг	2	23	- учить ходьбе по мягкому бревну; - закреплять навык отталкивания при выполнении прыжков; - содействовать развитию всех групп мышц; - развивать волю и терпение при выполнении упражнений.	Степ-платформы, гантели, музыкальное сопровождение.
		24	- учить ползать на животе; - совершенствовать навык отталкивания при выполнении прыжков; - содействовать развитию всех групп мышц; - развивать волю и терпение при выполнении упражнений.	
Апрель				
Комплекс 13. «Дружные ребята» Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг	2	25	- учить правильному перехвату за перекладины гимнастической стенки перед выполнением вися; - развивать умение ловли мяча хлопком в ладоши и подпрыгиванием;	Степ-платформы, атлетические мячи, музыкальное сопровождение.
		26	- закреплять навык подтягивания во время ползания; - формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.	

Комплекс 14. «Быстрые лошадки» Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг	2	27	- учить подбрасывать мяч и ловить его сидя; - закреплять навык правильного перехвата перекладин гимнастической стенки;	Степ-платформы, атлетические мячи, музыкальное сопровождение.
		28	- развивать навык равновесия; - формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.	
Май				
Комплекс 15. «Самый ловкий» Аэробика, школа мяча, акробатика и стретчинг	2	29	- учить ловле мяча после удара его о скамейку; - упражнять в ползании спиной вперед по гимнастической скамейке и держа мяч;	Степ-платформы, мячи, музыкальное сопровождение.
		30	- развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку; - способствовать формированию положительных эмоций, активности в двигательной деятельности. - развивать координацию, ловкость движений, глазомер; - закреплять навык ползания спиной вперед, держа мяч на животе; - развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку; - способствовать формированию положительных эмоций, активности в двигательной деятельности.	
Комплекс 16. «Физкульт-ура!» Степ-аэробика, силовая гимнастика, школа мяча, акробатика и стретчинг	2	31	- формировать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений; - формировать навык выполнения точных движений при работе с мячом; - укреплять опорно-двигательный аппарат и	Степ-платформы, мячи, музыкальное сопровождение.

		32	сердечно-сосудистую и дыхательную системы; - развивать психофизические качества детей: способность к быстрому переключению внимания, точному зрительному и мышечному восприятию и воспроизведению движений, координацию и ловкость.	
--	--	----	--	--

- иллюстративный материал по тематике занятий,
- словарь специальных терминов с пояснениями,
- конспекты занятий, памятки для родителей,
- диагностические материалы,
- видео-аудио записи, фотоматериалы, электронные ресурсы