

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 2 «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей»  
г. Кингисеппа

Рассмотрено  
Протокол заседания  
педагогического совета № 19 от 30.08.2023

Утверждаю  
Приказ № 100 от 31.08.2023

***Дополнительная общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Детский фитнес»  
для детей 4-7 лет***

Срок реализации программы 3 года

Автор: инструктор по физической культуре  
Морозова Ольга Владимировна

**Кингисепп  
2023**

## Содержание

<b>I. Пояснительная записка.....</b>	<b>3</b>
1. Актуальность.....	4
2. Новизна.....	5
3. Возрастные и индивидуальные особенности детей 5 – 7 лет.....	7
4. Цель и задачи программы.....	8
5. Возраст детей и срок реализации программы.....	9
6. Принципы и подходы по формированию программы.....	9
<b>II. Содержание реализации программы.....</b>	<b>12</b>
1. Формы организации .....	12
2. Материально – технические условия.....	12
3. Блоки реализации программы.....	13
4. Структура занятия .....	14
5. Характеристика разделов.....	16
6. Перспективное планирование занятий по степ –аэробики.....	17
<b>III. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы.....</b>	<b>24</b>
1. Планируемые промежуточные результаты освоения программы.....	24
2. Диагностические методики.....	24
Список литературы.....	27

## Пояснительная записка

Система воспитательно-оздоровительной работы ДООУ, наряду с другими современными здоровьесберегающими факторами, включает в себя блок дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Рабочая программа показывает, как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста создается индивидуальная педагогическая модель образования в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

В условиях дошкольного образования и с учетом его специфики данная система (модель) представляет собой оптимальные психологопедагогические условия, обеспечивающие становление общечеловеческих ценностей, базиса личностной культуры, социальную успешность ребенка дошкольного возраста. Составляющими этих условий являются:

- содержательные условия;
- организационные условия;
- технологические условия (принципы, методы, приемы);
- материально-технические условия (развивающая среда);
- социо-культурные условия (взаимодействие с родителями, социальными партнерами различных социокультурных институтов);
- контрольно-диагностические условия.

Рабочая программа разработана с учетом методических рекомендаций по физическому воспитанию дошкольников:

- Федеральный закон РФ от 29.12.12 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства РФ № 1726-р от 04.09.2014 г.;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 629 от 27.07.2022 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Устав МБДОУ № 2

**В данной рабочей программе представлены занятия, разработанные на основе следующих положений:**

- Физкультурно – оздоровительное направление является частью всей воспитательно-образовательной работы в ДОУ и взаимосвязана со всеми ее направлениями. Особенно важное значение для воспитания и развития ребенка имеет связь занятий физической культуры с игрой. Такая разносторонняя связь повышает интерес детей к занятиям физической культуры и к игре.

- Для развития физической культуры необходимо создавать развивающую среду, постепенно вовлекая в этот процесс детей, вызывая у них радость, удовольствие, от материала в физкультурных уголках. Большое значение имеет удачный подбор материалов для занятий, удобное и рациональное размещение, доброжелательное отношение педагога к каждому ребенку; эмоционально – положительная атмосфера занятий.

## Актуальность

Главной ценностью для человека является его здоровье. Причём эта ценность выступает на двух уровнях: личном и общественном. Дошкольный возраст в развитии ребёнка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребёнка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Забота о здоровье ребёнка взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и своих детей.

Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. По мнению специалистов – медиков, 75 % всех болезней человека заложено в детские годы.

Здоровый и развитый ребенок 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.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Заболеваемость детей, посещающих детские сады, продолжает оставаться высокой.

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), а также от характера педагогических воздействий. 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 от природы 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. Вот почему 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.

У детей, занимающихся оздоровительной аэробикой, повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым).

Степ аэробика популярна во всем мире. Этот вид спорта известен более 10 лет, хотя в России о нем узнали не так давно.

«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.

Степ аэробика уникальна в своем роде: особых приспособлений не надо, достаточно шаговой скамейки и мяча. Мяч подойдет любой - от теннисного, до футбольного.

Степ аэробикой можно заниматься в различных вариантах:

- В форме полных занятий оздоровительно тренирующего характера с детьми младшего дошкольного возраста продолжительностью 20 мин. и с детьми старшего дошкольного возраста продолжительностью 25-30 мин.
- Как часть занятия от 10 до 15мин.
- В форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект.
- В показательных выступлениях на праздниках.
- Как степ развлечение.

## Возрастные и индивидуальные особенности детей 5 – 7 лет

Возраст 5—7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной к школе группы. По средним данным рост ребенка пяти лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела — 17,0—18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Каждый возрастной этап характерен, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные различия в этих показателях, а также различия их у мальчиков и девочек. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

Антропометрические признаки (масса тела, рост, окружность грудной клетки, ширина таза, длина туловища и конечностей) в разной степени взаимосвязаны, и это влияет на физическую подготовленность детей.

Позвоночный столб ребенка пяти—семи лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например, при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» этапов. Один из них — это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия. Поэтому на занятиях физической культурой он может выполнять упражнения с различной амплитудой

Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92 — 95 ударов в минуту.



Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем — 1100—1200 см<sup>3</sup>, но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту — в среднем 25.

У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности»

Использование степ – платформ – это новое направление оздоровительной работы. Эффективность занятий на стечах подтверждено опытом коррекционных медицинских центров Европы.

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

## Цель и задачи программы

**Цель** - укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости организма; создание условий для формирования у детей дошкольного возраста потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### Задачи.

#### I. Укрепление здоровья:

- развивать и укреплять костно-мышечную систему организма дошкольника;
- формировать правильную осанку, стопу;
- стимулировать работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма;
- приобщать к здоровому образу жизни.

#### II. Развитие двигательных качеств и умений:

- развивать точность и координацию движений;
- развивать гибкость, пластичность;
- воспитывать выносливость;
- развивать умение ориентироваться в пространстве; - обогащать двигательный опыт ребенка.

#### III. Развитие музыкальности.

- развивать способность слушать и чувствовать музыку;
- развивать чувство ритма;
- развивать музыкальную память.

#### IV. Развитие психических процессов

- развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление; - тренировать подвижность и гибкость нервных процессов.

#### V. Воспитание нравственно-коммуникативных качеств личности

- воспитывать активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость;
- воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

## Возраст детей и срок реализации программы

Курс программы «Ступеньки к здоровью» рассчитан на 3 года.

Занятия проводятся в средней, старшей и подготовительной группе - 2 раза в неделю по 20-30 минут (в зависимости от возраста)

### График учебного времени

возраст	Количество занятий в неделю	количество занятий в год
<b>4-5 лет</b> (занятие 20 мин)	2	56
<b>5-6 лет</b> (занятие 25 мин)	2	56
<b>6-7 лет</b> (занятие 30 мин)	2	56

### Принципы и подходы по формированию программы

В соответствии с ФГОС Программа опирается на научные принципы ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:

- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка. Развивающий характер образования реализуется через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития;
- сочетание принципа научной обоснованности и практической применимости. Содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики;
- соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности, то есть позволять решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»;
- единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;
- принцип интеграции образовательных областей (физическая культура, здоровье, безопасность, социализация, труд, познание, коммуникация, чтение художественной литературы, художественное творчество, музыка) в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;

- принципы гуманизации, дифференциации и индивидуализации, непрерывности и системности образования.

Отражение принципа гуманизации в образовательной программе означает:

- признание уникальности и неповторимости личности каждого ребенка;

- признание неограниченных возможностей развития личного потенциала каждого ребенка;

- уважение к личности ребенка со стороны всех участников образовательного процесса.

- Дифференциация и индивидуализация воспитания и обучения обеспечивает развитие ребенка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями. Осуществляется этот принцип учитывая индивидуальные особенности развития ребенка.

- Принцип последовательности и систематичности. Последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

- Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей.

- При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального подхода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребёнка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребёнка. Очень важно соблюдать баланс: так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными.

- Принцип оздоровительной направленности, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

- Принцип - развивающий эффект. Этот принцип требует соблюдения повторяемости и постепенности педагогических воздействий (многократное выполнение нагрузки как в рамках одного занятия, так и системы занятий; постепенное наращивание развивающе-тренирующих воздействий – планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма).

# **I Содержание реализации 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.

## **1. Формы организации**

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Тематическая
- Индивидуальная
- Круговая тренировка
- Подвижные игры
- Элементы логоритмики
- Интегрированная деятельность
- Сюрпризные моменты

В процессе реализации программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников:

- Показательные выступления

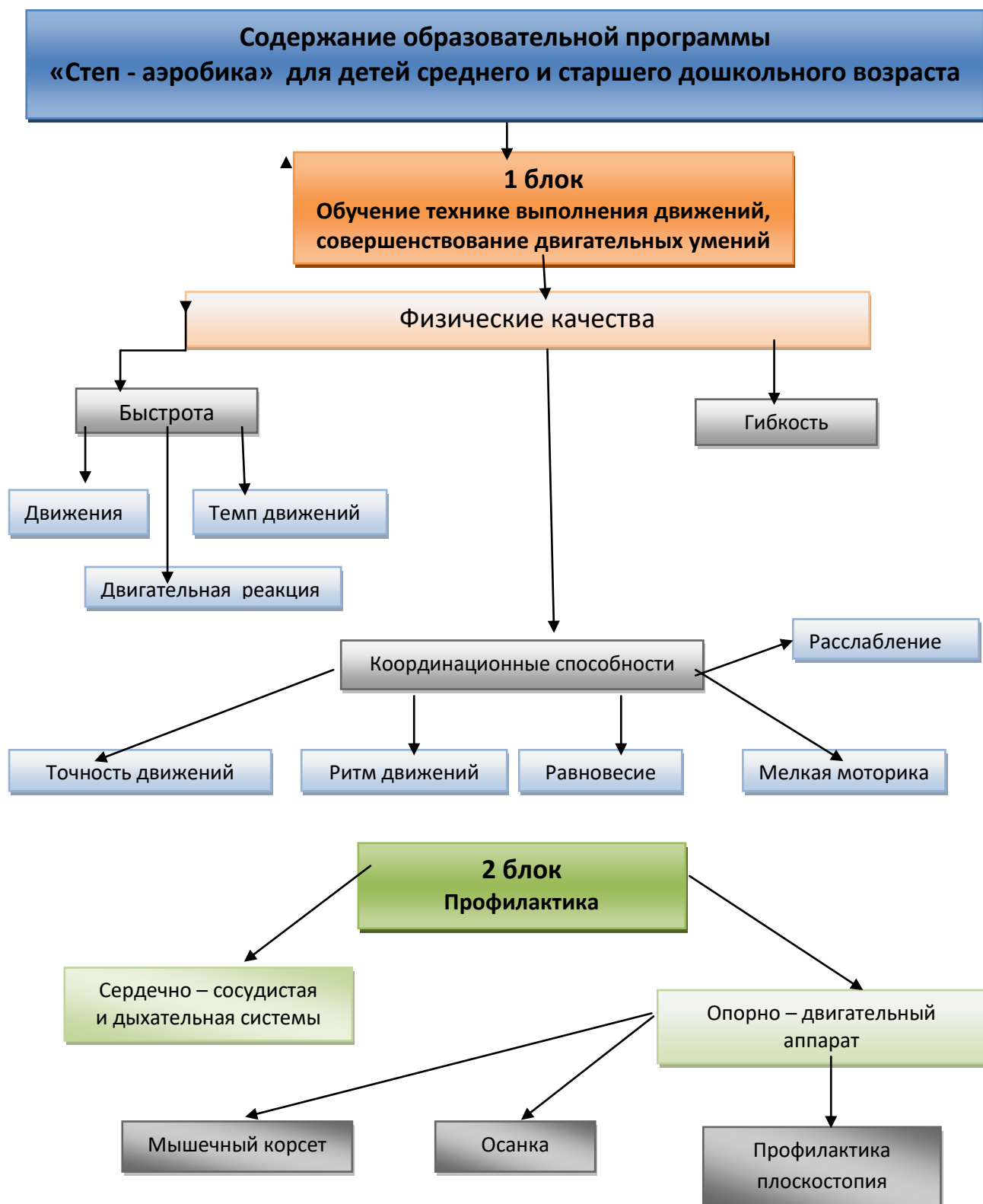
## **2. Материально – технические (пространственные) условия организации физической культуры**

1. Физкультурный зал
2. Мячи малого размера
3. Гантели
4. Степ – платформы
5. Аудио и видео - материал

### **Наглядный материал**

Иллюстрации видов спорта и степ - шагов; игровые атрибуты; «живые игрушки», стихи, загадки;

### 3. Реализация программы



#### 4. Структура занятия

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

Части Занятия	Длительность			Преимущественная направленность упражнений
	Средн.	Старш.	Подготов.	Все возраста
<b>Вводная:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Строевые упражнения</li> <li>Игроритмика</li> <li>Разминка</li> </ul>	2 мин	3 мин	4 мин	<ul style="list-style-type: none"> <li>На осанку,</li> <li>Типы ходьбы,</li> <li>Движения рук, хлопки в такт.</li> </ul>
<b>Основная:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Танцев. шаги</li> <li>Стретчинг</li> <li>Акробат. упражнения</li> <li>Подвижные игры</li> </ul>	16 8 2 3 3	20 10 3 3 4	23 12 3 4 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Для развития гибкости</li> <li>Для мышц шеи, мышц плечевого пояса, туловища, для ног</li> <li>Для развития ритма, такта</li> <li>Для развития силы всех групп мышц</li> <li>Для развития ловкости, быстроты реакции</li> </ul>
<b>Заключительная:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Дыхательная гимнастика</li> <li>Самомассаж</li> <li>Упражнения на расслабление</li> </ul>	1-2 мин	1-2 мин	2-3 мин	<ul style="list-style-type: none"> <li>Самомассаж рук;</li> <li>На дыхание;</li> <li>Расслабление.</li> </ul>
<b>Общая продолжительность занятия</b>	20 мин	25 мин	30 мин	

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 кровоток: 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.

В средней группе занятия имеют форму фитнес-тренировки с элементами степ-аэробики.



## **Характеристика разделов программы по степ – аэробике**

**Раздел «Игроритмика»** является основой 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 задания, игры.

**Раздел «Строчные упражнения»** служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное 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, ритмические движения, музыкально – ритмические композиции, образно – подражательные движения, танцевальные этюды.

**Раздел «Акробатические упражнения»** основывается 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 ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

**Перспективное планирование занятий по степ-аэробике  
(в форме фитнес-тренировок) в средней группе**

МЕСЯЦ	Задачи	Методические приемы:
октябрь	1. Мониторинг 1. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 2. Разучить комплекс № 1 Степ-аэробика, стретчинг. 3. Учить работать в общем темпе. 4. Развивать ориентировку в пространстве.	Наблюдение, тестирование Показ, объяснение, похвала, поощрение беседа
ноябрь	1. Разучить комплекс № 2 Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, стретчинг. 2. Продолжать учить работать в общем темпе. 3. Развивать равновесие, выносливость. 4. Развивать ориентировку в пространстве.	Показ, объяснение, похвала, поощрение
декабрь	1. Разучить комплекс № 3 Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, стретчинг. 2. Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. 4. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 5. Укреплять дыхательную систему. 6. Развивать уверенность в себе.	Показ, объяснение, похвала, поощрение
январь	1. Разучивать комплекс № 4 на степ – платформах Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, стретчинг. 2. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 3. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке 4. Развивать умения твердо стоять на степе	Показ, объяснение, похвала, поощрение

февраль	1.Разучивать комплекс № 5 Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, стретчинг. 2.Закреплять ранее изученные шаги. 4.Развивать выносливость, гибкость. 5.Развитие правильной осанки	Показ, объяснение, похвала, поощрение
март	1.Разучивать комплекс № 6 Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом. 2.Продолжать закреплять степ шаги. 3.Учить реагировать на визуальные контакты 4.Совершенствовать точность движений 5.Развивать быстроту.	Показ, объяснение, похвала, поощрение
апрель	1.Разучивать комплекс № 7 Силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом, стретчинг. 2.Поддерживать интерес заниматься аэробикой. 3.Совершенствовать разученные шаги. 4.Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. 5. Закреплять разученное 6. Совершенствовать умение действовать в общем темпе Мониторинг	Показ, объяснение, похвала, поощрение  Наблюдение, тестирование

## Перспективное планирование занятий по степ - аэробике в старшей группе

МЕСЯЦ	Задачи	Методические приемы:
октябрь	<p>1. Мониторинг</p> <p>1.Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.                      2.Разучивание аэробных шагов. (ви-степ, открытый шаг, страдел, шоссе-подскок отбив ногу, без степов.                      3.Развивать равновесие, выносливость.                      4.Развивать ориентировку в пространстве.                      5.Познакомить со степ-дорожкой                      6.Разучить комплекс №1 на степ - платформах</p>	<p>Наблюдение, тестирование</p> <p>Показ, объяснение, похвала, поощрение                      БЕСЕДА</p>
ноябрь	<p>1.Совершенствовать комплекс №1 на степ – платформах, разучить комплекс № 2.                      2.Учить правильному выполнению степ шагов на степенях (подъём, спуск; подъём с оттягиванием носка)                      3.Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе.                      4.Развивать мышечную силу ног                      5.Развивать умение работать в общем темпе                      6.С предметами - мелкими мячами</p>	<p>Показ, объяснение, похвала, поощрение</p>
декабрь	<p>1.Разучить комплекс № 3 на степ - платформах                      2.Закреплять разученные упражнения с добавлением рук.                      4.Разучивание новых шагов (ниап, шаг-кик) .                      5.Развивать выносливость, равновесие, гибкость.                      6.Укреплять дыхательную систему.                      7.Развивать уверенность в себе.</p>	<p>Показ, объяснение, похвала, поощрение</p>

январь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Разучить комплекс № 4 на степ – платформах</li> <li>2.Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук.</li> <li>3.Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (кни ап), с махом в сторону (сайд).</li> <li>4.Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке</li> <li>5.Развивать умения твердо стоять на степе</li> </ol>	Показ, объяснение, похвала, поощрение
февраль	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Разучить комплекс № 5 на степ – платформах</li> <li>2.Закреплять ранее изученные шаги.</li> <li>3.Разучить новый шаг (тап даун)</li> <li>4.Развивать выносливость, гибкость.</li> <li>5.Развитие правильной осанки</li> </ol>	Показ, объяснение, похвала, поощрение
март	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Разучить комплекс № 6 на степ – платформах</li> <li>2.Продолжать закреплять степ шаги.</li> <li>3.Учить реагировать на визуальные контакты</li> <li>4.Совершенствовать точность движений</li> <li>5.Развивать быстроту.</li> <li>6.Комплекс№3 с гантелями</li> </ol>	Показ, объяснение, похвала, поощрение
апрель	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Разучить комплекс № 7</li> <li>2.Поддерживать интерес заниматься аэробикой.</li> <li>3.Совершенствовать разученные шаги.</li> <li>4. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног.</li> <li>5. Упражнять в сочетании элементов</li> <li>6. Развивать ориентировку в пространстве.</li> <li>7. Разучивание связок из нескольких шагов.</li> <li>8. Развивать умение действовать в общем темпе</li> </ol> <p>Мониторинг</p>	Показ, объяснение, похвала, поощрение

## Перспективное планирование занятий по степ - аэробике в подготовительной группе

МЕСЯЦ	Задачи	Методические приемы:
октябрь	1. Мониторинг	Наблюдение, тестирование
	1.Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 2.Разучить комплекс № 1 на степ - платформах. 3.Развивать равновесие, выносливость. 4.Развивать ориентировку в пространстве.	Показ, объяснение, похвала, поощрение Беседа
ноябрь	1. Разучить комплекс № 2 на степ - платформах. 2.Закреплять правильное выполнение степ шагов на стечах (подъём, спуск; подъём с оттягиванием носка) 3.Закреплять упражнения с различным подходом к платформе. 4.Развивать мышечную силу ног 5.Закреплять умение работать в общем темпе 6.С предметами - мелкими мячами	Показ, объяснение, похвала, поощрение
декабрь	1.Разучить комплекс № 3 на степ - платформах 2.Закреплять разученные упражнения с 3.добавлением рук. 4.Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 5.Укреплять дыхательную систему. 6.Развивать уверенность в себе.	Показ, объяснение, похвала, поощрение
январь	1.Разучивать комплекс №4 на степ – платформах 2.Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 3.Закрепление шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (кни ап), с махом в сторону (сайд). 4.Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке 5.Развивать умения твердо стоять на степе	Показ, объяснение, похвала, поощрение

февраль	1.Разучивать комплекс №5 на степ – платформах 2.Закреплять ранее изученные шаги. 3.Закреплять новый шаг (тап даун) 4.Развивать выносливость, гибкость. 5.Развитие правильной осанки	Показ, объяснение, похвала, поощрение
март	1.Разучивать комплекс №6 на степ – платформах. 2.Продолжать закреплять степ шаги. 3.Учить реагировать на визуальные контакты 4.Совершенствовать точность движений 5.Развивать быстроту.	Показ, объяснение, похвала, поощрение
апрель	1.Разучивать комплекс №7 2. Разучивание прыжков (лиап, ран-ран) 3.Совершенствовать разученные шаги. 4.Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. 5. Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов 6. Упражнять в сочетании элементов 7. Закреплять разученное Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту. Развивать умение действовать в общем темпе Мониторинг	Показ, объяснение, похвала, поощрение          Наблюдение, тестирование

# Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы.

## 1. Планируемый результат

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

- сформированность навыков правильной осанки;
- сформированность правильное речевого дыхания.
- развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- сформированность умений ритмически согласованно выполнять степ - шаги под музыку.
- Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.
- Воспитание эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- Воспитание чувства уверенности в себе.

## 2. Диагностические методики

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.

### 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.



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

### **II. Гибкость и силовая выносливость.**

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

	Уровни	4-5 лет	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

2. Лежа на спине, поднимание туловища за 30 сек

	Уровни	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Мальчики	высокий		10-12	12-14
	средний		8-10	10-12
	низкий		6-8	8-10
Девочки	высокий		8-10	9-12
	средний		5-8	6-9
	низкий		Менее 5 раз	Менее 6 раз

### **III. Чувство ритма.**

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

Высокий – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.

Средний – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

Низкий – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

### **IV. Знание базовых шагов.**

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов

## V. Быстрота

	пол	5	6	7
10м/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/с 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

## VI. Координационные способности

	пол	5	6	7
Челночный бег	мальчики	12,7	11,5	10,5
	девочки	13,0	12,1	11,0

### **Тест по определению прироста показателей психофизических качеств**

Для оценки темпов прироста показателей психофизических качеств, предлагаю пользоваться формулой, предложенной В.И. Усачевым:

$$W = \frac{100(V_2 - V_1)}{\frac{1}{2}(V_1 + V_2)}$$

где W - прирост показателей темпов в %

V1 - исходный уровень

V2 - конечный уровень.

**Шкала оценок темпов прироста физических качеств  
детей дошкольного возраста**

<i>Темпы прироста (%)</i>	<i>Оценка</i>	<i>За счет чего достигнут прирост</i>
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8 - 10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и естественной двигательной активности
10-15	Хорошо	За счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

Таким образом, представленные тесты и диагностические методики позволяют:

- 1) оценить различные стороны психомоторного развития детей;
- 2) видеть динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и процессов их управления;
- 3) широко использовать данные задания в практической деятельности дошкольных учреждений.

## Список литературы.

1. Бардышева Т. Рассказываем стихи руками // Обруч. 1998. №5
2. Вераксы Н. Е., Васильева М.А., Комарова Т.С. Программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы»// МозайкаСинтез, М., 2010г.
3. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. М.: Владос,1999
4. Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005 №
5. Журнал «Инструктор по физкультуре», №4 2009 год.
6. Журнал «Обруч», №1 2005 год.
7. Журнал «Обруч», №5 2007 год.
8. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения. Павлова М.А, Лысогорская М.В. Волгоград 2009
9. Картушина М.Ю Логоритмические занятия в детском саду. М., 2004
10. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005г.
11. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008г.
12. Кулик , Н.Н.Сергиенко «Школа здорового человека» программа для ДОУ //Москва 2006г.
13. Лечебно профилактический танец «Фитнес - данс» . СПб.: Детство - Пресс, 2007
14. Лисицкая Татьяна Газета «Спорт и школа» №13/2009
15. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научнопрактический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г.
16. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-7 лет. – М., 2012г.
17. Погадаев Г.И., “ Настольная книга учителя физической культуры” -М.: Физкультура и спорт, 2000-496с.
18. Приложение к журналу «Дошкольная педагогика», январь, февраль / 2005
19. Прищепа «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Москва 2009г.
20. Программа развития и воспитания детей в детском саду «Детство» / В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н. А. Ноткина. СПб.: Детство - Пресс, 2005
21. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду», издательство МОЗАИКА - Синтез, Москва 2000 г.
22. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.
23. «Степ-танс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика№1/01/11
24. Сулим Е.В. «Детский фитнес» физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014.
25. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СП . Детство-пресс., 2000.