****

**Пояснительная записка.**

 **Актуальность** данной программы в том, что она реализует расширенные задачи физического воспитания о проблемах здоровья подрастающего поколения. Обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния его здоровья, снижению его умственной и физической активности.

Программа «Волшебные ступеньки» (степ – аэробика) имеет физкультурно – спортивную направленность и совершенствует такие физические качества как силу, гибкость, выносливость, координацию движений через музыкальный темп.

**Новизна программы** состоит в том, что занятия по степ – аэробике строится на здоровьесберегающих технологиях:

-игроритмика

- стретчинг

- подвижные игры

- релаксация

-пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз

- дыхательная гимнастика

- ортопедическая гимнастика

- самомассаж

- психогимнастика

- элементы йоги.

А главные инвентарем является степ – платформа. Это ступенька высотой не более 8 см, шириной 25 см, длиной 40 см. Снаряд очень полезен в работе с детьми.

 **Педагогическая целесообразность:**

Степ - платформа является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение общеразвивающих и профилактических задач.

2

Детский фитнес на степах – хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного инвентаря. Данная программа является прекрасным дополнением к государственным программам. Осуществляется индивидуально-дифференцированный подход, учитываются психические способности детей.

 Направление степ - аэробики развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие, укрепляет мышечную систему, улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела, нормализует деятельность сердечно - сосудистой системы, помогает выработать хорошую осанку, красивые, выразительные и точные движения, способствует гармоничному движению. Для работы для данной технологии не требуется приобретения дорогостоящего оборудования. Достаточно шаговой скамейки, высотой не более 8 см., шириной – 25 см., длиной – 40 см., обтянутой мягким дерматином, которую можно изготовить своими руками.

Комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Все упражнения основной части выполняются на степе в легком танцевальном ритме с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполненными в медленном темпе.

 Один комплекс степ - аэробики, как полное занятие, выполняется детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут изменяться и усложняться.

 Степ-аэробика проводится под веселую, знакомую детям музыку. Можно использовать современную эстрадную музыку. Самое главное, чтобы она была ритмичная, эмоциональная, жизнерадостная.

 Коллективные занятия под музыкальные сопровождения воспринимаются воспитанниками гораздо лучше, повышают их эмоциональность.

3

 Выполняя совместные упражнения, дети не чувствуют дискомфорт, неуверенность, даже если не все получается.

**Цель программы:**

Укрепление психического и физического здоровья детей через занятия степ – аэробикой.

 **Задачи** образовательной программы дополнительного образования детей «Степ-аэробика»:

- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактики плоскостопия);

- развитие психических качеств: внимание, память, воображение, умственные способности;

-развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистую и нервную системы организма;

- воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении;

- повышать интерес к физкультурным занятиям.

 **Характеристика разделов программы по степ - аэробике:**

Раздел *«Игроритмика»* является основной 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 занятия, игры.

Раздел *«Строевые упражнения»* служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективность 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, ритмический движения, музыкально-ритмические композиции, образно-подражательные движения, танцевальные этюды.

4

 Раздел *«Акробатические упражнения»*  основываются на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости.

Здесь используются упражнения, элементы гимнастических упражнений, стретчинга, 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 ребёнка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Используются следующие варианты степ-аэробики:

- в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми

старшего дошкольного возраста;

- в показательных выступлениях детей на праздниках;

- как степ - развлечения;

Степ-платформа используется разнообразно:

 - в качестве оборудования для формирования основных видов движений: бег, ходьба, прыжки, ползание;

- для подвижных игр как для детей старшего, так и младшего возраста;

- для проведения эстафет;

- для выполнения ритмических композиций, танцевальных движений, игроритмики и элементов ритмики;

- для индивидуальной и самостоятельной двигательной активности.

 Программа составлена на 2 года. Занятия проводятся с детьми 5 – 7 лет, два раза в неделю (72 часа в год). Продолжительность в старшей группе 25 минут, в подготовительной – 30 минут.

5

 **Техника безопасности:** для сохранения правильного положения тела во время степ - аэробики необходимо:

- держать плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряжены, колени расслаблены;

- 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 опускаясь, 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 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 - доске ногами.

**Ожидаемые результаты:**

1. Сформирована правильная осанка.
2. Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой.
3. Наблюдается снижение заболеваемости.
4. Сформирован основной интерес к двигательной активности, занятиям физической культурой.
5. Сформирован интерес к собственным достижениям.
6. Сформирована мотивация здорового образа жизни.

6

Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы в старшей группе (72 часа).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятий** | **Количество часов** | **Теоретических занятий** | **Практических занятий** |
| 1 | Сентябрь: «Прогулка в осенний лес».Комплекс №1. | 8 часов | 2 часа | 6 часов |
| 2 | Октябрь: «День рождения»Комплекс №2. | 8 часов | 1 час | 7 часов |
| 3 | Ноябрь: «Веселая карусель»Комплекс №3. | 8 часов | 2 часа | 6 часов |
| 4  | Декабрь: «Путешествие на волшебный остров»Комплекс №4. | 8 часов | 1 час | 7 часов |
| 5  | Январь: «Зима»Комплекс №5. Показательные выступления. | 8 часов | 1 час | 7 часов |
| 6 | Февраль: «Волшебная палочка».Комплекс №6. | 8 часов | 1 час | 7 часов |
| 7 | Март: «Мой веселый звонкий мяч»Комплекс №7. | 8 часов | 2 часа | 7 часов |
| 8 | Апрель: «Путешественники» Комплекс № 8. | 8 часов | 1 час | 7 часов |
| 9 | Май: «На солнечной полянке». Комплекс №9. Контрольно-проверочные задания. Показательные выступления. | 8 часов | - | 8 часов |

**7**

Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы в подготовительной группе (72 часа).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятий** | **Количество часов** | **Теоретические занятия** | **Практические занятия** |
| 1 | Сентябрь: «Сбор урожая» Комплекс №1. | 8 часов | 2 часа | 6 часов |
| 2 | Октябрь: «Осенние краски» Комплекс №2. Выступление на осеннем празднике. | 8 часов | 1 час | 7 часов |
| 3 | Ноябрь: «Цирк» Комплекс №3. | 8 часов | 1 час | 7 часов |
| 4 | Декабрь «Забавы Зимушки-Зимы» Комплекс №4. Контрольные задания. | 8 часов | 1 час | 7 часов |
| 5 | Январь: «Сказка» Комплекс № 5. Выступление на праздники Зимы. | 8 часов | 1 час | 7 часов |
| 6 | Февраль: «Разноцветные обручи». Комплекс №6 | 8 часов | 1 час | 7 часов |
| **7** | Март: «Фитнес-тренировка на степах. Комплекс №7,8. | 8 часов | -  | 8 часов |
| 8 | Апрель: Выступление на празднике весны. Комплекс №9, 10 | 8 часов | - | 8 часов |
| 9 | Май: Контрольно-проверочные задания. Фитнес-тренировка. Комплекс №11, 12 | 8 часов | -  |  8 часов |

8

**Содержание учебно-тематического плана в старшей группе.**

**Сентябрь:** Комплекс №1. «Прогулка в осенний лес».

Задачи:

- учить сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений на степ-платформе;

- совершенствовать функциональные возможности организма ребенка;

- воспитывать морально-волевые качества.

1. Вводная часть: ходьба, бег на носочках, игровое упражнение «Гномики».
2. Основная часть:

- степ-аэробика

- акробатика

 3. Заключительная часть: Игра малой подвижности «Котята и клубочки», стретчинг.

**Октябрь:** Комплекс №2 «День рождение»

Задачи:

-учить быстрому овладению новыми комбинациями движений;

- развивать координацию движений;

-совершенствовать функциональные возможности организма ребенка;

- воспитывать нравственно-волевые качества личности.

1. Вводная часть: ходьба обычная, бег врассыпную, ходьба с высоким подниманием колена, прямой галоп, стретчинг «Дерево».
2. Основная часть:

- силовая гимнастика с мячом,

- подвижная игра «догони мяч».

 3. Заключительная часть: подвижная игра «Модная лягушка», стретчинг.

**Ноябрь:** Комплекс №3 «Веселая карусель»

Задачи:

- учить построению, соблюдению дистанции во время движения;

- учит нетрадиционным способам оздоровления (носовое дыхание, релаксация);

- создавать эмоционально-положительную атмосферу во время занятия.

1. Вводная часть: ходьба обычная в колонне по - одному, бег по узкой дорожке, ходьба с хлопками над головой, игровое упражнение «Зайки».
2. Основная часть:

– степ-аэробика и стретчинг

- силовая гимнастика на степ-платформе и стретчинг,

- акробатика.

9

 3. Заключительная часть: игра малой подвижности «Где петушок?», стретчинг.

**Декабрь:** Комплекс №4 «Путешествие на волшебный остров».

Задачи:

- развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок;

-учить соблюдать правила выполнения физических упражнений и подвижных игр.

1. Вводная часть: ходьба обычная друг за другом в колонне, бег на носочках между предметами, игровое упражнение «Гномики», игровое упражнение «Зайки».
2. Основная часть:

- степ-аэробика и стретчинг,

- силовая гимнастика на степ-платформе.

 3. Заключительная часть: Игра малой подвижности: «Мой веселый звонкий мяч», стретчинг «Колобок».

**Январь:** Комплекс №5 «Зима».

Задачи:

- учить подбрасывать и ловить мяч, стоя на степ-платформе;

- упражнять в отбивании мяча об пола;

- развивать мышечную силу и выносливость:

- воспитывать эмоциональную раскрепощенность.

1. Вводная часть: маршировка по кругу, ходьба спиной вперед, бег с закидыванием голени вперед, подскоки, игровое упражнение «Раки пятятся», стретчинг.
2. Основная часть:

- степ-аэробика с большим мячом

- силовая гимнастика на степ-платформе

-школа мяча

 3. Заключительная часть: игра малой подвижности «Мой мяч» с использованием упражнений стретчинга.

**Февраль:** Комплекс №6 «Волшебная палочка».

Задачи:

- учить перебрасывать мяч из-за головы, сидя на степ-платформе;

- 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.

10

1. Вводная часть: обычная ходьба, бег с высоким подниманием колена и хлопка в ладоши перед собой, ходьба на носках, стретчинг «Дерево».
2. Основная часть:

- силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом

- акробатика

 3. Заключительная часть: игра малой подвижности «Море волнуется», стретчинг.

**Март:** Комплекс №7 «Мой веселый звонкий мяч».

Задачи:

- учить катать атлетический мяч, толкая его двумя руками;

- закреплять навык действовать по сигналу;

- способствовать развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата;

- воспитывать волевые качества выдержку, выносливость.

1. Вводная часть: обычная ходьба с вытянутыми руками; бег с высоким подниманием коленей, ходьба мелкими шагами, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, бег на носках.
2. Основная часть:

- силовая гимнастика с атлетическим мячом:

 3. Заключительная часть: игра малой подвижности «Котята и клубочек», стретчинг.

**Апрель:** Комплекс № 8 «Путешественники».

Задачи:

- учить перешагиванию через степ-платформу:

- содействовать развитию всех групп мышц:

-развивать волю и терпение при выполнении упражнений.

1. Вводная часть: ходьба обычная, прямой галоп, ходьба широким шагом, игровое упражнение «Цирковая лошадка», прыжки на месте на одной ноге.
2. Основная часть:

- степ-аэробика

- силовая гимнастика с гантелями

- акробатика.

 3. Заключительная часть: игра малой подвижности «Тихо-громко», стретчинг.

**Май:** Комплекс № 9 «На солнечной полянке».

Задачи:

- учить ползать на животе

- совершенствовать навык отталкивания при выполнении прыжка

- содействовать развитию всех групп мышц

11

- развивать волю, терпение, во время выполнения упражнений.

1. Вводная часть: ходьба обычная, прямой галоп, ходьба широким шагом, игровое упражнение «Обезьянка», бег с остановкой по сигналу.
2. Основная часть:

- степ-аэробика

- силовая гимнастика с мячом

- аэробика

 3. Заключительная часть: игра малой подвижности «Петушки», стретчинг.

12

**Содержание учебно-тематического плана в подготовительной группе:**

**Сентябрь:** Комплекс №1 «Сбор урожая»

Задачи:

- учить раскручивать обруч на полу;

- закреплять умение согласовывать двигать руками и ногами;

- содействовать развитию памяти, вниманию, выносливости;

- воспитывать волевые качества.

1. Вводная часть: обычная ходьба, игровое упражнение «Веселые ножки», пружинистый шаг, игровое упражнение «Обезьянки», стретчинг «Домик».
2. Основная часть:

-степ-аэробика с обручем

-силовая гимнастика на степ - платформе

-художественная гимнастика

 3. Заключительная часть: подвижная игра «Погрузка овощей», игра малой подвижности «Тик-так».

**Октябрь:** Комплекс №2 «Осенние краски».

Задачи:

-учить перекладывать мяч над головой в движении;

- развивать ловкость, координацию, равновесие

-развивать способность испытывать эстетическое удовольствие от изящно выполненных движений.

1. Вводная часть: ходьба обычная, ходьба в глубоком приседе, бег «змейкой», бег широким шагом.
2. Основная часть:

- степ-аэробика с обручем

-силовая гимнастика с обручем

-художественная гимнастика.

 3. Заключительная часть: подвижная игра «Возьми платочек», игра малой подвижности «Шуршащая сказка».

**Ноябрь:** Комплекс №3 «Цирк»

Задачи:

- развивать точность и скорость координационных движений

- способность развитию внимания, умению переключать внимание, быстроте реакции

- совершенствовать навык владения мячом

- развивать способность оптимизации развития мышечной силы, подвижность связок и суставов.

13

1. Вводная часть: обычная ходьба в сочетании с ходьбой с крестным шагом, бег обычный со сменой направления, бег с остановкой по сигналу.
2. Основная часть:

– степ-аэробика с большим мячом

- силовая гимнастика с резиновым мячом

-художественная гимнастика с мячом

- акробатика

 3. Заключительная часть: подвижная игра «Возьми платочек», игра малой подвижности «Летела ворона».

**Декабрь:** Комплекс №4 «Забавы. Зимушка-Зима»

Задачи:

-учить четкой координации и согласование движений рук и ног при ловле малого мяча

-развивать внимание, быстроту реакции

- способность совершенствовать опорно-двигательный аппарат

- воспитывать организованность и дисциплинированность

1.Вводная часть: маршировка по кругу, игровое упражнение «Веселые ножки», ходьба с крестным шагом, игровое упражнение «снежный ком», стретчинг «домик».

2. Основная часть:

 - степ-аэробика с малым мячом

 - художественная гимнастика с малым мячом

 - силовая гимнастика с атлетическим мячом

 - акробатика

3. Заключительная часть: игра малой подвижности «У белки в дупле» с выполнением упражнений стретчинга.

**Январь:**  Комплекс №5 «Сказка»

Задачи:

- учить четкой координации и согласованности рук и ног при ловле малого мяча

- развивать внимание, быстроту, ловкость.

- воспитывать организованность и дисциплинированность.

1. Вводная часть: маршировка по кругу, игровое упражнение «веселые ножки», ходьба на носках и пятках, игровое упражнение «мячики».
2. Основная часть:

- степ-аэробика с малым мячом

-художественная гимнастика с малым мячом

- силовая гимнастика

14

1. Заключительная часть: игра малой подвижности «У белки в дупле».

**Февраль:**  Комплекс №: «Разноцветные обручи»

**Задачи:**

- учить подбрасыванию и ловле обруча

- формировать навыки выразительности и подвижности

- способствовать формированию положительных эмоций

1. Вводная часть: ходьба обычная, подскоки на месте, ходьба спиной, игровое упражнение «Шалтай - Болтай».
2. Основная часть:

- аэробика с обручем

-силовая гимнастика с мячом

- школа мяча

 3. Заключительная часть: игра малой подвижности «веселая зарядка» с выполнением стретчинга.

**Март:**  Комплекс №7 «фитнес-тренировка на степах».

Задачи:

- закрепить умения и навыки выполнять ранее изученные упражнения под музыку

- формировать навыки выразительности и подвижности

- способствовать формированию положительных эмоций.

1. Вводная часть: ходьба обычная, бег за хлестом голени, игровое упражнение «Обезьянки».
2. Основная часть: упражнения на степ-платформе с малым мячом.
3. Заключительная часть: игра малой подвижности «тихо-громко», стретчинг.

**Апрель:** Отчетная программа на празднике весны.

Задачи:

- показать умения и навыки, ранее выполненных упражнений

- закреплять умения и навыки подбрасывать и ловить мяч и обруч

- тренировать ловкость и равновесие

- развивать способность испытывать эстетическое удовольствие от изящно выполненных движений.

1. Вводная часть: упражнения на дыхание
2. Основная часть: показ выступления на степ - платформе под музыку.
3. Заключительная часть: упражнения на дыхание.

15

**Май:** Контрольно - проверочные задания:

- соблюдение правил безопасности во время подвижных игр

- умение согласовывать работу в паре при выполнении упражнения и игры.

- умение выполнять упражнения с обручем, мячом, гантелями, лентой, жгутом.

**Материально – техническое обеспечение:**

- просторный музыкальный зал

- музыкальный центр для музыкального сопровождения

- степ – платформы по количеству занимающихся

- мячи, гантели по количеству детей

- обручи

-жгуты

-коврики

- спортивная одежда и обувь.

**Форма аттестации:**

В первый год обучения проводится промежуточная диагностика разученных упражнений в форме наблюдения. Во второй год обучения проводится итоговая диагностика в форме концерта с выступление воспитанников. В выступление включается комплекс упражнений и связок, выполненных на степах. Учитывается правильность и точность, повторяемость упражнений, а так же их сложность.

**Методическое обеспечение:**

Реализуя программу по степ - аэробике основной формой обучения является показ упражнения инструктором и рассказом о его пользе. Так же используются формы:

- повторение,

- закрепление показа,

- беседа о пользе упражнений и игр,

- наблюдение,

- анализ выполненных упражнений,

- экскурсия в тренажерный зал.

**Список литературы:**

1. Бабенко Е.А «Технология оздоровления детей в детском саду» (новые стандарты) М., 2012.
2. Горбатенко О.Ф «Физкультурно – оздоровительная работа» (для старших дошкольников). Волгоград: Учитель, 2008.
3. Мелехина Н.А. «Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию в ДОУ». С-П., Детство – пресс, 2012.
4. Подольская Е.И. «Физическое развитие детей 2-7 лет» (сюжетно – ролевые занятия). Волгоград. Учитель, 2013.
5. Сулим Е.В. «Детский фитнес». Физкультурные занятия для детей 5 – 7 лет. М., ТЦ Сфера, 2015.
6. Щетинин М.Н. «Стрельниковская дыхательная гимнастика» М., Айрис пресс, 2007.

16