

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ДЕТСКИЙ САД  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА С ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ  
ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ "СКАЗКА"**

-----**(МАОУ ДОД детский сад "Сказка")**-----

Тюменская область, село Омутинское, ул.Зятыкова 36

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 от 29.08.2023

Утверждаю  
Заведующий МАОУ ДОД  
детский сад «Сказка»  
С.М. Герасимова  
Приказ от 31.08.2023 г. № 145-од



**Дополнительная общеобразовательная программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Степ-аэробика»**

Возраст обучающихся: 5-7лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель программы:  
инструктор по физической  
культуре МАОУ ДОД  
детский сад «Сказка»  
Казаринова Галина Михайловна

## Пояснительная записка

Современные дети живут в условиях постоянно меняющейся действительности. На смену увлекательным спортивным, подвижным играм пришли не менее увлекательные – компьютерные. Часто встречаются скучающие, равнодушные к спорту, слабые и неумелые мальчишки и девчонки. Дети перестали выходить на улицу во двор, отдавая предпочтение малоподвижным видам деятельности: компьютерные игры, просмотр мультфильмов. А для ребёнка малоподвижный образ жизни – это потеря здоровья, нарушение физического интеллектуального развития. Поэтому задача каждого неравнодушного родителя и педагога – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья.

Аэробика — это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 25—30 мин.

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.

**Актуальность.** Проблема физического развития детей является одной из наиболее актуальных и приоритетных задач дошкольного воспитания. Основы здоровья, гармоничного умственного и физического развития ребенка закладываются именно в дошкольном детстве. В период от 5 до 7 лет ребенок интенсивно растет и развивается, движение является его естественной потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот период. В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять



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

**Цель программы:** повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей старшего дошкольного возраста средствами степ - аэробики.

**Задачи:**

- Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- Формировать навыки правильной осанки развивать мышечную систему через упражнения на степ – платформах;
- Формировать умения детей ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.
- Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.
- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- Воспитывать чувство уверенности в себе.

**Методические принципы:**

1. *Сознательности и активности занимающихся* - сознательность представляет собой категорию, отражающую способность человека правильно разбираться в объективных законах, понимать их и в соответствии с ними осуществлять свою деятельность, активность – это мера или величина



проявляемой человеком деятельности, степень его включения в работу. Активность обучаемого является главным показателем меры его сознательного отношения к учебному процессу. Важнейшими признаками активности являются инициатива, самостоятельность и творчество;

2. *Наглядности* - предполагает широкое использование в процессе обучения и воспитания зрительных ощущений, восприятий, образов, а также всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный контакт с действительностью;

3. *Систематичности* - физическое воспитание надо осуществлять регулярно, при оптимальном чередовании допустимых нагрузок с необходимым отдыхом;

4. *Доступности и индивидуализации* - обучения выражается в дифференциации учебных заданий и способов их решения (средств, методов, форм организации занятий и пр.) в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;

5. *Прогрессирования* - выражает тенденцию постепенного, но неуклонного повышения требований к занимающимся.

#### **Педагогические принципы:**

*Систематичности и последовательности.* Для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях.

*Оздоровительной направленности.* При проведении занятий необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку и обеспечить рациональную двигательную нагрузку.

*Доступности и индивидуализации.* Планируя занятия, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, его интересы и возможности.

*Гуманизации.* Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с взрослым и сверстниками.

*Творческой направленности,* результатом, которого является самостоятельное создание ребёнком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта.

*Наглядности.* Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребёнком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

**Программа «Степ-аэробика» рассчитана на 1 год (28 часов, 1 раз в неделю)**

**Планируемые результаты освоения программы:**

- У детей сформируется правильная осанка, укрепится костно-мышечный корсет, улучшится музыкальная и двигательная память.
- Повысится уровень двигательной активности.
- Возрастёт интерес к занятиям по физической культуре, сформируется осознанное отношение к укреплению своего здоровья.
- Воспитанники, освоят все базовые шаги и будут применять их в самостоятельной деятельности при выполнении музыкально-ритмических комплексов.

**Формы подведения итогов:** Ежемесячно дети показывают на различных мероприятиях, родительских собраниях, показательных выступлениях, танцевальные номера на степ-досках.

**Основные правила техники выполнения степ - тренировки:**

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 ступи - платформе, подниматься, работая ногами, но не спиной;
- Держать степ-платформу близко к телу при её переносе.
- 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 степа - 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.

### **Музыкальное сопровождение:**

Большое значение имеет подбор музыки к упражнениям. Она служит одновременно мотивирующим фактором, направляет ход тренировки и диктует скорость движений. При выборе музыкального сопровождения инструктор должен руководствоваться наличием в композиции чёткого ударного ритма. Для каждого отрезка степ - программы музыка должна подбираться с учётом рекомендаций по темпу и продолжительности.

Следует также учитывать, что более быстрый темп часто приводит к увеличению риска травм.

### **Структура занятия**

<b>Части занятий</b>	<b>Длительность</b>	<b>Темп</b>
Разминка (разновидности ходьбы, ритмические упражнения)	5 минут	Умеренный
Основная (аэробная)	15 - 20 минут	Выше среднего, высокий
Стретчинг, упражнения на осанку, равновесие.	5 минут	Умеренно медленный
Заключительная (дыхательные упражнения, игра)	5 минут	Умеренно медленный

## Основные шаги в степ-аэробике:

1. Базовый шаг. Шагом правой на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы. (исходные положение (и.п.)) Выполняется на 4 счета. Аналогично с другой ноги. (2 часа)
2. Шаг ноги врозь, ноги вместе (V-step) – выполняется так же, как в классической аэробике. (2 часа)
3. Приставной шаг с касанием на платформе и на полу (вверху, внизу). Шагом правой на платформу, выпрямляя колено, приставить левую на полупальцы, не перенося тяжесть тела, левой сойти с платформы, приставить правую на полупальцы к опорной ноге. Выполняется на 4 счета. Тоже с др. ноги. Варианты: а)-приставной шаг с касанием на платформе на 8 счетов . Выполняется со сменой ноги. Шагом правой встать на платформу, приставить левую к правой , не перенося тяжесть тела, шаг левой назад, приставить правую к левой, тоже с другой ноги. Это упражнение выполняется аналогично, начиная движение с левой ноги. б)-приставной шаг со сменой ноги с касанием внизу на 8 счетов . Шагом правой встать на платформу, левую приставить к правой, тяжесть тела на двух ногах. Шагом правой сойти с платформы назад, приставить левую к правой на полупальцы, не перенося тяжесть тела. Шагом левой встать на платформу, приставить правую к левой, шагом левой назад сойти с платформы. (4 часа)
4. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед. Упражнение выполняется так же, как в классической аэробике. Варианты: повторное выполнение с одной ноги; со сменой ноги; с прямой ногой; с согнутой ногой вперед ; с согнутой ногой назад ; подъем на платформу с «киком» свободной ноги. (2 часа)
5. Касание платформы носком свободной ноги. Сгибая левую, коснуться носком платформы, приставить к правой (и.п.), то же др. ногой. Выполняется на 2 счета.(2 часа)
6. Шаги – ноги вместе, ноги врозь. Из и.п. стойка ноги врозь по сторонам платформы (вдоль), шаг правой в платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги. Поочередно шагом правой, левой сойти с платформы. Движение выполняется в 4 счета.(3 часа)



7. Упражнение аналогично предыдущему, но выполняется изи.п. – стойка ноги вместе на платформе .(2 часа)
8. Шаг с поворотом И.п. – стойка боком к платформе. Шагом правой на платформу, шагом левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе) стойка ноги врозь. Шагом правой назад в диагональном направлении (разворачиваясь по диагонали), шаг правой назад с платформы, приставить левую к правой (и.п.) ( 3 часа)
9. Шаги в диагональном направлении, из угла в угол платформы .(2 часа)
10. Шаг черезплатформу .Из и.п. – стойка ноги вместе боком к платформе. Шагом левой в сторону стать на платформу, приставить правую. Шагом левой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцык левой. (2 часа)
11. Шаги через платформу в продольном направлении (2 часа)
12. Выпады в сторону и назад. Выполняются в продольной или поперечной к платформе стойке. Технические требования те же, что в классической аэробике – пятка задней ноги не опускается на пол.(2 часа)
13. Приставные шаги – ноги вместе, ноги врозь. Изи.п. – стойка ноги вместе в поперечной стойке с конца платформы. Шаг правой вперед, приставить левую к правой (выполняются на платформе), шагом правой, затем левой в сторону (сойти с платформы – стойка ноги врозь). Шаг правой с платформы, приставить левую к правой. Выполняется на 8 счетов. Тоже с другой ноги.(2 часа)
14. Шаги углом. Изи.п. в стойке у конца платформы в продольном направлении, шаг правой, затем левой на платформу. Шаг правой в сторону (сойти с платформы, приставить левую к правой). Выполняется на 8 счетов. (2 часа)
15. Шаг с поворотом на 90 градусов со сгибанием ноги вперед и подскоком на опорной. Изи.п. – стойка на двух ногах у третьей части платформы (продольно) Шагом правой на платформу, сгибая левую вперед, поворот направо. Шагом левой назад сойти с платформы, приставить правую к левой. Выполнять на 4 счета.(2 часа)



16. A-step –изи.п. – лицом к платформе у края в продольном направлении. Шагом правой в центр платформы, приставить левую к правой. Шаг правой назад по диагонали – сойти с платформы, приставить левую к правой. Выполняется на 4 счета.( 2 часа)

**Материально-техническое обеспечение программы:**

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

**Условия для реализации программы:**

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

**Учебный план дополнительной общеразвивающей программы«Степ-аэробика» на 2023-2024 учебный год.**

№ месяц	Тема занятия Название танца	Разминка ОРУ			Предметные (познавательные) результаты	Описание упражнений
		Построение	Ходьба	Бег		
1 Сентябрь	Ознакомление со степ-аэробикой	В шеренгу	Ходьба по кругу	Бег по кругу		Объяснение что такое степ-аэробика, как она выглядит
2 Октябрь	Изучение базовых движений на степ-аэробике «День России» под музыку	Построение в колонну	Ходьба с высоким поднимания колена	Бег по кругу в одну сторону		Шагом правой на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы. (исходные положение (и.п.)) Выполняется на 4 счета. Аналогично с другой ноги.  Шаг ноги врозь, ноги вместе (V-step) – выполняется так же, как в классической аэробике.
3 ябрь	Приставной шаг с касанием на	В шеренге	Ходьба по кругу руки на поясе	Бег с захлест голени	Ребенок узнает как, вставить в центр степ	Шагом правой на платформу, выпрямляя колено, приставить левую на полупальцы, не перенося

	платформ у и на полу Начинаем делать наброски танца Вспоминание движения танца «День России» под музыку		приставным шагом правым боком		– платформы ; ставить на платформу всю подошву ступни, а спускаться, ставя ногу с носка на пятку.	тяжесть тела, левой сойти с платформы, приставить правую на полупальцы к опорной ноге. Выполняется на 4 счета. То же с др. ноги. Варианты: а)-приставной шаг с касанием на платформе на 8 счетов . Выполняется со сменой ноги. Шагом правой встать на платформу, приставить левую к правой , не перенося тяжесть тела, шаг левой назад, приставить правую к левой, тоже с другой ноги. Это упражнение выполняется аналогично, начиная движение с левой ноги. б)-приставной шаг со сменой ноги с касанием внизу на 8 счетов . Шагом правой встать на платформу, левую приставить к правой, тяжесть тела на двух ногах. Шагом правой сойти с платформы назад, приставить левую к правой на полупальцы, не перенося тяжесть тела. Шагом левой встать на платформу, приставить правую к левой, шагом левой назад сойти с платформы.
4 Ноябрь	Шаги с подъемом на платформы и сгибание ноги вперед Изучение танца ко «дню Мам»	Построение в колонну	Ходьба по кругу спиной вперед	Бег с высоким подниманием бедра	Ребенок научится, встать в центр степ – платформы ; ставить на платформу всю подошву ступни, а спускаться, ставя ногу с носка на пятку.	Упражнение выполняется так же, как в классической аэробике. Варианты: повторное выполнение с одной ноги; со сменой ноги; с прямой ногой; с согнутой ногой вперед ; с согнутой ногой назад ; подъем на платформу с «киком» свободной ноги.
5 ноябрь	Касание платформы носком свободно	В шеренгу	Ходьба по кругу	Бег в одну сторону по сигналу в	Ребенок научится выполнять все	Сгибая левую, коснуться носком платформы, приставить к правой (и.п.), то же др. ногой.



	й ноги Повторен ие танца посвящен ное ко «Дню Мам»			другую	движения под музыку.	Выполняется на 2 счета.
6 Декабрь	Шаги – ноги вместе, ноги врозь Учим танец «Деда Мороза»	В колону	Ходьба по кругу, руки на поясе на пяточка х	Бег по круги в одну сторону	Ребенок научится сохранять устойчивое равновесие при выполнении и движений стоя на платформе.	Изи.п. стойка ноги врозь по сторонам платформы (вдоль), шаг правой в платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги. Поочередно шагом правой, левой сойти с платформы. Движение выполняется в 4 счета.
7 кабрь	Шаги из стойки ноги вместе на платформ е Повторен ие танца «Деда Мороза»	В шеренгу	Ходьба по кругу руки за спину перекат ы с пятки на носок	Бег с подскоко м	Ребенок научится двигаться в соответств ии с характером музыки	Упражнение аналогично предыдущему, но выполняется из и.п. – стойка ноги вместе на платформе .
8 Январь	Шаги с поворотом Изучение танца « Зима»	В колону	Ходьба по кругу, ручки вверх на носочка х	Бег по круги в одну сторону, с разворото м в другую	Ребенок научится двигаться в соответств ии с музыкальн ой композици ей	Шаги в диагональном направлении, из угла в угол платформы
9 Январь	Шаги через платформ у Повторен ие танца «Зима»	В шеренгу	Ходьба по кругу ручки в стороны на пяточка х	Бег с захлестом голени	Ребенок научится следить за своей осанкой,	Изи.п. – стойка ноги вместе боком к платформе. Шагом левой в сторону стать на платформу, приставить правую. Шагом левой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцык левой.
10 нварь	Шаги через платформ у в продольн	В колону	Ходьба по кругу руки за спину перекат	Бег с высоким подниман ием бедра	Ребенок научится выслушива ть поставленн	Шаги через платформу в продольном направлении



	ом направлен ии Изучение танца к «23 февраля»		ы с пятки на носок		ую педагогом задачу и стремиться добиваться положитель ных результато в в ее реализации	
11 Февраль	Повторен ие танца к «23 февраля»	В шеренгу	Ходьба по кругу руки на поясе на пяточка х	Бег	Ребенок научится двигаться в соответств ии с характером музыки	Выполняются в продольной или поперечной к платформе стойке. Технические требования те же, что в классической аэробике – пятка задней ноги не опускается на пол.
12 Март	Приставн ые шаги- ноги вместе, ноги врозь Изучение танца ко «Дню космонав тики»	В колону	Ходьба по кругу, подскок и на правой ноге и левой ноге	Бег по круги в одну сторону	Ребенок научится выполнять все движения под музыку.	Изи.п. – стойка ноги вместе в поперечной стойке с конца платформы. Шаг правой вперед, приставить левую к правой (выполняются на платформе), шагом правой, затем левой в сторону (сойти с платформы – стойка ноги врозь). Шаг правой с платформы, приставить левую к правой. Выполняется на 8 счетов. Тоже с другой ноги.
13 Март	Шаги углом Повторен ие танца ко «Дню космонав тики»	В шеренгу	Ходьба по кругу круговы е движени я руками вперед, назад	Легкий бег с остановка ми по сигналу	Ребенок научится следить за своей осанкой,	Изи.п. в стойке у конца платформы в продольном направлении, шаг правой, затем левой на платформу. Шаг правой в сторону (сойти с платформы, приставить левую к правой). Выполняется на 8 счетов.
14 Апрель	Шаги с поворотом на 90 градусов со сгибание м ноги вперед и подскоком на опорной изучения танца к «9 мая»	В колону	Ходьба по кругу, ручки на поясе пристав ным шагом правым боком	Бег с за хлестом голеней	Ребенок научится двигаться в соответств ии с характером музыки	Изи.п. – стойка на двух ногах у третьей части платформы (продольно) Шагом правой на платформу, сгибая левую вперед, поворот направо. Шагом левой назад сойти с платформы, приставить правую к левой. Выполнять на 4 счета.
15	A- step	В	Ходьба	Бег по	Ребенок	A-step –изи.п. – лицом к



Апрель	Повторение танца к «9 мая»	шеренгу	по кругу ручки на поясе перекаты с пятки на носок	круги в одну сторону, с разворотом в другую	научится выслушивать поставленную педагогом задачу и стремиться добиваться положительных результатов в ее реализации	платформе у края в продольном направлении. Шагом правой в центр платформы, приставить левую к правой. Шаг правой назад по диагонали – сойти с платформы, приставить левую к правой. Выполняется на 4 счета
16 Май	Подготовка к диагностике Отчет по кружку	В колонну	Ходьба по кругу	Бег	Ребенок научится следить за своей осанкой,	Ребенок поможет инструктору в показе элементов танца на выступлении

### Диагностическая карта

Ф.И. ребенка	Базовый шаг.	V-step	Приставной шаг с касанием на платформе и на полу	Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед	Касание платформы носком свободной ноги	Шаги – ноги вместе, ноги врозь	Шаги из стойки ноги вместе на платформе	Шаг с поворотом	Шаги в диагональном направлении	Шаг через платформу	Шаги через платформу в продольном направлении	Выпады в сторону и назад	Приставные шаги – ноги вместе, ноги врозь	Шаги углом	Шаг с поворотом на 90 градусов со сгибанием ноги вперед и подскоком на опорной	A-step	ИТОГ	
																		%

- 1- Не выполнил
- 2- Выполнил с подсказкой
- 3- Выполнил с помощью
- 4- Выполнил самостоятельно

## Список использованной литературы

1. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. – М., 2010
2. Стрельникова Н.В. «Степ – Данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика. – 2011. - № 1. – С. 6

### Авторские технологии:

1. Фирилева Ж.Е, Сайкина Е.Г.// «Лечебно - профилактический танец Фитнес – Данс»
2. Вареник Е.Н.// «Физкультурно – оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет»
3. О.Н.Моргунова О.Н.// «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ»

### Интернет ресурсы:

1. Кузина И. Степ – аэробика не просто мода // Электронный журнал «Обруч» <http://www.obruch.ru/index.php?id=8&n=12&r=12>
2. Погонцева Л. Скамейка – степ // Электронный журнал «Обруч» <http://www.obruch.ru/index.php?id=8&n=27&r=12&s=691>