

Принято на заседании педсовета №1  
от «31» августа 2023



«УТВЕРЖДАЮ»  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад №4»  
С.В. Губанова

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 4»

ПРОГРАММА КРУЖКА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ

## «МОЙ ПОМОЩНИК – ТРЕНАЖЁР- СТЕПЫ»

Руководитель: Тохтуева Светлана Яковлевна

Возрастная категория: 6 – 7 лет

Срок реализации программы: 1 год

ЗАТО Звёздный

2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Любая гимнастика способствует более быстрому приведению организма в рабочее состояние, поддержанию высокого уровня работоспособности в течение дня, совершенствованию координации нервно – мышечного аппарата, деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Особенность степ – аэробики состоит в том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задаётся ритмом музыкального сопровождения. В ней используется комплекс различных средств, оказывающих благоприятное влияние на детский организм. Так, серии беговых и прыжковых упражнений влияют преимущественно на сердечно – сосудистую систему; наклоны и приседания — на двигательный аппарат, методы релаксации и внушения — на центральную нервную систему.

В зависимости от выбора применяемых средств занятия степ – аэробикой могут носить преимущественно атлетический, танцевальный, психорегулирующий или смешанный характер. Характер энергообеспечения, степень усиления функций дыхания и кровообращения зависят от вида упражнений.

Данная программа разработана на основании Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014), приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Федерального государственного стандарта дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г), Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН, Постановления Правительства Российской Федерации от 15 августа 2013 г. № 706 (п.3), Приложения к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Устава дошкольного образовательного учреждения.

На занятиях оздоровительной направленности выбор темпа движений и упражнений должен осуществляться таким образом, чтобы тренировка носила в основном аэробный характер. Ведущая роль на занятиях принадлежит увеличению силы мышц, подвижности в суставах, гибкости, а также упражнениям, обеспечивающим развитие координации движений и общей выносливости у детей.

Техника степ – аэробики предполагает постоянное поддержание правильной осанки. Поэтому очень важно напоминать детям о необходимости сохранения правильного положения тела во время всех движений.

## АКТУАЛЬНОСТЬ

Главной ценностью для человека является его здоровье. Именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья ребёнка, его физическое развитие и культура движений. Забота о здоровье ребёнка взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. На сегодняшний день очень важно формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и своих детей.

Здоровый и развитый ребёнок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Здоровье ребёнка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных, гигиенических, демографических, климатических условий, а именно:

наследственность;

неблагоприятная экологическая обстановка;

электронно-лучевое и «металло-звуковое» облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов, постоянно звучащая рок-музыка);

образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья).

В многоаспектном выражении нормальное психофизическое развитие старшего дошкольника и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для дошкольника является естественной. Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма.

Детям свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на занятии по физической культуре может дать волю энергии заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Поэтому в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности степ - аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

## НОВИЗНА

В детском саду проводится системная работа по физическому воспитанию детей, которая включает в себя традиционные и нетрадиционные формы.

Одной из них является степ – аэробика. Разработанная программа позволит добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, а также несет профилактический характер.

Под воздействием упражнений на степ – платформе улучшается функция сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно – двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов, таких как, профилактики плоскостопия и нарушений осанки.

Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ – аэробике, а также логоритмические упражнения. Оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволит решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь. Дети разучивают комплексы упражнений, развивается память, музыкальность.

«Step» в переводе с английского языка буквально означает «шаг». Он в качестве аэробики был изобретен в США известным фитнес инструктором Джинной Миллер. Степ аэробика - это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ платформе.

Степ – аэробика используется для профилактики заболеваний. Которые вызваны гиподинамией, т.е. недостатком движений. Она развивает подвижность в суставах. Формирует свод стопы. Тренирует равновесие и позволяет сжигать большое количество калорий. Занятия усложняется и, несмотря на внешнюю простоту, упражнения могут быть весьма непростыми для выполнения.

**Цель** – укрепление здоровья и развитие физических данных детей посредством степ – платформы.

### **Задачи:**

1. Развивать координацию движений с использованием ритмичной музыки.
2. Развивать силу мышц, подвижность в суставах, гибкость, выносливость, поддерживать осанку.
3. Развивать чувство ритма и музыкальную память.
4. Развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление; - тренировать подвижность и гибкость нервных процессов.
5. Воспитывать чувство ответственности, бережного отношения к предметам, чувство со товарищества во время исполнения комплекса.
6. Воспитывать активность, самостоятельность, способность к сопереживанию, взаимопомощи.

## СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Данная Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет). Занятия проводятся 1 раза в неделю во второй половине дня продолжительностью 30 минут.

Наполняемость группы составляет до 15 человек.

Для занятий необходима спортивная форма, кроссовки.

Занятия проводятся в проветренном помещении. Для занятий необходимы степ – платформы, зеркало, ковёр.

Программа рассчитана на 1 год обучения (18 часов).

## УЧБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Месяц	№	Название темы	Часы
Октябрь - декабрь	1	Разогрев мышц и ходьба на степ - платформах	8
	2	Игра	2
Январь - апрель	3	Ритмическая композиция со степ-платформами	8
<b>Итого:</b>			<b>18</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание образовательной программы основывается на положениях культурно-исторической теории Л.С.Выготского и отечественной научной психолого-педагогической школы о закономерностях развития ребенка в дошкольном возрасте и обеспечивать в целом:

- сохранение и укрепление здоровья воспитанников;
- развитие позитивного эмоционально-ценностного отношения к окружающей среде, практической и духовной деятельности человека;
- развитие потребности в реализации собственных творческих способностей.

### МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Музыкальный зал.
2. Зеркало.
3. Музыкальный центр, ноутбук.
4. Степ – платформы по количеству детей (ступенька 10 см)
5. Музыкальный материал.
6. Атрибуты или костюмы для демонстрации номера.

### ПРАВИЛА ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ СТЕП – ТРЕНИРОВКИ

- 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 отстеп - 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.
  - 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 степ – платформе, подниматься, работая ногами, но не спиной.
- Большое значение имеет подбор музыки к упражнениям. Она служит одновременно мотивирующим фактором, направляет ход тренировки и диктует скорость движений. При выборе музыкального сопровождения необходимо подбирать музыку с чётким ритмом.

### СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ

В занятии выделяются 3 части: вводная, основная, заключительная.

<i>Части Занятия</i>	<i>Длительность (мин)</i>	<i>Преимущественная направленность упражнений</i>
<b>Вводная:</b> Разминка	10	- Обращение внимания на правильную осанку - Различные типы ходьбы - Движения рук, хлопки в такт - Упражнения для мышц шеи, мышц плечевого пояса, туловища, для ног
<b>Основная:</b> 1. Шаги по степ – платформе	10	- Для развития чувства ритма, такта - Для развития координации движений - Для развития силы всех групп мышц
2. Стретчинг	5	- Для развития гибкости
3. Подвижные игры	5	- Для развития ловкости, быстроты реакции
<b>Заключительная:</b> Дыхательная гимнастика Упражнения на расслабление	2-3 мин	- На дыхание - Расслабление

Общая продолжительность занятия	30 мин	
---------------------------------	--------	--

### ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Целенаправленная работа с использованием степ – платформ позволит достичь следующих результатов:

- сформированность навыков правильной осанки;
- сформированность правильного речевого дыхания;
- развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстроты, силы, гибкости, подвижность в суставах, ловкости, координации движений и функции равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребёнка);
- сформированность умений ритмически согласованно выполнять степ - шаги под музыку;
- выработка чётких координированных движений под музыкальный материал;
- воспитание эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- воспитание чувства уверенности в себе.

### ФОРМА ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Формой подведения итогов образовательной программы является открытый показ занятия для родителей (законных представителей) или видеозапись постановочного номера со степ – платформами. Так же итогом может быть выступление детей на мероприятиях ДОУ, конкурсах и фестивалях разного уровня.

### ДИАГНОСТИКА ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Мониторинг детского развития включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей: познавательных, коммуникативных и регуляторных.

Диагностические тесты подбираются с учётом развития основных физических качеств (гибкости, быстроты, координационных способностей), способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

<i>Критерий мониторинга</i>	<i>Уровень</i>	<i>Основание</i>
Знание базовых шагов	Низкий	Затрудняется в выполнении базовых шагов, опирается только на показ педагога
	Средний	Выполняет базовые шаги по показу педагога без затруднений, выполняет шаги со словесной подсказкой

	Высокий	Свободно воспроизводит базовые шаги, может самостоятельно менять их при смене музыкальной фразы.
Чувство ритма	Низкий	Не слышит ритм музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.
	Средний	Испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.
	Высокий	Соответствие движений ритму музыки, слышит смену музыкального ритма.
Координация движений	Низкий	Испытывает затруднения в выполнении движений, путает правую и левую стороны.
	Средний	Выполняет движения только по показу педагога, иногда путает правую и левую стороны.
	Высокий	Легко координирует движения, может выполнять их самостоятельно, хорошо знает правую и левую стороны.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Степ – аэробика «Топ-топ» для дошкольников. – Детство-Пресс, 2021
2. Е.В.Морозова. Рабочая программа для детей среднего и старшего дошкольного возраста по степ – аэробике «Волшебные ступеньки» (2016-2017 год). (<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2019/11/19/rabochaya-programma-po-step-aerobike-dlya-detey-5-7-let>)
3. Сулим Е.В. «Детский фитнес» физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014.



## Приложение № 1

### Комплекс степ – аэробики оздоровительно-тренирующей направленности для старших дошкольников

#### Комплекс упражнений № 1:

4. Разминка (разогрев мышц, развитие координации движений)
  5. Ходьба на месте правой ноги под ритмичную музыку (4/8).
  6. Бег вокруг степа (8/8).
  7. Выполнение с правой ноги шага вперёд, приставить левую ногу к правой, выполнить с правой ноги шаг назад, приставить левую ногу к правой (8/8).
  8. Ходьба на степе с правой ноги (4/8).
  9. Ходьба у степа (1/8), ходьба на степе (1/8) – повторить 4 раза.
  10. Ходьба у степа (1/4), ходьба на степе (1/4) – повторить 4 раза.
  11. Зайти с правой ноги на степ, спуститься с правой ноги со степа (2/8).
- Повторить комплекс 3 раза.

#### Комплекс упражнений № 2:

1. Разминка (разогрев мышц, развитие координации движений)
  2. Ходьба на месте с правой ноги под ритмичную музыку (4/8).
  3. Бег вокруг степа (8/8).
  4. Ходьба на степе с правой ноги (4/8).
  5. Ходьба у степа (1/4), ходьба на степе (1/4) – повторить 4 раза.
  6. Зайти с правой ноги на степ, спуститься с правой ноги со степа (2/8).
  7. Ходьба на степе, руки в стороны – круговые вращения кулаками (2/8).
  8. Приставные шаги на степе (вправо – влево) с опусканием рук вниз и подниманием в стороны (4/8).
- Повторить комплекс 3 раза.

#### Комплекс упражнений № 3:

1. Разминка (разогрев мышц, развитие координации движений)
2. Ходьба на месте с правой ноги под ритмичную музыку (4/8).
3. Бег вокруг степа (8/8).
4. Прыжки возле степа с двух ног на две (II – IV п. ног, руки II – III).
5. Ходьба на степе с правой ноги (2/8).
6. Ходьба у степа (1/4), ходьба на степе (1/4) – повторить 4 раза.
7. Зайти с правой ноги на степ, спуститься с правой ноги со степа (2/8).
8. Ходьба на степе, руки в стороны – круговые вращения кулаками (2/8).
9. Приставные шаги на степе (вправо – влево) с опусканием рук вниз и подниманием вверх (2/8).
10. Прыжки на степе с двух ног на две (4/8).

- Повторить комплекс 4 раза.

#### Комплекс упражнений № 4:

1. Разминка (разогрев мышц, развитие координации движений)
2. Ходьба на месте с правой ноги под ритмичную музыку (4/8).
3. Бег вокруг степа (8/8).
4. Ходьба на месте с правой ноги (4/8).
5. Прыжки возле степа с двух ног на две (II – IV п.ног, руки II – III).
6. Ходьба на степе с правой ноги (4/8).
7. Ходьба у степа (1/4), ходьба на степе (1/4) – повторить 4 раза.
8. Зайти с правой ноги на степ, спуститься с правой ноги со степа. (2/8)
9. Ходьба на степе, руки в стороны – круговые вращения кулаками (2/8).
10. Приставные шаги на степе (вправо – влево) с опусканием рук вниз и подниманием вверх (2/8).
11. Прыжки на степе с двух ног на две (2/8).

- Повторить комплекс 4 раза.

#### Комплекс упражнений № 5:

1. Разминка (разогрев мышц, развитие координации движений)
2. Ходьба на месте с правой ноги под ритмичную музыку (4/8).
3. Бег вокруг степа (4/8).
4. Ходьба на месте с правой ноги (2/8).
5. Прыжки возле степа с двух ног на две (II – IV п.ног, руки II – III).
6. Ходьба на степе с правой ноги (2/8).
7. Ходьба у степа (1/4), ходьба на степе (1/4) – повторить 4 раза.
8. Зайти с правой ноги на степ, спуститься с правой ноги со степа. (2/8)
9. Ходьба на степе, руки в стороны – круговые вращения кулаками (2/8).
10. Приставные шаги на степе (вправо – влево) с опусканием рук вниз и подниманием вверх (2/8).
11. Прыжки на степе с двух ног на две (2/8).

- Повторить комплекс 6 раз.

#### Комплекс упражнений № 6:

1. Разминка (разогрев мышц, развитие координации движений)
2. Ходьба на месте с правой ноги под ритмичную музыку (4/8).
3. Бег вокруг степа (4/8).
4. Ходьба на месте с правой ноги (4/8).
5. Прыжки возле степа с двух ног на две (II – IV п.ног, руки II – III).
6. Ходьба на степе с правой ноги (4/8).
7. Ходьба у степа (1/4), ходьба на степе (1/4) – повторить 4 раза.
8. Зайти с правой ноги на степ, спуститься с правой ноги со степа. (2/8)
9. Ходьба на степе, руки в стороны – круговые вращения кулаками (2/8).

10. Приставные шаги на степе (вправо – влево) с опусканием рук вниз и подниманием вверх (2/8).
11. Прыжки на степе с двух ног на две (2/8).
12. Ходьба у степа с правой ноги (2/8).
13. Встать правой ногой на степ, поднять левое колено вверх, левой ногой встать на пол, приставить правую ногу. Выполнить подъём на степ с левой ноги, поднять правое колено вверх, спуститься (4/8).

- Повторить комплекс 6 раз.

#### Комплекс упражнений № 7:

1. Разминка (разогрев мышц, развитие координации движений)
2. Ходьба на месте с правой ноги под ритмичную музыку (4/8).
3. Бег вокруг степа (4/8).
4. Ходьба на месте с правой ноги (4/8).
5. Прыжки возле степа с двух ног на две (II – IV п. ног, руки II – III).
6. Ходьба на степе с правой ноги (4/8).
7. Ходьба у степа (1/4), ходьба на степе (1/4) – повторить 4 раза.
8. Зайти с правой ноги на степ, спуститься с правой ноги со степа. (2/8)
9. Ходьба на степе, руки в стороны – круговые вращения кулаками (2/8).
10. Приставные шаги на степе (вправо – влево) с опусканием рук вниз и подниманием вверх (2/8).
11. Прыжки на степе с двух ног на две, руки в стороны – хлопок над головой (2/8).
12. Ходьба у степа с правой ноги (2/8).
13. Встать правой ногой на степ, поднять левое колено вверх, левой ногой встать на пол, приставить правую ногу. Выполнить подъём на степ с левой ноги, поднять правое колено вверх, спуститься (4/8).
14. Встать правой ногой на степ, выполнить «кик» левой ногой, руки поднять вверх. Повторить движение с левой ноги (8/8).

- Повторить комплекс 6 раз.

#### Комплекс упражнений № 8:

1. Разминка (разогрев мышц, развитие координации движений)
2. Ходьба на месте с правой ноги под ритмичную музыку (4/8).
3. Бег вокруг степа (4/8).
4. Ходьба на месте с правой ноги (4/8).
5. Прыжки возле степа с двух ног на две (II – IV п. ног, руки II – III).
6. Ходьба на степе с правой ноги (4/8).
7. Ходьба у степа (1/4), ходьба на степе (1/4) – повторить 4 раза.
8. Зайти с правой ноги на степ, спуститься с правой ноги со степа. (2/8)
9. Ходьба на степе, руки в стороны – круговые вращения кулаками (2/8).

10. Приставные шаги на степе (вправо – влево) с опусканием рук вниз и подниманием вверх (2/8).
11. Прыжки на степе с двух ног на две, руки в стороны – хлопок над головой (2/8).
12. Ходьба у степа с правой ноги (2/8).
13. Встать правой ногой на степ, поднять левое колено вверх, левой ногой встать на пол, приставить правую ногу. Выполнить подъём на степ с левой ноги, поднять правое колено вверх, спуститься (4/8).
14. Встать правой ногой на степ, выполнить «кик» левой ногой, руки поднять вверх. Повторить движение с левой ноги (8/8).

- Повторить комплекс 6 раз.

### **Приложение.**

#### Подвижная игра «Цирковые лошадки».

Круг из степов — это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затем на ходьбу и по остановке музыки занимают степ – «стойло». Игра повторяется 3 раза.

#### Подвижная игра «Займи домик»

Под весёлую музыку дети двигаются по залу подскоками. По окончании музыкальной фразы дети встают на степ – занимают «домик». Предлагается каждый раз занимать новую степ – платформу.

Игра проводится 5 раз.

#### Игра «Паровоз»

Степ – платформы кладутся друг за другом, соединяясь боковыми стенками. Под музыку дети по очереди встают на степ – платформу и движутся по ней приставным шагом, при этом руки, согнутые в локтях, выполняют вращательные движения.

Каждый ребёнок проходит «путь» 3 раза правым боком, затем левым.