

**Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым
Управление образования и молодежи Администрации города Алушты
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №16 «Барвинок» города Алушты**

«Принято»
педагогическим советом МДОУ
детский сад №16 города Алушты
протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

«Утверждаю»
И. о. зав. МДОУ
детский сад №16 города Алушты
_____ Бондарева Е. А.
Приказ № 82
от «30» августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»
на 2023-2024 учебный год**

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 2 года

Вид программы: модифицированная

Уровень: ознакомительный (стартовый)

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Составитель: Бондарева Е. А., старший воспитатель

№ п/п	Уровень усвоения и этапы обучения	Срок реализации	Кол-во часов в год
1	Ознакомительный (стартовый) Обучающиеся усваивают	1 год обучения	36
2	необходимый минимум ключевых компетенций, необходимых для усвоения на более высоком уровне	2 год обучения	36
	Всего по программе	2 года	72

г. Алушта
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик программы.	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы	6
1.3. Воспитательный потенциал программы.....	6
1.4. Содержание программы.....	7
1.5. Планируемые результаты	11
2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1. Календарный учебный график.....	13
2.2. Условия реализации программы.....	13
2.3. Формы аттестации.....	16
2.4. Список литературы.....	17
3. Приложения	
3.1. Оценочные материалы.....	19
3.2. Методические материалы.....	21
3.3. Календарно-тематическое планирование.....	28
3.4. Лист корректировки.....	31
3.5. План воспитательной работы.....	32

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес» (далее – Программа) составлена в соответствии с нормативно-правовыми актами, регламентирующими порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 29.12.2022 г.);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31.07.2020 г.);
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 19.12.2022 г.);
- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;
- Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;
- Устав МДОУ детский сад № 16 города Алушты.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Данная программа, прежде всего, нацелена на всестороннее укрепление здоровья ребенка, способствует физическому и психическому оздоровлению. Достигается это благодаря созданию комфортной атмосферы на занятии, где немаловажное значение имеет правильно подобранное музыкальное сопровождение занятия и разнообразные физические упражнения с помощью фитнес оборудования, а также благодаря оптимальной нагрузке на организм занимающихся, где немаловажное значение имеет индивидуальный подход к занимающимся.

Актуальность программы. 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 равнодушного родителя и педагога – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья.

На фоне прогрессирующей гиподинамии возникает необходимость совершенствования двигательного режима ДОУ путём применения нетрадиционных средств физического воспитания, одним из которых является степ-аэробика. Занятия на степ платформах уникальны по своему воздействию на организм занимающихся, ориентированы на физическое развитие детей, где дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Новизна программы основана на органическом соединении спорта и искусства, единством движения и музыки, сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевальных упражнений, что делает занятия привлекательными. Программа включает новое направление в здоровьесберегающей технологии - степ-аэробика, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Отличительной особенностью программы является использование минимума танцевальных и аэробных элементов при максимуме возможности их сочетаний. Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Детский фитнес – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это уникальные занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, включающие в себя танцевальные упражнения, совершаемые в различном темпе, ритме, амплитуде, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию, импровизационные движения, задание на развитие музыкальности и актерского мастерства, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики. Ребенок дошкольного возраста еще не способен запомнить и освоить сложные гимнастические упражнения, поэтому в основе реализации программы лежит принцип «от простого к сложному». Большое внимание на занятиях уделяется развитию двигательной функции, формированию правильной осанки, красивой походке, профилактике плоскостопия.

Педагогическая целесообразность состоит в том, что содержание данной программы построено таким образом, что обучающиеся под руководством педагога смогут устранить или смягчить собственную непоседливость, чрезмерную утомляемость, угловатость, замкнутость, подавленность, а также, являясь сегодня одной из основных форм массового

приобщения подрастающего поколения к спорту, решит одну из приоритетных проблем педагогики и психологии, - разовьёт физические и творческие способности детей. Именно творческие способности стимулируют формирование особых качеств ума: наблюдательности, умению сопоставлять, анализировать, комбинировать, находить связи и зависимости - качеств, необходимых любому молодому человеку XXI века.

Адресат программы – обучающиеся в возрасте от 5 до 7 лет.

Объем, срок и уровень освоения программы представлены в следующей таблице:

№ п/п	Уровень усвоения и этапы обучения	Срок реализации	Кол-во часов в год
1	Ознакомительный (стартовый) Обучающиеся усваивают	1 год обучения	36
2	необходимый минимум ключевых компетенций, необходимых для усвоения на более высоком уровне	2 год обучения	36
	Всего по программе	2 года	72

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса. Занятия проводятся в музыкальном зале. Оптимальное количество обучающихся в группе – 10-15 человек. В группу набираются как девочки, так и мальчики. Обучение осуществляется в группах с постоянным составом, конкурсный отбор в группы не предусмотрен.

Режим занятий. На стартовом уровне освоения программы занятия проводятся один раз в неделю, продолжительность занятия – 30 мин. Общее количество часов в год – 36 ч., всего по программе (2 года) – 72 ч.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости организма, а также развитие физических качеств средствами фитнес-технологий.

Для достижения сформулированной цели необходимо решить ряд

задач:

Обучающие:

- формировать навыки правильной осанки развивать мышечную систему через упражнения на степ платформах;
- формировать умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку;
- обучать выработке четких координированных движений во взаимосвязи с речью.

Развивающие:

- развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка);
- развивать способность слушать и чувствовать музыку, чувство ритма, музыкальную память;
- развивать творческое воображение, фантазию, способность к импровизации.

Воспитательные:

- воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- воспитывать чувство уверенности в себе.

1.3. Воспитательный потенциал Программы

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы, воспитанники привлекаются к получению знаний, через включение в коллективные общественно полезные практики и мероприятия. Обучающиеся принимают участие в конкурсах, что способствует развитию творчества ребёнка, выявлению его индивидуальных достижений на раннем возрастном уровне. Привлекаются для проведения утренников, праздников в ДОУ. Участвуют в городских мероприятиях, мастер-классах для родителей.

1.4. Содержание программы

Учебный план
1 год обучения

№	Содержание	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Выявление уровня физической подготовленности (начало года) и определение уровня усвоения программы (конец года)	2	-	2	Педагогическое наблюдение, входная диагностика
2	Модуль «Игровой стретчинг»	6	1	5	Педагогическое наблюдение, наглядный показ
3	Модуль «Фитбол-гимнастика»	8	1	7	Педагогическое наблюдение, наглядный показ
4	Модуль «Стэп-аэробика»	14	1	13	Педагогическое наблюдение,

					наглядный показ
5	Модуль «Оздоровительная гимнастика»	4	1	3	Педагогическое наблюдение, наглядный показ
6	Итоговое занятие	2	-	2	Показательные выступления
	Итого часов	36	4	32	

Содержание учебного плана

1. Выявление уровня физической подготовленности (начало года) и определение уровня усвоения программы (конец года) (2 часа).

Теория: Правила техники безопасности. Постановка задач на год.

Практика: Выполнение входной и итоговой диагностики (тестовых упражнений) по шкале оценивания. 1. Равновесие. Упражнение «Фламинго»: удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек). Упражнение «Ровная дорожка»: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед. Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки. Упражнение «Ходьба по гимнастической скамейке» (по узкой стороне). 2. Гибкость. Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях. 3. Знание базовых шагов.

2. Модуль «Игровой стретчинг» (6 часов).

Теория: Техника безопасности выполнения упражнений. Изучение теории выполнения образно-подражательных движений. Особенности их выполнения. Просмотр видеофрагментов и обсуждение. Беседа о том, что образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание.

Практика: Изучение техники выполнения упражнений. Закрепление подражательных движений. Упражнения на развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции. Игра «Крокодил». Упражнения: «Деревце», «Звёздочка», «Солнышко», «Волна».

3. Модуль «Фитбол-гимнастика» (8 часов).

Теория: Техника безопасности при занятии с фитболом. Знакомство с фитболом, для чего он нам нужен и что же такое ритмика. Объяснение специальной техники упражнения для согласования движений с музыкой (ритмика), базовые шаги фитбол-аэробики, ритмические и сценические танцы.

Практика: Комплексы упражнений: «Часики», «Ку-ку», «Песня о разных языках», «Упражнение с платочками (ленточками)», «Ладонка», «Фея моря». Хлопки, хлопки по мячу, притопы на каждый счет и через счет. Выполнение игровых заданий на определение ритмического рисунка. Шаг на носках, с

носки (с мячом в руках). Сидя на мяче «елочка», «гармошка», «ковырялочка», «шаг с притопом», «перекатный шаг». Танцы в парах и индивидуальные: «Танец сидя», «Танец утят», «Кузнечики».

4. Модуль «Стэп-аэробика» (14 часов).

Теория: Техника безопасности при работе со степом. Знакомство со степом. Донести до детей, что такое ритм и темп. Просмотр видеофрагмента из степ-аэробики.

Практика: Изучение на практике основных шагов стэп-аэробики: 1. Степ-тач (step touch) - начинают обычно с приставных шагов на полу, слева направо и наоборот. 2. Basic step (бэйсик степ) (шаг выполняется на 4 счета) - нашагивание на степ - это самый простой базовый шаг, по сути мы просто поднимаемся на платформу и сходим с нее. Шаг одной ногой прямо на степ-платформу, шаг другой ногой прямо на степ-платформу, шаг первой ногой со степ-платформы, шаг второй ногой со степ-платформы. 3. Степ-ап (step-up) - нужно наступить сперва правой ногой на угол степ-платформы, а левой лишь коснуться носком. Затем левой ступить полностью, а правый носок поставить позади левой. После возвращаться на пол и чередовать ноги. При этом шаге нужно держать равновесие, так как одна упор идет на одну ногу. Нельзя перекашиваться на одну из сторон. 4. Шаг-колени (knee-up) - Правую ногу нужно поставить на степ, левую же согнуть в колени и приподнять к животу. Движения должны быть как можно более естественными и не стоит перекидываться на одну сторону и выворачивать колени. Нога направлена прямо, корпус при подъеме колени стремиться чуть вперед. 5. Шаг-кик (Step kick) - шаг на платформу правой ногой, левую резко выбросить вперед, имитируя удар (ногу высоко не поднимаем). 6. Шаг-бэк (step-back) - шаг одной ногой на степ платформу, вторую ногу за счет напряжения ягодичных мышц поднимите назад (захлест голени). Это упражнение отлично укрепляет ягодицы в движении. 7. Ви-степ (V-step) - шаг, который напоминает собой букву V, для этого нужно шагнуть поочередно на степ двумя ногами на противоположные уголки степа. Поочередный шаг ногами на противоположные углы платформы, ноги движутся как бы по верхним углам английской буквы V.

5. Модуль «Оздоровительная гимнастика» (4 часа).

Теория: Разбираем термин «оздоровительная гимнастика». Особенности и правила техники выполнения упражнений оздоровительной гимнастики.

Практика: Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперед-назад, вниз-вверх, в круг, из круга, по кругу. Партерная гимнастика: упражнения на полу с использованием гимнастических ковриков, гимнастических матов или татами. Наклоны, отжимания, упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку: «ёлочка», «паровоз», «солнышко», «лебедь», «лодочка», «змея», «кошечка», «пиноккио». Упражнения на гимнастических матах в движении: «котятта», «обезьянки», «партизаны», «каракатитца».

6. Итоговое занятие. Показательные выступления.

2 год обучения

№	Содержание	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Выявление уровня физической подготовленности (начало года) и определение уровня усвоения программы (конец года)	2	-	2	Педагогическое наблюдение, входная диагностика
2	Модуль «Игровой стретчинг»	6	1	5	Педагогическое наблюдение, наглядный показ
3	Модуль «Фитбол-гимнастика»	6	1	5	Педагогическое наблюдение, наглядный показ
4	Модуль «Стэп-аэробика»	16	1	15	Педагогическое наблюдение, наглядный показ
5	Модуль «Оздоровительная гимнастика»	4	1	3	Педагогическое наблюдение, наглядный показ
6	Итоговое занятие	2	-	2	Показательные выступления
	Итого часов	36	4	32	

Содержание учебного плана

1. Выявление уровня физической подготовленности (начало года) и определение уровня усвоения программы (конец года) (2 часа).

Теория: Правила техники безопасности. Постановка задач на год.

Практика: Выполнение входной и итоговой диагностики (тестовых упражнений) по шкале оценивания. 1. Равновесие. Упражнение «Фламинго»: удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек). Упражнение «Ровная дорожка»: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед. Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки. Упражнение «Ходьба по гимнастической скамейке» (по узкой

стороне). 2. Гибкость. Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях. 3. Знание базовых шагов.

2. Модуль «Игровой стретчинг» (6 часов).

Теория: Техника безопасности выполнения упражнений. Закрепление выполнения образно-подражательных движений. Особенности их выполнения.

Практика: Изучение техники выполнения упражнений игрового и статического стретчинга.

3. Модуль «Фитбол-гимнастика» (6 часов).

Теория: Техника безопасности при занятии с фитболом. Базовые шаги фитбол-аэробики, ритмические и сценические танцы.

Практика: Комплексы упражнений фитбол-аэробики «Цапля», «Кикимора», «Чебурашка», «Танцующие пальчики», «Мотылек». Придумать свое личное упражнение из фитбол-гимнастики.

4. Модуль «Стэп-аэробика» (16 часов).

Теория: Техника безопасности при работе со степом. Базовые шаги.

Практика: Изучение на практике основных шагов стэп-аэробики: 1. Бейсик-овер (basic-over) - для этого нужно шагнуть правой ногой на степ платформу, левую приставить, спуститься со степа с другой стороны, повернуться к левому краю степа и повторить с другой ногой. 2. Мамбо - танцевальное движение - пока левая нога находится на полу, правая зашагивает на степ, делая упор и ставя точку и сразу же делая шаг с точкой назад. 3. Straddle (Стредл ап) (шаг выполняется на 8 счета) - шаги – ноги вместе, ноги врозь. Шаг на выполняется следующим образом: поднимаемся на степ-платформу, ставим поочередно ноги на пол с одной и с другой стороны платформы, снова поднимаемся на платформу, возвращаемся на исходную позицию. 4. Turn step (Тёрн степ) шаг с поворотом - стойка боком к платформе. Это тот же самый basic-step, только спускаемся со степ платформы мы не назад, а вбок. Шаг правой на платформу, шаг 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 (исходное положение). 5. Ове зе топ (over the top) - Шаг через платформу. Исходное положение - в продольной стойке, боком к платформе. Шаг левой в сторону стать на платформу, приставить правую. Шаг левой ногой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой ноге. 6. Cha-cha-cha (ча-ча-ча) - шаги с переступанием с ноги на ногу, для смены ноги. 7. L-step (8 шагов) - шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу, вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене, ставим вторую ногу на пол сбоку степ-платформы (с короткого края), переносим на нее вес, первую ногу поднимаем согнутую в колене, первую ногу снова ставим на степ-платформу и переносим на нее вес тела, вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене, вторую ногу возвращаем на пол перед степ-платформой (в то место, с которого начинали весь шаг), первую ногу ставим на пол рядом со второй.

Составление комбинаций.

5. Модуль «Оздоровительная гимнастика» (4 часа).

Теория: Особенности и правила техники выполнения упражнений оздоровительной гимнастики.

Практика: Партерная гимнастика: упражнения на полу. Наклоны, отжимания, упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку

6. Итоговое занятие. Показательные выступления.

1.5. Планируемые результаты

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

- рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников;
- сформированность навыков правильной осанки;
- сформированность правильного речевого дыхания;
- развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстроты, силы, гибкости, подвижности в суставах, ловкости, координации движений и функции равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка);
- сформированность умений ритмически согласованно выполнять степ-шаги под музыку;
- выработке четких координированных движений во взаимосвязи с речью;
- сформированность эмоционально-положительного отношения устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- воспитанию чувства уверенности в себе.

Ожидаемые результаты у детей:

*К концу первого года обучения воспитанники будут **знать**:*

- что такое фитнес, правильно держать осанку, выполнять упражнения, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом);
- правила безопасного поведения при выполнении упражнений с использованием спортивных гимнастических упражнений, при взаимодействии с другими детьми;

уметь:

- выполнять элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа;
- движения выполняют ритмично и выразительно;
- выполнять танцевальные шаги и базовые шаги степ-аэробики;

*К концу второго года обучения воспитанники будут **знать**:*

- большой объем разнообразных композиций и отдельных видов движений;
- упражнения, способствующие поддержанию правильной осанки и расслаблению позвоночника;

уметь:

- изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения;

- точно и правильно выполнять упражнения, состоящие из разнонаправленных движений для рук и ног, сложные циклические виды движений;
- самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций;
- выразительно исполнять движения под музыку;
- находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки;
- согласовывать свои действия со сверстниками при выполнении упражнений в парах, в подгруппах.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий

	по программе	по программе			
1 год	04.09.2023	24.05.2024	36	36	1 раз в неделю, продолжительность занятия 30 мин.
2 год	02.09.2024	30.05.2025	36	36	1 раз в неделю, продолжительность занятия 30 мин.

2.2 Условия реализации Программы

Материально-техническое обеспечение.

Занятия проводятся в музыкальном зале. Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Детский фитнес» имеется:

1. стэп-платформы – 17 шт.;
2. фитбол-мячи – 17 шт.;
3. обручи – 20 шт.;
4. малые мячи – 20 шт.;
5. скакалки – 20 шт. 4
6. ноутбук – 1;
7. проектор – 1;
8. мультимедийный экран – 1;
9. музыкальный центр – 1.

Информационное обеспечение программы – аудио-, видео-, интернет-источники:

1. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. // Бесплатная Интернет Библиотека <http://book.libi.ru/25pedagogika/902142-1-ld-glazirina-fizicheskaya-kultura-doshkolnikam-programma-programmnie-trebovaniya-posobie-dlya-pedag.php>
2. Картушина М.Ю. Логоритмические занятия в детском саду. <https://gigabaza.ru/doc/103937-pall.html>

Кадровое обеспечение программы. Программа реализуется педагогом дополнительного образования детей Бондаревой Е. А., отвечающим всем требованиям квалификационной характеристики для соответствующей должности педагогического работника. Вспомогательный кадровый состав: музыкальный руководитель, медсестра, воспитатель группы.

Методическое обеспечение.

Особенности организации образовательного процесса. Обучение по программе происходит в очном формате. Программа предусматривает изучение материала по степени координационной сложности:

1. Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений.

2. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела.

3. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

4. Один комплекс степ-аэробики как полного занятия выполняется детьми в течение одного месяца, некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться, поэтому один комплекс разбиваем на обучающие и комбинированные занятия. На обучающих, мы разучиваем новые шаги, а на комбинированных повторяем разученные и изучаем новые.

5. Один раз в два месяца проходят игровые итоговые занятия, где все изученное закрепляется в игровой или соревновательной форме с привлечением родителей.

Чтобы избежать ошибок в обучении используем следующие **методы**:

1. *Метод сходства*. При подборе нескольких упражнений за основу берется какая-то одна тема, направление перемещений или стиль движений.

2. *Метод усложнения*. Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

3. *Метод повторений*.

4. *Метод музыкальной интерпретации*. 1) Конструирование упражнений с учетом основ музыкальной грамоты. Сильные и слабые доли могут отражаться движениями (хлопками, прыжками, притопами и т.п.) 2) Вариации движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. При повторении музыкальной темы повторяются ранее выполненные упражнения, в которые вводятся дополнения (акценты, другой темп или ритм, амплитуда или др.).

5. *Метод блоков*. Объединение между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение.

6. *«Калифорнийский стиль»*. Комплексное проявление требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях.

Формы обучения и виды занятий.

- Игровые упражнения, направленные на развитие координации, умения согласовывать движения с характером музыки;
- физические упражнения – танцевальные движения;
- танцевальные и аэробные упражнения;
- занятие-игра;
- анализ и обсуждение движений;

- творческие задания-комбинации (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону);
- творческое выступление, конкурс.

Педагогические технологии.

Занятия проводятся в группах, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.

Алгоритм учебного занятия:

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

Цель вводной части - подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе. Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. Критерием эффективности вводной части является появление первых капель пота. Соответственно, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды, возраста и составлять 2 - 4 минут.

Далее следует разминка. Это выполнение низкоамплитудных, изолированных движений, производимых в медленном темпе, по принципу «сверху вниз»: наклоны головы стороны, вперед, круговые движения в плечевом суставе, движения таза вперед-назад, подъемы пятки и т.д. Во время разминки должна происходить фиксация: правильного положения корпуса и постановки ног.

После разминки следует аэробная часть, которая состоит из базовых и простейших основных «шагов» степ - аэробики. Во время аэробной части происходит разучивание «шагов», связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений - прогон. «Шаги» выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику. При этом они могут соединяться в простейшие связки или следовать один за другим по принципу линейной прогрессии. Если аэробная часть разминки достаточно интенсивна, то в организме происходят следующие процессы:

- повышается частота сердечных сокращений;
- повышается частота дыхания
- увеличивается систолический и минутный объём крови;
- перераспределяется кровотоков: кровь отливает от внутренних органов и приливает к мышцам;
- усиливается деятельность дыхательных ферментов в мышцах, т.е. повышается способность мышц потреблять кислород.
- повышаются функциональные возможности организма;
- развиваются координационные способности;
- улучшается эмоциональное состояние занимающихся.

Следующей частью урока является stretch (стретч), который призван решить следующие задачи:

- восстановить длину мышц до исходного состояния;
- умеренно развить гибкость - возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);

-создать эмоциональную разрядку после физической нагрузки.

По желанию детей можно провести игру. Это необходимо для создания у занимающихся ощущения законченности занятия. Все это способствует увеличению возможности кардиореспираторной системы переносить кислород к мышцам, переходу в процессе разминки к аэробному механизму энергообеспечения организма. Продолжительность основной части в среднем 15 – 20 минут.

В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. После этого следует поблагодарить детей за занятие. Разработанная методика поможет педагогу строить занятия на основе методов, приемов и принципов специфических для оздоровительной аэробики в условиях образовательного учреждения, выбирать оптимальную нагрузку.

Методические материалы:

- картотеки (физкультминутки, дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, считалки, подвижных игр со степами, карты-схемы);
- сборники комплексов (на формирование правильной осанки, для профилактики плоскостопия, музыкально-ритмические гимнастики, комплексы общеразвивающих упражнений со степами).

2.3 Формы аттестации и контроля

Формы контроля: входной, текущий и итоговый контроль.

Контроль усвоения учебного материала, умений и навыков проходит в течение всего периода обучения.

Входной контроль – проводится при наборе, в виде педагогической диагностики, где изучаются уровень физического развития, физической подготовленности и работоспособности ребенка, его личные качества.

Формы текущего и промежуточного контроля: наблюдение, открытые занятия.

Формы итогового контроля: итоговое занятие, показательное выступление.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, фото, отзыв детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: конкурс, концерт, фестиваль, открытое занятие, показательное выступление.

2.4. Список литературы

Для педагога:

1. Аракелян, О.Г. Развитие координации движений в детском саду: Учебное пособие [Текст] / О.Г. Аракелян, под. ред.: А.В. Кенеман, Т.И. Осокиной. – М. : Академия, 2014 – 306с.

2. Бадалян, Л. Воспитание двигательных способностей [Текст] / Л. Бадалян, А. Миронов // Дошкольное воспитание. – 2013 – № 10 – с. 18–26
3. Береснева, З.И. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ [Текст] / З.И. Береснева, Р.Г. Казаковцева. – М. : Академия, 2013 – 256 с.
4. Дмитриев, А.П. Здоровье и физическое развитие детей дошкольных образовательных учреждениях: Проблемы и пути оптимизации. Материалы Всероссийского совещания [Текст] / А.П. Дмитриев. – М. : АСТ, 2012 – 174 с.
5. Зимонина, В.Н. Воспитание ребенка дошкольника: развитие организованного, самостоятельного, инициативного, неболеющего, коммуникативного, аккуратного. Расту здоровым [Текст] : Программно-метод. пособие для педагогов дошкольных образовательных учреждений / В.Н. Зимонина. – М. : Логос, 2013 – 246 с.
6. Ишанова, О.В. Оптимизация нагрузки при оздоровительных занятиях аэробикой [Текст] / О.В. Ишанова // Теория и практика физической культуры. – 2012 – №8. – С.69–74.
7. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005г. – Текст: непосредственный.
8. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г. – Текст: непосредственный.
9. «Степ-танс» – шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11 – Текст: непосредственный.
10. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010. – Текст: непосредственный.
11. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет. – 2-е изд. - М.: ТЦ Сфера, 2020. – 224 с.
12. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СПб. Детство-пресс., 2000. – Текст: непосредственный.

Для детей и родителей:

1. Алямовская В.Г. Современные подходы и оздоровление детей в дошкольном образовательном учреждении //Дошкольное образование-2004.- № 3 - 19 с.
2. Борисова М.М. Фитнес-технологии в системе здоровьесберегающего образования детей дошкольного возраста //Инструктор по физкультуре. 2013 № 5.
3. Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005 № 6.
4. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008 №5
5. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005 №1

Интернет-ресурсы:

1. Атрепьева, Л. В. Степ - аэробика для детей дошкольного возраста. Физическое и эмоциональное развитие ребенка через занятия на степ-платформе. - Режим доступа: <http://rud.exdat.com/docs/index-705119>
2. Библиофонд. Электронная библиотека [Электронный ресурс] / Степ аэробика и ее методики. –
Режим доступа: <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=4799921>.
3. Иржова, М. М. Методические рекомендации проведения занятий по аэробике (степ-аэробике) с использованием степ-платформы [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/metodicheskie-rekomendatsii-provedeniya-zanyatii-po-aerobike-step-aerobike>
4. Карманова, В.А. Рабочая учебная программа кружка «Степ - аэробика» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://lib.convdocs.org/docs/index-144965>
5. Планета фитнеса [Электронный ресурс] / Методика проведения занятий степ-аэробикой. - Режим доступа: [http:// www.planetafitness.ru/](http://www.planetafitness.ru/)
6. Фитнес [Электронный ресурс] / Типы фитнеса: степ-аэробика. - Режим доступа: http://www.fitn.ru/info/page_33_7

3. Приложения

3.1. Оценочные материалы

Для изучения полученных детьми знаний, умений и навыков проводится мониторинг уровня физической подготовленности детей, состояние их здоровья, а также развития общих способностей.

Ф. И. ребенка	Равновесие	Гибкость	Знание базовых шагов	Быстрота	Строевые упражнения	Уровень усвоения программы
---------------	------------	----------	----------------------	----------	---------------------	----------------------------

	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К

Диагностические методики

1. Равновесие

1.Упражнение «Фламинго» Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек).

2.Упражнение «Ровная дорожка»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед. Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.

3.Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

пол	5 лет	6 лет	7 лет
мальчики	8,7 - 12	12,1 – 25,0	25,1 – 30,2
девочки	7,3 – 10,6	10,7 – 23,7	23,8 - 30

2. Гибкость

Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.

	Уровни	5-6 лет	6-7 лет
Мальчики	Высокий	7 см	6 см
	Средний	2-4 см	3-5 см
	Низкий	Менее 2 см	Менее 3 см
Девочки	Высокий	8 см	8 см
	Средний	4-7 см	4-7 см
	Низкий	Менее 4 см	Менее 4 см

3. Знание базовых шагов

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

4. Быстрота

	Пол	5 лет	6 лет	7 лет
10 м с хода (сек)	Мальчики	2,5-2,1	2,4-1,9	2,2-1,8
	Девочки	2,7-2,2	2,5-2,0	2,4-1,8
30 м со старта	Мальчики	9,2-7,9	8,4-7,6	8,0-7,4
	Девочки	9,8-7,3	8,9-7,7	8,7-7,3

Высокий уровень – выполнение всех тестов без ошибок

Средний уровень – соответствие трем показателям (3 теста)

Ниже среднего – выполнено 2 теста.

3.2. Методические материалы

Комплекс 1. Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг

Задачи:

- учить раскручивать обруч на полу;
- закреплять умение согласованно двигать руками и ногами;
- содействовать развитию памяти, внимания, выносливости;
- воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость.

Вводная часть

1. Обычная ходьба с хоршей отмашкой рук (35 с).
2. Игровое упражнение «Цирковая лошадка» (35 с).
3. Ходьба широким шагом с поворотом туловища направо, налево (35 с).
4. Игровое упражнение «Веселые ножки» (40 с).
5. Пружинистый шаг, руки на поясе (35 с).
6. Игровое упражнение «Обезьянки» (30 с).
7. Стретчинг «Домик» (5 с). И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1 — вытянуть руки над головой ладонями друг к другу, ноги крепко упираются в пол, вдох; 2 — руки опустить, выдох, расслабиться.

Основная часть

Степ-аэробика с обручем (5 мин).

1. Упражнение «Покажи обруч» (6 раз)
И.п.: стоя перед степ-платформой, ноги вместе, обруч перед грудью. 1 — поставить правую ногу на степ-платформу, руки с Обручем вытянуть вперед; 2 — вернуться в и.п. То же с другой ноги.
2. Упражнение «Встанем» (5 раз)
И.п.: то же. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — встать левой ногой, руки выпрямить с обручем вверх; 3 — правую ногу поставить на пол; 4 — левую ногу поставить на пол, руки с обручем опустить.
3. Упражнение «Окошко» (5 раз)
И.п.: то же. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — встать на степ-платформу левой ногой, руки с обручем вытянуть вперед; 3 — правую ногу поставить на пол, на ширину плеч; 4 — левую ногу поставить на пол на ширину плеч, руки с обручем впереди; 5—7 — наклониться вперед, посмотреть в обруч.
4. Упражнение «Кик» (6 раз)
И.п.: то же. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — встать левой ногой на степ-платформу, руки с обручем вытянуть вперед; 3—4 — мах от колена правой ногой; 5—6 — мах от колена левой ногой; 7—8 — встать на пол, обруч к груди. Повторить с другой ноги.
5. Упражнение «Махи в сторону» (6 раз)

И.п.: то же, обруч на плечах за спиной. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — встать левой ногой на степ-платформу; 3 — поднять в сторону прямую правую ногу, руки вытянуть вверх; 4 — поставить правую ногу к левой ноге, обруч на плечи; 5—6 — повторить с левой ноги; 7—8 — вернуться в и.п.

6. Упражнение «Арабеск» (6 раз)

И.п.: то же, обруч на плечах. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — встать левой ногой на степ-платформу; 3 — поднять назад прямую правую ногу, руки вытянуть вверх, прогнуться; 4 — подставить правую ногу к левой ноге, обруч на плечи; 5—6 — повторить с левой ноги; 7—8 — вернуться в и.п.

Силовая гимнастика на степ-платформе (3 мин).

1. Упражнение «Повернись» (6 раз)

И.п.: сидя поперек степ-платформы, ноги согнуты, колени разведены, обруч на плечах, 1 — наклониться вправо, обруч вверх вправо; 2 — вернуться в и.п.; 3 — то же влево; 4 — вернуться в и.п.; 5 — поворот корпуса вправо, обруч на плечах; 6 — вернуться в и.п.; 7 — поворот корпуса влево, обруч на плечах; 8 — вернуться в и.п.

2. Упражнение «Поднимись» (6 раз)

И.п.: лежа на спине перед степ-платформой, ноги согнуты, стопы стоят на степ-платформе, руки с обручем лежат на полу за головой. 1—2 — подняться, обруч надеть на колени; 3—4 — лечь, руки назад; 5—6 — сесть, взять обруч; 7—8 — вернуться в и.п. 42

3. Упражнение «Солнышко» (5 раз)

И.п.: лежа на животе перед степ-платформой ногами к степ-платформе, носки ног лежат на степ-платформе, руки с обручем впереди на полу; 1—2 — поднять обруч вверх, прогнуться; 3—4 — вернуться в и.п.

4. Упражнение «Попрыгунчик» (10 раз)

И.п.: стоя перед степ-платформой, руки опущены. 1—4 — встать и спуститься со степ-платформы, руки с обручем вперед, вниз; 5—8 — прыжки перед степ-платформой, обруч сверху в прямых руках.

5. Дыхательная гимнастика «Шар лопнул» (3 раза)

И.п. — стойка ноги врозь. Развести руки в стороны — вдох. Хлопок перед собой — медленный выдох на звуке «ш-ш-ш-ш».

Художественная гимнастика (5 мин).

1. Ходьба с остановкой по сигналу (надеть на себя обруч и встать на степ-платформу).
2. Боковой галоп с обручем впереди с остановкой по сигналу (крутить обруч).
3. Ходьба широким шагом из обруча в обруч и со степ-платформы на пол, в чередовании с прыжками из обруча в обруч.

Заключительная часть (3 мин)

Игра малой подвижности «Море волнуется» с использованием упражнений стретчинга.

Стретчинг.

1. Упражнение «Дуб» (5 с)

И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1 — вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсед, ноги крепко упираются в пол, вдох; 2 — руки опустить, выдох, расслабиться.

2. Упражнение «Вафелька» (5 с)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги выпрямлены перед собой. 1 — потянуться вверх прямыми руками, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх; 2 — наклониться вперед грудью, лбом прижаться к коленям; 3—4 — вернуться в и.п.

4. Упражнение «Самолет» (5 с)

И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1 — выпрямить назад правую (левую) ногу, ягодицы на левой (правой) пятке, вдох; 2 — руки выпрямить в стороны, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх, выдох.

5. Упражнение «Лисичка» (5 с)

И.п.: стоя на коленях, голени и ступни вместе. 1 — сесть на пол справа (слева), согнутые ноги останутся слева (справа); 2 — потянуться вверх от копчика до макушки, вдох; 3 — на выдохе положить левую (правую) руку на правое (левое) колено; 4 — отвести правую (левую) руку за спину, коснувшись пальцами пола, вдох; 5—8 — на выдохе повернуться как можно дальше направо (налево), не отрывая от пола левого (правого) бедра.

6. Упражнение «Колобок» (10 с)

И.п.: сидя на ягодицах, руки в упоре за спиной. 1 — подтянуть колени к себе, пятки к ягодицам, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх, вдох; 2 — на выдохе обхватить колени руками, голову опустить на колени; 3 — на входе перекатиться на спину, руки остаются на коленях; 4 — на выдохе вытянуть ноги и руки и положить их на пол.

Мастер-класс

для родителей детей старшего дошкольного возраста «Занятия с детьми степ-аэробикой в домашних условиях»

Цель: Воспитание основ здорового образа жизни, вовлечение семьи в воспитательно-образовательный и оздоровительный процесс ДОУ.

Задачи:

- Познакомить родителей с историей возникновения степ-аэробики.
- Проконсультировать родителей об этапах разучивания упражнений на степ-платформах.
- Провести инструктаж по технике безопасности во время занятий степ-аэробикой.
- Вызвать у детей и родителей положительный отклик на совместную деятельность, желание продолжать занятия в домашних условиях.

- Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

1. Выступление детей (*показ комплекса ОРУ*)

2. Выступление педагога с докладом:

Степ – аэробика. Разработана в 1990 годах 20 века Джиной Миллер. Степ-аэробика – разновидность оздоровительной аэробики, где упражнения выполняются на специальной платформе с регулируемой высотой подъёма, что позволяет варьировать нагрузку.

С помощью степ-аэробики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать у детей выразительные, плавные, точные движения. Но самый главный результат занятий степ-аэробикой – укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой систем, т. к. нормализуются артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата.

Противопоказания для занятий на степенях :

- заболевания позвоночника
- сердечно-сосудистые заболевания, аритмия, стенокардия
- хронические заболевания почек и печени
- варикоз

Для проведения степ-гимнастики с детьми старшего дошкольного возраста необходимы степ-платформы : длина платформы – 40 см, высота платформы – 10 см, ширина платформы -20 см; высота ножки платформы -7 см, ширина ножки платформы - 4 см. Поверхность степа должна быть прорезиненной и ребристой.

Для детей необходимо приобрести устойчивые высокие кроссовки, с плотной подошвой, которые хорошо держаться на ноге ребёнка и хорошо фиксируют голеностопный сустав. Обязательным **условием** считается правильный подбор носков из хлопчатобумажных материалов. Они поддерживают необходимую температуру тела. Нельзя заниматься на степенях босиком или в обуви с мягкой подошвой, т. к. это может привести к травме.

Оптимальное время для занятий – утро. Степ-аэробика придаёт детскому организму бодрости на весь день и повышает общий тонус.

Необходимо запомнить простые правила по технике безопасности:

- шаг на степ делать легко, сильно не топтать
- ноги ставить на степ в середину, слегка расставленными
- спину держать прямо
- не делать резких движений
- если ребёнок стоит сбоку от степа, то движение необходимо начинать ближайшей ногой к степеням. Нога ставить в середину на всю ступню.
- на платформу нога сразу ставиться на всю ступню, а когда спускается вниз - сначала на носок, а затем опускается на всю ступню с опусканием пятки.
- шагать на степ спиной вперёд запрещается

- не выполнять упражнения в очень быстром темпе
- после каждого элемента выполнять ходьбу на месте на полу для небольшого отдыха и восстановления дыхания
- при плохом самочувствии необходимо предупредить взрослого

Начинать обучение необходимо с освоения самых простых (*базовых шагов*) видов подъёмов и спусков с платформы, постепенно доводя их до автоматизма. Все движения делаются ритмично, во время выполнения важно следить за дыханием ребёнка. Сначала разучиваются шаги на полу, затем на платформе, постепенно добавляются движения руками, махи ногами и т. д. Для того чтобы занятия проходили более интересно, важно использовать музыкальное сопровождение.

Освоенные движения можно видоизменять до бесконечности, варьируя степень сложности и нагрузку.

Степ-аэробика – это не просто сочетание разнообразных движений, но и красивый спортивный танец, который приносит пользу здоровью детей и взрослых, объединяет их, улучшает настроение.

3. Выполнение упражнений на степ-платформах с родителями и детьми.

Базовые шаги в степ – аэробике

Упражнение 1. Степ-тач

Приставной шаг, выполняемый на полу без степ-платформы. Легко сгибая ноги в коленях, выполняются пружинистые шаги из стороны в сторону, приставляя одну ногу к другой. Увеличьте темп шага в два раза. Затем снова снизьте темп и начните выполнять приставные шаги, не отрывая ног от пола - скользя по нему. Руки должны активно работать – они опущены вдоль тела, а при каждом шаге выпрямляем их перед собой. Упражнение выполняется в течение трех-пяти минут.

Упражнение 2.

Шаги "захлест" выполняются также без степа. В основе или пружинистые, или скользящие шаги на ваш вкус или их чередование. Делается два приставных шага, а на третий пятку подтягивайте к ягодице.

Упражнение 3.

Похоже на предыдущее, только за двумя приставными шагами следует приведение колена к грудной клетке. Приставные шаги могут быть пружинистыми, а могут быть скользящими. Это зависит либо от личных предпочтений, либо от выбора музыки. Чем четче ритм, тем более пружинистыми могут быть шаги. Это упражнение также готовит мышцы бедер к дальнейшему выполнению высоких нагрузок.

Упражнение 4.

В основе упражнения лежит простой шаг. Выполняем два шага (по одному каждой ногой), делаем большой шаг в сторону, в этой позиции выполняется четыре основных шага, и снова боковой шаг другой ногой. В течении упражнения желательно увеличивать темп упражнения, причем шаг в сторону менять на прыжок вправо или влево. При некоторой тренированности время

выполнения упражнения увеличивайте с пяти до десяти минут. Благодаря этому упражнению тренируется ловкость, координация движений.

Упражнение 5. Бейсик степ.

Это основной шаг на степ-платформе, имитация ходьбы по лестнице. Делаем шаг на платформу правой ногой, приставляем к ней левую, затем спускаемся со ступени, вначале правой, а затем левой ногой. Через 3-5 минуты ногу можно сменить. Необходимо добиться максимальной естественности, выполняя основной шаг, корпус не стоит наклонять назад, а колени выгибать. Упражнение желательно делать в максимально возможном темпе.

Вариация Бейсик-степ, в котором задействованы руки. В исходном положении руки на поясе. Шаг левой ногой на степ, левая рука поднимается к левому плечу, во время шага правой ногой, к правому плечу поднимается правая рука. Спускаясь со скамейки, поочередно отпускаем руки на талию, вначале с левой ногой спускаем левую руку, а с правой - правую. Положение рук можно разнообразить. После того, как упражнение будет выполняться с легкостью, для усиления его можно взять в руки гантели.

Упражнение 6. Степ-ап.

С помощью этого упражнения можно отдыхать, когда вы устанете, оно не является слишком интенсивным, поэтому его можно вставлять в качестве очередной связки после очередной активной порции движений. Сделайте шаг правой ногой, приставьте к ней на носок левую ногу, и сразу же верните ее на пол, вслед за ней спустите правую ногу. Выполнив упражнение в течение 3-5 минут, смените ногу. Во время движений следите, чтобы пятка не свисала со ступени, а таз не перекашивался.

Упражнение 7. Шаг-колени.

Делаем шаг правой ногой на степ, левую, сгибая в колене, необходимо подтянуть к животу. Корпус можно подать чуть вперед, нога должна быть направлена прямо, колено не стоит выворачивать наружу. Меняем ногу.

Упражнение 8. Шаг-бэк.

Правой ногой делаем шаг на степ, а левую ногу отводим кзади, используя напряжение ягодичной мышцы. Затем начинаем движения с другой ноги. Благодаря этому упражнению укрепляются ягодичные мышцы и задняя поверхность бедер.

Упражнение 9. Шаг-кик.

Правой ногой делаем шаг на степ, левую выбрасываем перед собой, как будто выполняем удар. После цикла упражнений необходимо сменить ногу.

Упражнение 10. Шаг-кёл.

Шагаем на степ правой ногой, а левую сгибаем в коленном суставе, пятку подтягивая к ягодице. Движения должны быть довольно энергичными, без пауз, замираний. Следующий цикл движений делаем с другой ноги.

Упражнение 11. Бейсик-овер.

Делаем шаг на платформу с правой ноги, приставляем к ней левую, после этого спускаемся со степ-платформы с другой стороны, поворачиваемся снова лицом к платформе. Повторите упражнение, вернувшись в исходное

положение. Спускаться со ступа можно с помощью небольшого прыжка. Упражнение делается не меньше четырех минут или выполняется 8-10 повторений. Эти переходы можно выполнять из разного исходного положения – по диагонали, со стороны узкой стороны, со стороны широкой, можно комбинировать их. Во время перехода можно использовать шаг через ступу или одной ногой или двумя, используйте разнообразные движения руками.

Упражнение 12. Ви-ступ.

Делаем шаг правой ногой в верхний правый угол, а левой - в верхний левый угол, после чего возвращаем вначале правую ногу, затем левую в исходное положение. Движения ногами напоминают букву V. Через несколько минут выполнения упражнений, повторите его с другой ноги.

Упражнение 13. Мамбо.

Наступаем на ступу-платформу правой ногой, приставляем к ней левую - делаем точку, и сразу спускаем ее на пол, приставляем к ней правую (делаем точку), и снова шагаем правой ногой на ступу и т.д. Поменяем ногу.

Упражнение 14.

Необходимо встать лицом к скамейке, руки на поясе. После этого сделайте два шага в сторону платформы, после чего шаг на ступу, соскочите со ступа с другой стороны. Повернитесь к платформе лицом, повторите с другой стороны. Темп упражнения для начала не должен быть высоким, постепенно наращивайте его. Для усложнения упражнения подключайте повороты корпуса, то в одну сторону, то в другую. Также к упражнению можно добавлять чередование хлопков перед собой и над головой. Упражнение укрепляет икроножные мышцы, бедра.

Упражнение 15.

Встаньте лицом к ступе на расстоянии двух-трех шагов, руки опущены, несколько согнув в локтевых суставах. Сделайте два шага к ступу-платформе, два шага назад, снова шаг вперед и постарайтесь запрыгнуть на ступу двумя ногами. Если ступа находится далеко, можно перед прыжком сделать два шага. Во время прыжка сделайте глубокий вдох и взмах руками. Со ступа сделайте шаг назад, при этом не поворачивайтесь. Сделайте 12 повторений, темп зависит только от вас. Со временем упражнение можно усложнить увеличением его темпа и подъемом платформы на большую высоту, включение разнообразных движений руками. С помощью этого упражнения улучшается состояние мышц бедер, икр, а также брюшного пресса.

Упражнение 16.

Становимся на ступу-платформу, руки на талии. Спрыгиваем сначала правой ногой на пол, затем возвращаемся обратно на ступу, затем спрыгиваем левой ногой по другую сторону платформы. Упражнение выполняется в энергичном темпе, старайтесь подпрыгивать повыше. Увеличит интенсивность упражнения подъем ступа на более высокий уровень. При выполнении этого упражнения нужно быть внимательным, чтобы не поскользнуться и не упасть с платформы.

Упражнение 17.

Встаньте боком к степ-платформе. В сторону, противоположную от платформы, сделайте шаг, затем прыжок двумя ногами, снова возвращаемся к платформе: прыжок и шаг. После этого запрыгиваем на степ-платформу двумя ногами, спрыгиваем с нее, но уже с другой стороны и повторяем движения: шаг и прыжок двумя ногами от скамейки, прыжок и шаг в сторону степа, запрыгиваем на него двумя ногами, и затем возвращаемся в исходное положение. Упражнение повторяем 3-5 раз в каждую сторону. Для увеличения нагрузки прыжки выполняются на чуть согнутых ногах, в легком приседе, также можно увеличить темп упражнения и поднять платформу на большую высоту. Данное упражнение улучшает форму бедренных мышц, улучшает ловкость и координацию движений.

Упражнение 18.

Встаньте лицом к степу на расстоянии одного-двух шагов, руки оставьте на талии. Делаем шаг назад, затем шаг вперед, двумя ногами запрыгиваем на скамейку. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение не меньше четырех раз.

Упражнение 19.

В зависимости от физической подготовки степ поднимается максимальную высоту. Встаньте боком к скамейке, двумя ногами запрыгните на нее, на скамейке делаем прыжки вокруг своей оси с максимально возможным оборотом до возвращения в исходное положение на степе. Для начала это может быть четыре оборота, затем за три, два. Повторяйте упражнение меня ось поворота - по часовой стрелке, затем против. Усложнить упражнение можно выполнением прыжков поочередно то на одной ноге, то на другой - запрыгиваем на степ и делаем повороты вокруг себя на степе вначале на левой ноге, затем на правой. При выполнении упражнения будьте внимательны, не отвлекайтесь.

Упражнение 20.

Исходное положение лицом к степу, к его узкой стороне. Сделайте шаг на степ правой ногой, затем левой, спрыгните со степа, ноги по его обе стороны (степ находится между ногами), затем вновь запрыгните на степ двумя ногами, после чего спуститесь с платформы, вначале правой ногой, затем левой. Повторите упражнение. Для усложнения упражнения добавляйте движения рукам, увеличивайте темп упражнения.

4. Вручение памяток с рекомендациями и распечаток с упражнениями для занятий на степах в домашних условиях.

3.3. Календарно-тематическое планирование

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Детский фитнес», старшая группа

№	Название темы занятия	Кол-во часов	Дата по расписанию		Форма аттестации/контроля	Примечание (корректировка)
			По плану	По факту		
1	Выявление уровня физической подготовленности (начало года)	1	08.09		Диагностические карты	
2	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, оздоровительная гимнастика и стретчинг	1	15.09		Наглядный показ	
3	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, стретчинг	1	22.09		Наглядный показ	
4	Степ-аэробика «Веселые ритмы»	2	29.09 06.10		Упражнения	
5	Степ-аэробика с обручем, фитбол-гимнастика и стретчинг	1	13.10		Наглядный показ	
6	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе	1	20.10		Наглядный показ	
7	Фитбол-аэробика «Попрыгунчики»	3	27.10 03.11 10.11		Упражнения	
8	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе,	1	17.11		Наглядный показ	

	школа мяча и стретчинг					
9	Степ-аэробика с большим мячом, оздоровительная гимнастика на степ-платформе, стретчинг	1	24.11		Наглядный показ	
10	Стэп-аэробика «Русский танец»	3	01.12 08.12 15.12		Упражнения	
11	Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ платформе, стретчинг	1	22.12		Наглядный показ	
	Итого за I полугодие	16				
12	Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ платформе, фитбол-гимнастика и стретчинг	1	12.01		Наглядный показ	
13	Фитбол-гимнастика «Я рисую»	2	19.01 26.01		Упражнения	
14	Силовая гимнастика, оздоровительная гимнастика с малым мячом, аэробика и стретчинг	1	02.02		Наглядный показ	
15	Силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с малым мячом, аэробика и стретчинг	1	09.02		Наглядный показ	

16	Степ-аэробика «Топай ножка»	3	16.02 23.02 01.03		Упражнения	
17	Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика	1	08.03		Наглядный показ	
18	Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг	1	15.03		Наглядный показ	
19	Степ-аэробика «Веселые танцы»	3	22.03 29.03 05.04		Упражнения	
20	Аэробика, оздоровительная гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг	1	12.04		Наглядный показ	
21	Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика	1	19.04		Наглядный показ	
22	Степ-аэробика «Загадочные шаги»	2	26.04 03.05		Упражнения	
23	Показательные выступления	2	10.05 17.05		Демонстрация навыка	
24	Определение уровня усвоения программы (конец года)	1	24.05		Диагностические карты	
	Итого за II полугодие	20				
	Итого за год	36				

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Детский фитнес», подготовительная группа

№	Название темы занятия	Кол-во часов	Дата по расписанию		Форма аттестации/контроля	Примечание (корректировка)
			По плану	По факту		
1	Выявление уровня физической подготовленности (начало года)	1	06.09		Диагностические карты	
2	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, оздоровительная гимнастика и стретчинг	1	13.09		Наглядный показ	
3	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, стретчинг	1	20.09		Наглядный показ	
4	Степ-аэробика «В ритме танца»	2	27.09 04.10		Упражнения	
5	Степ-аэробика с обручем, фитбол-гимнастика и стретчинг	1	11.10		Наглядный показ	
6	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе	1	18.10		Наглядный показ	
7	Фитбол-аэробика «Богатыри»	3	25.10 01.11 08.11		Упражнения	
8	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг	1	15.11		Наглядный показ	

9	Степ-аэробика с большим мячом, оздоровительная гимнастика на степ-платформе, стретчинг	1	22.11		Наглядный показ	
10	Стэп-аэробика «Народные мотивы»	3	29.11 06.12 13.12		Упражнения	
11	Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ платформе, стретчинг	1	20.12		Наглядный показ	
	Итого за I полугодие	16				
12	Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ платформе, футбол-гимнастика и стретчинг	1	10.01		Наглядный показ	
13	Фитбол-гимнастика «Танцы на мячах»	2	17.01 24.01		Упражнения	
14	Силовая гимнастика, оздоровительная гимнастика с малым мячом, аэробика и стретчинг	1	31.01		Наглядный показ	
15	Силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с малым мячом, аэробика и стретчинг	1	07.02		Наглядный показ	
16	Степ-аэробика «Вместе весело шагать»	3	14.02 21.02 28.02		Упражнения	

17	Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика	1	07.03		Наглядный показ	
18	Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг	1	14.03		Наглядный показ	
19	Стэп-аэробика «Воробьиная дискотека»	3	21.03 28.03 04.04		Упражнения	
20	Аэробика, оздоровительная гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг	1	11.04		Наглядный показ	
21	Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика	1	18.04		Наглядный показ	
22	Степ-аэробика «Летнее настроение»	2	25.04 02.05		Упражнения	
23	Показательные выступления	2	09.05 16.05		Демонстрация навыка	
24	Определение уровня усвоения программы (конец года)	1	23.05		Диагностические карты	
	Итого за II полугодие	20				
	Итого за год	36				

3.4. Лист корректировки

№ п/п	Причина корректировки	Дата	Согласование с заведующим ДОУ (подпись)
1			

3.5. План воспитательной работы

В рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Детский фитнес» запланировано проведение следующих воспитательных мероприятий:

Дата проведения	Мероприятия	Участники
Сентябрь	Игровой досуг «Игры народов Крыма»	воспитатели дети
	Благотворительная акция «Белый цветок»	воспитатели дети родители
	Тематический досуг «Главные символы моей малой Родины»	воспитатели дети
	Музыкальная открытка «Поздравление с Днем воспитателя и всех дошкольных работников»	воспитатели дети
	Физкультурный досуг «Мы растем здоровыми!»	воспитатели дети
Октябрь	Тематическая беседа «День пожилого человека»	воспитатели дети
	Познавательное мероприятие “Экология и энергосбережение”	воспитатели дети
	Выставка рисунков и поделок из природного материала «Осенние фантазии» (совместное творчество воспитателей, родителей и детей)	воспитатели дети родители
	Утренник «Золотая осень»	воспитатели дети
	День интернета. Всероссийский урок безопасности детей в сети Интернет	воспитатели дети
Ноябрь	Тематический досуг «Мы разные, но мы едины!»	воспитатели дети
	Экологическая акция «Покормите птиц!»	воспитатели дети
	Выставка детских рисунков «Синичкин день»	воспитатели дети
	Мастерская: «С Днем рождения, Дедушка Мороз!» открытие почты Деда Мороза, изготовление поздравительных открыток	воспитатели дети родители
	Выставка фоторабот «Моя мама лучшая на свете!»	воспитатели дети
	Конкурс чтецов, посвященный Дню матери «Мамочка милая, мама моя!»	воспитатели дети
Декабрь	Тематическая беседа с просмотром презентации «День неизвестного солдата»	воспитатели дети
	Тематическая беседа «День Святого Николая в сердце лаской заиграет»	воспитатели дети
	Выставка детско-родительского творчества «Мастерская Деда Мороза»	воспитатели дети родители

	Акция «Новогоднее волшебство в моем окне»	воспитатели дети родители
	Новогодние утренники	воспитатели дети
Январь	Досуг «Всемирный день «Спасибо»	воспитатели дети
	Выставка семейных фотографий «Крым в моем сердце»	воспитатели дети родители
	Тематические беседы «Путешествие по Крыму» (ко Дню Республики Крым)	воспитатели дети
	Акция «Блокадный хлеб»	воспитатели дети
Февраль	День добрых дел	воспитатели дети родители
	Выставка семейных поделок «Наша армия самая сильная!»	воспитатели дети родители
	Изготовление открыток «Подарок для папы»	воспитатели дети
	Спортивно-музыкальное развлечение «День защитника Отечества»	воспитатели дети
	Квест-игра «Спец-операция»	воспитатели дети
	Литературная гостиная «Есть такая профессия – Родину защищать» (чтение худ. литературы)	воспитатели дети
	Тематический досуг «Широкая масленица»	воспитатели дети родители
Март	Выставка детско-родительских работ «Вместе с мамочкой любимой!»	воспитатели дети родители
	Изготовление открыток, поделок «Подарок для мамы»	воспитатели дети
	Утренники, посвященные 8 марта	воспитатели дети
	Конкурс «Веселые нотки»	воспитатели дети
	Акции: «Крымская весна», «Крым-Россия – навсегда»	воспитатели дети
	Тематический досуг: «Книжка неделя»	воспитатели дети
	Спортивные развлечения: «Путешествие на планету Здоровье»	воспитатели дети
	Тематический досуг «Разные возможности – равные права»	воспитатели дети
	Выставка рисунков и поделок «Далекий и близкий Космос»	воспитатели дети родители

Апрель	Час мужества «Живая Память», посвященный Дню освобождения Алушты от немецко-фашистских захватчиков	воспитатели дети
	Возложение цветов к братской могиле освободителей г. Алушты и наших посёлков.	воспитатели дети
	Детский кинозал: просмотр мультфильмов о ВОВ	воспитатели дети
	Тематические беседы: «Пасха в гости к нам пришла!» Выставка детских работ «Пасхальное кружево»	воспитатели дети родители
	Экологическая акция «День Земли»	воспитатели дети
	Спортивное развлечение «Большие гонки»	воспитатели дети
Май	Выставка детско-родительских работ «Это гордое слово – Победа!»	воспитатели дети родители
	Проект «Аллея Славы!»	воспитатели дети родители
	Акции: «Окно Победы», «Открытка Ветерану»	воспитатели дети родители
	Конкурс военной песни в ДОУ	воспитатели дети
	Конкурс «Школа здоровья маленьких крымчан»	воспитатели дети
	Акция «С Днем рождения, любимый город!»	воспитатели дети
	Выпускной утренник «До свидания, детский сад!»	воспитатели дети

План воспитательной работы может быть дополнен мероприятиями по выбору педагога для реализации поставленных задач.