

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ «ДС № 96 «Капельки»

\_\_\_\_\_  
Н.В. Остапчук

приказ № 105 от 28 августа 2023 г.

ПРИНЯТО

На заседании Педагогического совета

МБДОУ «ДС № 96 «Капельки»

протокол № 4 от 05 мая 2023г.

Программа  
дополнительного образования по обучению  
элементам ритмической гимнастики  
«СТЕП-АЭРОБИКА»

Разработал: инструктор по  
физической культуре  
МБДОУ «ДС № 96 «Капельки»  
Муханова Л.Б

Норильск 2023 г.

## Оглавление

Наименование разделов		стр.
<b>1</b>	<b>Целевой раздел</b>	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.1.1	Цели и задачи реализации Программы	6
1.2	Планируемые результаты освоения Программы	6
<b>2</b>	<b>Содержательный раздел</b>	7
2.1	Описание образовательной деятельности	7
2.2	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы	9
<b>3</b>	<b>Организационный раздел</b>	11
3.1	Описание материально-технического обеспечения Программы	11
	<b>Список используемой литературы</b>	12
	<b>Приложения</b>	13

## 1. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка

В настоящее время детские сады посещает много детей с ослабленным здоровьем, часто болеющие. В основном это заболевания органов дыхания, сердечно-сосудистые, нарушение осанки и плоскостопие. Все это заставляет педагогов быть в постоянном поиске новых современных технологий по сохранению и укреплению здоровья дошкольников. Этому способствуют занятия со степ-доской, т.к. упражнения на ней формируют у дошкольников осанку, укрепляют и развивают сердечно-сосудистую, дыхательную и костно-мышечную системы. Область применения степа довольно широка - это и индивидуальная работа, и самостоятельная двигательная деятельность, и занятия по физической культуре.

Программа составлена в соответствии с:

- Законом об образовании от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (СанПиН 2.4.1.3049-13).

#### Основные понятия:

Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной 25 см, длиной 40 см, легкая, обтянутая мягким дерматином. Снаряд очень полезен в работе с детьми.

Аэробика — это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода.

Степ-аэробика – это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе), высота которой для дошкольников постоянна. Степ-аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие.

#### Преимущества занятий степ-аэробикой:

- огромный интерес ребятшек к занятиям степ-аэробикой, неиссякающий на протяжении всего учебного года.
- у детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры.
- развитие у ребенка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений.
- воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др. Повышается выносливость, а вслед за этим и сопротивляемость организма.

Но самое главное достоинство степ-аэробики — ее оздоровительный эффект.

Упражнения на степ-доске, совмещенные с танцевальными шагами, дают возможность координировать, сочетать работу всех групп мышц, развивают координационные способности у детей, вырабатывают точность движений, ритмичность, ловкость, умение правильно распределять силы.

Музыкальное сопровождение на занятиях аэробикой способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой. Зрительное восприятие создает образ движения в его динамике, выразительности, пространственных отношениях. Упражнения на степе создают как бы зрительную направленность в развитии пространственных ориентировок, способствуют лучшей координации движений отдельных частей тела. Слух позволяет выполнять движения в определенном ритме и темпе. Мышечные ощущения сигнализируют о положении тела, напряжении мышц, происходит сложный процесс согласования в работе отдельных мышечных групп, корректировки выполненного движения в соответствии с заданными образами.

Упражнения, комплексы степ-аэробики направлены на развитие координации движений и формирование пространственных и временных ориентировок, силовых дифференцировок:

а) пространственные ориентировки - вправо, влево, вперед, назад, скрестно, одновременно, попеременно, поочередно в движениях туловища и конечностей (у детей дошкольного возраста лучше, получается, выполнять раздельные движения, чем одновременные);

б) временные - различаются по темпу (быстро, медленно), ритму, продолжительности удерживания позы и др. Темп и ритм можно задавать счетом (раз-два; раз-пауза-два), музыкальной композицией. Старшие дошкольники с особым интересом выполняют упражнения со сменой ритма, при этом стараются передать в движениях не только ритмический рисунок, но и плавность, и красоту движений;

в) силовые - прыжки на степе, со степа, через степ. Нагрузка регулируется характером упражнений, изменением исходных положений, темпа, длительности и интенсивности выполнения. Для сбалансированной работы всех функциональных систем организма гимнастические упражнения сочетают с дыхательными.

#### Методические условия реализации программы:

При разработке программы учитывались морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдение основных физиологических принципов:

- рациональный подбор упражнений;
- равномерное распределение нагрузки на организм;
- постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки.

и принципов безопасности:

- распределение физической нагрузки с учетом состояния их здоровья, уровня физической подготовленности (более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными. Техника степ - аэробики предполагает постоянное поддержание правильной осанки. Поэтому очень важно напоминать детям о необходимости сохранения правильного положения тела во время всех движений).

В программе подобраны упражнения для степ-аэробики преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба), вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям.

Основные правила техники выполнения степ-тренировки:

- 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-доске, подниматься, работая ногами, но не спиной;
- держать степ-платформу близко к телу при ее переносе;
- 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, не подниматься и не опускаться со степ-доски, стоя к ней спиной;
- делать шаг с легкостью, не ударять по степ-доске ногами.

Организационные условия реализации программы:

Программа ориентирована на детей старшего дошкольного возраста - 6-7 лет.

Срок реализации: 1 год;

периодичность занятий: 1 раз в неделю в течение 6 месяцев;

продолжительность занятия: 30 мин.

Всего **26 занятий**. Численность воспитанников в группе – 8 детей.

Занятия по обучению элементам ритмической гимнастики предполагают специальную подготовку педагога в области физической культуры. Реализация Программы осуществляется инструктором по физической культуре дошкольного учреждения.

На занятиях степ-доска используется на каждом этапе:

- во вводной части дети огибают степ-доски (ходят и бегают «змейкой»);
- в общеразвивающих упражнениях, которые выполняются в виде степ-аэробики и в разных исходных положениях на степе (стоя, сидя, лежа), что развивает чувство равновесия, координацию и способствует развитию ориентировки в пространстве;

- в основной части: разнообразные упражнения на развитие силы, ловкости, выносливости, в том числе с различными атрибутами;
- в подвижных играх и эстафетах.

### **1.1.1 Цели и задачи Программы**

Цель: Содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами оздоровительно-спортивной степ-аэробики.

Задачи:

1. Гармоническое развитие всех звеньев опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки.
2. Развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей.
3. Содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
4. Развитие творческих способностей.
5. Воспитание смелости, доброжелательности, выдержки.

### **2.2. Планируемые результаты освоения Программы**

Ожидаемые результаты у детей:

- сформирована правильная осанка;
- развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- наблюдается снижение заболеваемости.
- сформирован стойкий интерес к двигательной активности, занятиям физической культурой;
- сформирован интерес к собственным достижениям;
- сформирована мотивация здорового образа жизни.

Ожидаемый результат для родителей:

- показать родителям уровень освоения детьми материала на конец периода кружка с помощью танца. Представить выполнение связок из базовых элементов степ-аэробики с легкой координацией рук.

## 2. Содержательный раздел

### 2.1. Описание образовательной деятельности

#### Учебно-тематический план

СОДЕРЖАНИЕ	КОЛИЧЕСТВО ЗАНЯТИЙ
Знакомство со степ-доской: правильное расположение ступеней в шахматном порядке; правильная стойка на степе (ноги параллельно друг другу на расстоянии ладони); подвижная игра «Сделай фигуру».  Ходьба вокруг ступеней с различными заданиями: на носках, на пятках, внешней стороне стопы, с перешагиванием через ступени. Бег между ступенями на носках. Разучивание шага вперед со ступени - назад на ступень. Подвижная игра «Быстро в домик».	4 занятия
Разучивание комплекса №1 (.) Подвижная игра «Цирковые лошадки». Подвижная игра «Перелет птиц».	4 занятия
Упражнение «Пружинки», «Гусеница», «Великаны и гномы». Подвижная игра «Кот и птички».  Повторение комплекса №1 (с 1 по 15 упр). Комплекс №1 (с 16 по 23 упр.). Подвижная игра «Рыбки».	4 занятия
Упражнение «Пружинящий шаг». Упражнение для рук «Разрешите пригласить».  Повторение комплекса №1 (с 1 по 15 упр). Комплекс №1 (с 16 по 23 упр.). Подвижная игра «Цирковые лошадки». Подвижная игра «Сделай фигуру».	5 занятий
Разучивание комплекса № 2 (с 1 по 5 упр.). Подвижная игра «Скворечники»  Повторение комплекса №1. Подвижная игра «Быстро в домик».	5 занятий
Повторение комплекса № 2 (с 1 по 5 упр.). Подвижная игра «Совушка»	

Разучивание комплекса №2 (с 16 по 12 упр.). Подвижная игра «Перелет птиц».	4 занятия
	Всего 26 занятий

Распределение физической нагрузки на занятия степ-аэробики:

каждый комплекс занятий состоит из трех частей:

- водная часть (разминка) - 5 минут;
- основная часть - 20 минут;
- заключительная - 5 минут.

Время	Содержание	Темп музыки	Контроль нагрузки
Вводная часть			
5 мин.	Обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой.	120 акцентов в минуту.	Внешнее проявление, самооценка.
Аэробная часть (основная)			
20 мин.	Комбинации из элементов степ-аэробики, новые упражнения или комплекс стилизованных танцевальных движений, в завершении основной части можно включить подвижную игру.	130-140	Пульс, дыхание, внешнее проявление.

Заключительная часть			
5 мин	Упражнения на расслабление, равновесие, гибкость, выполняемых в положении сидя, лежа, стоя. Дыхательные упражнения, Самомассаж. Психогимнастика.	Медленная, танцевальная музыка.	Внешнее проявление, самооценка.

## 2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы

Форма занятий:

основной формой обучения степ-аэробики является проведение занятий с использованием современной методики, дидактических игр, игровых приемов;

один комплекс степ-аэробики как полного занятия выполняется детьми в течение трех месяцев; некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться. Частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 ударов в минуту.

Структура занятия

Части занятия	Длительность	Количество упражнений	Преимущественная направленность упражнений
1. Вводная	5 мин		
- строевые упражнения		6 упр.	- на осанку
- танцевальные шаги		2-3 упр.	- типы ходьбы - движения рук, хлопки в такт
2. Основная	20 мин		- для мышц шеи
- игроритмика	3 мин	3 упр.	- для мышц плечевого пояса
- акробатические упражнения	4 мин	3 упр.	- для мышц туловища
- ОВД	5 мин	3 вида	- для мышц ног

- Подвижные игры	8 мин	2 игры	<ul style="list-style-type: none"> <li>- для развития силы мышц</li> <li>- для развития гибкости</li> <li>- для развития ритма, такта.</li> </ul>
3.Заключительная	5 мин.		
- дыхательные упражнения	2 мин	1 упр.	- на дыхание
- самомассаж	2 мин	3 упр.	- массаж рук
-релаксация	1 мин	1 упр.	- расслабление

### **3. Организационный раздел**

#### Материально-технические условия для реализации программы:

- степ-доска на каждого ребенка;
- гимнастические маты;
- спортивная форма (костюмы для выступлений);
- обручи, флажки, султанчики, платочки, ленточки;
- магнитола или ноутбук для воспроизведения музыкального сопровождения;
- аудиозаписи.

### **Список литература:**

1. Кузина И. «Степ-аэробика для дошкольников» дошкольное образование, 2008 №5
2. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» Обруч 2005 № 1
3. Белова Т.А. «Использование степ-платформы в оздоровительной работе с детьми», Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения, 2009, №7.
4. Барабаш Т.Л. Речедвигательная гимнастика «Шаг к слову» с использованием степов.
5. Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения 2011 №12.
6. В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров «Развивающая педагогика оздоровления».

### **Комплекс № 1.**

#### 1. Вводная часть:

1. Обычная ходьба на месте под ритмическую музыку.
2. Ходьба на степе.
3. Приставной шаг со степа назад на пол и обратно на степ правой ногой, энергично работая руками.
4. Приставной шаг со степа назад, со степа вперед.
5. Ходьба на месте руки поочередно движутся вперед, вверх, вниз.

#### 2. Основная часть:

1. Ходьба на степе. Руки поочередно рисуют большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степе - со степа. Кисти рук поочередно рисуют маленькие круги вдоль туловища (повторить 3 раза).
3. Приставной шаг на степе вправо - влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперед - опускаются вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо- влево с полуприседанием (шаг - присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.
5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степ - со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной (3, 4, 5, 6 повторить 3 раза).
7. Бег на месте на полу, Легкий бег на степе.
8. Бег вокруг степа.
9. Бег в рассыпную (7, 8, 9,10 повторить 3 раза).
10. Ходьба на степе.
11. Ходьба на носках вокруг степа с поочередным подниманием плеч.
12. Шаг в сторону со степа на степ.
13. Ходьба на пятках вокруг степа с одновременным подниманием и опусканием плеч.
14. Шаг в сторону со степа на степ.
15. «Крест». Шаг со степа — вперед; со степа — назад; со степа — вправо; со степа — влево; руки на поясе.
16. Упражнения на дыхание.
17. Обычная ходьба на степе.
18. Шаг со степа - на степ, руки вверх, к плечам.
19. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.
20. Ходьба в рассыпную, с хлопками над головой.
21. Шаг на степ - со степа.
22. Мах прямой ногой вверх - вперед (по 8 раз).
23. Ходьба змейкой вокруг степов.
24. Мах прямой ногой вверх - вперед, руки на поясе (по 8 раз).
25. Бег змейкой вокруг степов.

26. «Лодочка» на животе.

27. Подвижная игра «Цирковые лошадки».

Правила игры: круг из степов - это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени, затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и после остановки музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2-3 меньше, чем участников игры.

Дети убирают степы, берут коврики.

Упражнения на расслабление и дыхание.

## **Комплекс №2**

В подготовительной части этого комплекса степы расположены в ряд вдоль стены.

### Подготовительная часть

1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперед и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и. п. (10 раз).

2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (10 раз).

3. Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперед), одновременно опуская и поднимая плечи.

4. Повернуться кругом, повторить то же (по 12 раз).

(Все повторить 3 раза и переставить степы углом для основной части занятия).

### Основная часть

1. Одновременно с ходьбой на степе обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой — правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи (10—12 раз).

2. Шаг на степ со степа; одновременно энергично разгибать вперед согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки). Отводить руки назад и выпрямлять в стороны из положения — руки перед грудью.

3. Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками круговые движения вперед и назад попеременно и вместе (10 раз).

4. Шаг со степа на степ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, руки на поясе (10—12 раз).

(№ 1, 2, 3 и 4 повторить 2 раза.)

5. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (10—12 раз).

6. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (помогать себе руками).

7. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками.

8. Шаг со степа вправо, влево. (№ 5, 6, 7 и 8 повторить 2 раза.)

9. Стоя на степе, взмахивать прямой ногой вперед, делать под ногой хлопок. Сохранять правильную осанку, не наклоняться вперед, стараться как можно выше поднимать ногу, оттягивая носок.

10. Шаг со степа вперед; чередование с наклоном вперед (10 раз).

11. Стоя на степе, поднимать поочередно согнутые в коленях ноги (10—12 раз).

12. Стоя на полу перед степом, перешагивать вперед-назад через степ; руки в замке за головой(2 раза).

13. Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через степы.

14. Подскоки с продвижением враспынную.

15. Повторить № 13 в обратном направлении.

16. Подскоки с продвижением враспынную.

17. Ходьба на степе.

18. Подвижная игра «Скворечники».

Правила игры. Занимать место (только в своем) скворечнике (степе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займет степ последним, считается проигравшим.

19. Игры и упражнения на расслабление, восстановление дыхания.

### **Подвижные игры со степ-доской.**

#### «Рыбки»

Цель: учить бегать врассыпную, запрыгивать и спрыгивать с возвышенности. По залу в произвольном порядке расставляют скамейки. Звучит музыка, дети стоят на скамейках, затем спрыгивают на пол и, изображая рыбок, бегают вокруг скамеек. Музыка останавливается, дети запрыгивают на любую скамейку.

Варианты игры:

педагог может убирать по одной скамейке;

педагог может назначить водящую «щучку», которая после остановки музыки будет ловить «рыбок».

#### «Встань на скамейку»

Цель: учить бегать по залу от ловящего, спрыгивать, запрыгивать.

Дети убегают от ловящего. Если ребенок встал на скамейку, его нельзя осаливать.

#### «Сделай фигуру»

Цель: учить бегать врассыпную, действовать по сигналу, развивать равновесие.

По сигналу воспитателя дети разбегаются по залу. При следующем сигнале все играющие становятся на скамейки и принимают какую-либо позу.

#### «Быстро в домик»

Цель: учить бегать по кругу, развивать ловкость.

Дети бегают вокруг скамеек, поставленных по кругу. По сигналу «в домик» участники игры садятся на любую скамейку. Проиграл тот, кому не хватило места.

#### «Перелет птиц»

Цель: учить бегать врассыпную, спрыгивать со скамейки.

Три скамейки ставят друг на друга. В одном конце зала находятся дети — они изображают «птиц». На другом конце - пособие - это «деревья». По сигналу «птицы улетаю» дети разбегаются по залу, махая руками, как крыльями. По сигналу «буря» — бегут к скамейкам и прячутся.

#### «Медведи и пчелы»

Цель: способствовать развитию равновесия, учить бегу врассыпную.

Играющие делятся на две команды: «пчелы» и «медведи». На одной стороне зала находится «улей», на другой — «луг». В стороне располагается «берлога медведей». По сигналу «пчелы» вылетают из улья (слезают со

скамеек, стенки и т. д.), жужжат и летят на «луг» за медом. Как только пчелы улетают, «медведи» выбегают из берлоги и забираются в улей (едят мед). Воспитатель подает сигнал «Медведи!», и пчелы летят к ульям, стараясь ужалить (дотронуться). Медведи убегают в берлогу (слезают с возвышения).