

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД «БУРАТИНО»**

РАССМОТРЕНО:
На педагогическом совете
Протокол № 1 от 21 сентября 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОУ ДС «Буратино»
И.И.Усик
Приказ № *24* от *21.09.2016 г.*



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ПО ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОМУ
НАПРАВЛЕНИЮ
«Весёлые шаги»
для детей 5 – 7 лет
(нормативный срок освоения 2 года)**

Автор: воспитатель первой квалификационной категории
Захарова Ольга Александровна

с.Красноселькуп 2016 г

Рецензия
на образовательную программу дополнительного образования детей
«Веселые шаги».
(степ-аэробика)

Образовательная область: физическая культура

Возраст детей 5-7 лет

Срок реализации программы: 2 года.

Представленная на рецензию Программа «Веселые шаги» представляет собой модифицированную программы, составленную на основе программ «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой – Мозаика-Синтез, 2011, Фитнес – данс Фирилева Ж.Е. СПб.: Детство - Пресс, 20010 рекомендованных Министерством образования РФ для использования в дошкольных образовательных учреждениях с учетом ФГОС.

«Здоровье и физическое развитие воспитанников» является приоритетным направлением в деятельности МДОУ. Поэтому данная программа является актуальной и предназначена для реализации на занятиях по дополнительному образованию с дошкольниками 5-7 лет.

Данная программа содержит все необходимые структурные части: титульный лист, пояснительную записку, учебно-тематический план, содержание обучения, методическое обеспечение, список методической литературы. Каждая структурная часть содержит в себе более подробные компоненты. В пояснительной записке содержится актуальность, педагогическая целесообразность, цели и задачи, отличительные особенности программы, возраст детей, формы и режим занятий, сроки реализации программы, ожидаемые результаты, формы подведения итогов.

Актуальность программы определяется необходимостью сохранения и укрепления здоровья дошкольника, формированием потребности у ребенка чувства ответственности за своё здоровье. При этом новизна программы состоит в адаптации её содержания к потребностям и интересам детей, где предлагаемая деятельность предусматривает систематическое и последовательное обучение и развитие дошкольников средствами физической культуры, оздоровительной степ - аэробики, современным танцем с использованием инновационных методов и здоровьесберегающих технологий.

Автор обосновывает актуальность проблемы, формулирует цель и задачи программы, раскрывает особенности учебно-воспитательного процесса с дошкольниками.

Технология реализации программы предполагает, проведение занятий в индивидуально-групповой форме

Для решения задач автор подобрал различные методы адекватные возрастным особенностям дошкольников: подвижные игры, дидактические игры, беседы, упражнения и т.д. Учет возрастных особенностей облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятия, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

В программе отражены требования, предъявляемые к занимающимся, по освоению знаний, умений и навыков. Автор описал, в какой форме необходимо проводить оценку результативности данной программы.

Образовательная программа дополнительного образования детей «Веселые шаги» ориентирована на инструкторов по физической культуре и воспитателей дошкольных учреждений и может быть реализована как в рамках образовательной области «Физическая культура» основной общеразвивающей программы дошкольного образования, так и на дополнительных занятиях по физической культуре.

Заведующий МДОУ детский сад
«Буратино» И.Н.Усик

Дата: 31.09.2016г.



№п/п	Содержание	Страница
I.	I.Пояснительная записка	3
1.	Актуальность	4
2.	Новизна	7
4.	Цели и задачи программы	9
5.	Возраст детей и срок реализации программы	10
II.	Содержание реализации программы	13
1.	Формы организации образовательной области «Физическая культура»	13
2.	Материально – технические условия	13
3.	Учебно – тематический план	
5.	Перспективное планирование занятий по степ –аэробики	17
6.	Структура занятия	19
7.	Особенности методики проведения занятий оздоровительной (степ) аэробикой	22
III.	Планируемый результат	24
IV.	Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы	24
1.	Планируемые промежуточные результаты освоения программы	24
2.	Диагностические методики	26
	Список литературы	28

I. Пояснительная записка.

Данная программа является нормативно - управленческим документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации образовательной деятельности воспитателя.

Программа показывает как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста воспитатель создает индивидуальную педагогическую 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 психолого-педагогические условия, обеспечивающие становление общечеловеческих ценностей, базиса личностной культуры, социальную успешность ребенка дошкольного возраста. Составляющими этих условия являются:

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

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

- Программа развития и воспитания детей в детском саду «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой – Мозаика –Синтез, 2011
- Фитнес – данс Фирилева Ж.Е. СПб.:Детство - Пресс, 2007

-Федеральные государственные требования к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования Приказ от 23 ноября 2009 г. N 655,

-Методическое письмо «Рекомендации по экспертизе образовательных программ для дошкольных образовательных учреждений Российской Федерации» (Методическое письмо Министерства образования РФ от 24.04.95г.№46/19-15)

-Типовое положение о дошкольном образовательном учреждении от 12 сентября 2011 года № 2562 (Постановление Правительства РФ)

-СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» .

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 педагогу к каждому ребенку; эмоционально – положительная атмосфера занятий.

1.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 так же 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.

2.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, которую мы начали использовать в работе с детьми с 2013 учебного года. На 2013-2014 учебный год нами была разработана программа «Степ – аэробика для дошкольников».

Разработанная программа позволяет добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, а так же носит 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 позволяет 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).

3.Цель программы.

Развитие физических качеств средствами степ – аэробики.

Задачи.

- Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- Формировать навыки правильной осанки развивать мышечную систему через упражнений на степ – платформах;
- Формирование умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.
- Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.
- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- Воспитывать чувство уверенности в себе.

4.Возраст детей и срок реализации программы.

Возраст детей: 5 – 7 лет

Режим занятий: 1 раз в неделю (общий объём – 36занятий в год).

График учебного времени

группа	прод-ть	период-ть в неделе	Количество часов в неделю	количество часов в год
старшая	25 мин.	1	25 мин.	25x30=12ч. 30мин.
подготовительная	30 мин.	1	30 мин.	30x30=15ч.

Срок реализации: 2 года

- Первый год - старшая группа;
- Второй год - подготовительная к школе группа

5.Формы организации образовательной области «Физическая культура»

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
- Интегрированная деятельность
- Сюрпризные моменты

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

- Показательные выступления

6. Материально – технические (пространственные) условия организации физической культуры

- Физкультурный зал
- Выставка иллюстраций «Виды спорта» в физкультурном зале.
- Мячи малого размера
- Гантели
- Степ – платформы
- Магнитофон;
- Лампа Чижевского
- CD и аудио материал

Наглядный материал

- Иллюстрации видов спорта и степ - шагов;
- Игровые атрибуты;
- «Живые игрушки»
- Стихи, загадки

II. Планируемый результат

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

- сформированность навыков правильной осанки ;
- 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.
- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- Воспитывать чувство уверенности в себе.

1. Учебно-тематический план

1 год обучения (старшая группа)

№п/п	Название темы	Количество часов		
		Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
сентябрь				
1.	Организационное на степ – платформах;	4	2	2
октябрь				
1.	Базовый шаг-basic step	4	1	3
ноябрь				
1.	«Lift step» - шаг с подъемом	4	2	2
декабрь				
1.	«Волшебные ступеньки»	4	2	2
январь				
1.	«Мы веселые ребята»	4	2	2
февраль				
1.	«Танец это просто»	4	2	2
марта				
4.	«Как здорово танцевать»	4	2	2
апрель				
3.	«Забавные упражнения»	4	2	2
май				
4.	«Чему мы научились за год!»	4	2	2
Итого:		36	17	19

2.Перспективное планирование занятий по степ –аэробики (старшая группа)

месяц	тема	Цель и задачи
сентябрь	1.Организационное на степ – платформах;	<p>Познакомить детей с термином «Степ-аэробика». Дать детям сведения о пользе занятий степ-аэробикой.знакомство со степ-платформой. Основные правила подъема на степ-платформу.</p> <p>Определить оценку подвижности каждого ребенка через наблюдения за выполнением свободных танцевально-ритмических движений под музыку.</p> <p>Дать детям представления о разовом характере музыки, которая сопровождает комплексы степ – аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка. Выбор подходящих фонограмм. Игровое упражнение «Стойкий оловянный солдатик»</p> <p>Знакомство с основными подходами в степ-аэробике. Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела. Подвижная игра «Рыбки»</p>
октябрь	1. Базовый шаг-basic step	<p>Познакомить детей с базовым шагом - basic step. Показать правильное его выполнение. Разучивание базового шага под счет, затем в сочетании с музыкой. Подвижная игра «Быстро в домик».</p> <p>Закрепление изученных шагов, составление небольших связок из движений. Подвижная игра «Рыбки»</p>

		<p>Закрепление изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов.</p> <p>Разучивание top up» - верхнее касание, совершенствование, отработка выученных комбинаций. Упражнение «Опорный прыжок»</p>
ноябрь	1. «Lift step» - шаг с подъемом	<p>Разучивание «Lift step» - шаг с подъемом колена, повторение изученных основных шагов.</p> <p>Упражнение «По лесенке»</p> <p>Дать представления о структуре комплекса степ-аэробики, об основных её частях. Подвижная игра «Быстро в домик».</p> <p>Составление мини-комплекса из 3-4х изученных шагов, комбинирование мини-комплекса с танцевальными комбинациями. Подвижная игра «Перелет птиц».</p> <p>Совершенствование мини-комплекса степ-аэробики, используя основные подходы в степ – аэробике. Игровое упражнение «Мишка – лентяй»</p>
декабрь	1. «Волшебные ступеньки»	<p>Разучивание шага «крест», комбинируя его с танцевальными движениями рук.</p> <p>Разучивание – кружение на степе с закрытыми глазами, ритмические приседания и выпрямления на степе. Игровое упражнение «Отжимание»</p> <p>Прыжковые упражнения – разучивание различных комбинаций. Подвижная игра «Цирковые лошадки».</p> <p>Продолжать учить выполнять упражнения под музыку.</p>
январь	1. «Мы веселые ребята»	<p>Разучивание комплекса степ-аэробики «Мы веселые ребята» под счет в медленном темпе.</p>

		<p>Закрепление изученных игровых упражнений и подвижных игр. Совершенствовать выполнение базовых шагов, закрепление движений комплекса «Мы веселые ребята» под музыку, работа над ритмическим рисунком комплекса.</p> <p>Разучивание шагов в диагональном направлении, из угла в угол платформы. Отработка движений комплекса степ – аэробики «Мы веселые ребята». Подскоки (наскок на платформу на одну ногу. Повторение шагов в диагональном направлении.</p>
февраль	1. «Танец это просто»	<p>Учить выполнять движения степ-аэробики в комбинации с танцевальными движениями на полу.</p> <p>Совершенствовать движения комплекса в сочетании с танцевальными комбинациями.</p> <p>Разучивание комплекса степ – аэробики с предметами – мячом малого диаметра, первой и второй части. Игровое упражнение «Приставные шаги на степах».</p> <p>Совершенствовать движения комплекса с предметом – мячом малого диаметра, первой и второй части, выполнять движения эмоционально</p>
март	1. «Мы работаем с мячом»	<p>Отработка двух частей комплекса. Повторение ранее изученных игровых упражнений и подвижных игр.</p> <p>Разучивание третьей части комплекса. Игровое положение «По лесенке»</p> <p>Закрепление движений третьей части комплекса, соединение трех частей комплекса, работа над выразительностью выполнения</p>

		движений комплекса. Отработка движений комплекса, работа над синхронным выполнением движений рук, ног.
апрель	1. «Как здорово танцевать»	Повторение шагов в диагональном направлении. Повторение мини-комплекса степ – аэробики «Непоседы» Выступление детей на спортивном развлечении. Закрепить правильное выполнение степ шагов на стечах.(подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. Игровое упражнение «Раки на тропинке». повторение Повторение, совершенствование комплексов степ-аэробики. Работа над выразительностью выполнения движений комплекса, над синхронным выполнением движений рук,ног.
Май	Чему мы научились за год!»	Разучивание танца Совершенствование танца Совершенствование танца Выступление на родительском собрании

3. Учебно-тематический план

2 год обучения (подготовительная группа)

№п/ п	Название темы	Количество часов		
		Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия

сентябрь				
1.	Разучить комплекс №1 на Степ-платформах	4	2	2
октябрь				
2.	Совершенствовать комплекс №1	4	1	3
ноябрь				
3.	Разучить комплекс №2 на степ-платформах	4	2	2
декабрь				
4.	Совершенствовать комплекс №2 на степ-платформах	4	1	3
январь				
5.	Разучить комплекс №3 на степ-платформах	4	2	2
февраль				
6.	Совершенствовать комплекс №3 на степ-платформах	4	1	3
марта				
7.	Разучить комплекс №4	4	2	2
апрель				
8.	Совершенствовать комплекс №4	4	1	3
май				
9.	Выступление перед детьми детского сада на выпускном вечере	4		4
	Итого:	36	12	24

4.Перспективное планирование занятий по степ –аэробики (подготовительная группа)

Месяц	Темы	Цель и задачи
--------------	-------------	----------------------

Сентябрь	Разучить комплекс №1 на степ- платформах	<p>1.Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.</p> <p>2.Разучивание аэробных шагов. (ви-степ, открытый шаг, страддел, шоссе-подскок отбив ногу, герл (опен с захлестом)) без степов.</p> <p>3.Развивать равновесие, выносливость.</p> <p>4.Развивать ориентировку в пространстве.</p> <p>Познакомить со степ-дорожкой</p>
Октябрь	Совершенствовать комплекс №1	<p>1.Учить правильному выполнению степ шагов на степах.(подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка</p> <p>2.Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе.</p> <p>3.Развивать мышечную силу ног</p> <p>4.Развивать умение работать в общем темпе</p> <p>5.С предметами - мелкими мячами</p>
Ноябрь	Разучить комплекс №2 на степ - платформах	<p>1.Закреплять разученные упражнения с 2.добавлением рук.</p> <p>3.Разучивание новых шагов (ниап, шаг-кик) .</p> <p>4.Развивать выносливость, равновесие, гибкость.</p> <p>5.Укреплять дыхательную систему.</p> <p>7.Развивать уверенность в себе.</p>
Декабрь	Совершенствовать комплекс №2 на степ – платформах	<p>1.Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук.</p> <p>2.Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (кни ап), с махом в сторону (сайд).</p> <p>3.Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке</p> <p>4.Развивать умения твердо стоять на степе</p>
Январь	Разучить комплекс №3 на степ – платформах	<p>1.Закреплять ранее изученные шаги.</p> <p>2.Разучить новый шаг (тап даун) (5)</p> <p>3.Развивать выносливость, гибкость.</p> <p>4.Развитие правильной осанки</p>

Февраль	Совершенствовать комплекс №3 на степ – платформах	<ol style="list-style-type: none"> 1.Продолжать закреплять степ шаги. 2.Учить реагировать на визуальные контакты 3.Совершенствовать точность движений 4.Развивать быстроту.
Март	Разучить комплекс №4	<ol style="list-style-type: none"> 1.Поддерживать интерес заниматься аэробикой 2.Совершенствовать разученные шаги. 3.Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. 4.Воспитывать любовь к физкультуре. 5.Развивать ориентировку в пространстве. 6.Разучивание связок из нескольких шагов.
Апрель	Совершенствовать комплекс №4	<ol style="list-style-type: none"> 1.Разучивание прыжков (лиап, ран-ран) 2.Упражнять в сочетании элементов 3.Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов 4.Продолжать развивать мышечную силу ног.
Май	Выступление перед детьми детского сада и родителями на выпускном вечере	<p>Повторение комплексов педагогическая диагностика</p> <p>Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту.</p> <p>Развивать умение действовать в общем темпе</p>

5. Структура занятия

Части занятий	Длительность	темп
---------------	--------------	------

Разминка(разновидности ходьбы, логоритмические упражнения)	5 минут	умеренный
Основная (аэробная)	15 - 20 минут	Выше – среднего, высокий
стретчинг, упражнения на осанку, равновесие.	5 минут	Умеренно - медленный
Заключительная (дыхательные упражнения, игра)	5 минут	Умеренно - медленный

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

Цель разминки - 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 разминки является появление первых капель пота. Соответственно, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды и составлять от 3 - 5 минут.

Средством решения этой задачи является выполнение низкоамплитудных, изолированных движений, производимые 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 аэробного 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.

Все это способствует увеличению возможности кардиореспираторной системы переносить кислород к мышцам, переходу в процессе разминки к аэробному механизму энергообеспечения организма. Продолжительность основной части 15 – 20 минут.

Следующей частью занятия 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

Заключительный стретч включает в себя растягивающие упражнения для групп мышц, которые у большинства занимающихся растянуты слабо и могут спровоцировать травму при последующих занятиях.

В отличие от всего занятия, заключительный stretch создается структурно-хореографическим методом и выполняется под выбранное тренером музыкальное произведение лирического характера.

Stretch начинается из положения лежа на спине, в котором выполняются статические растяжки для мышц ног. Каждое положение фиксируется и удерживается в течение 8-10 секунд, выполняются поочередные подтягивания ног руками к корпусу, как

прямых, так и согнутых с фиксацией в конечном положении, разведение ног в стороны и т.д.

Из седа следует продуманный переход в положение стоя, в котором выполняются всевозможные статические растягивания в выпадах, наклонах, а также упражнения на равновесие с опорой на одну ногу

В заключительная часть занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. По желанию детей можно провести игру. Это необходимо для создания у занимающихся ощущения законченности занятия. 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.

6. Особенности методики проведения занятий оздоровительной (степ) аэробикой.

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. 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. На первом занятии детям предлагаются элементарные комплексы упражнений аэробики, объясняется их сущность, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися. Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку, в медленном темпе, затем ускоряя его. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки.

Отсутствие оздоравливающего эффекта при занятиях физическими упражнениями чаще всего связано с ошибками в методике этих занятий и наиболее распространенной из них является или недостаточная, или чрезмерная доза

физической нагрузки. Нагрузка должна быть оптимальной. Это положение можно выделить в качестве основного принципа оздоровительной направленности занятий физическими упражнениями.

Отклонения от методических норм проведения занятий оздоровительной аэробикой ведут к нарушению восприятия упражнений, расплывчивости содержания занятий. Чтобы избежать ошибок в обучении, необходимо проводить учебно-тренировочный процесс по определенной методике.

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

Правила которые необходимо выполнять занимаясь степ – аэробикой:

- подъем на платформу осуществлять за счет работы ног, а не спины;
- ступню ставить на платформу полностью;

- спину всегда держать прямо;
- не делать резких движений, а также движений одной и той же ногой или рукой больше одной минуты;
- во время занятий ногу ставить на середину ступеньки, на всю ступню; пятка не должна свисать;
- заниматься в спортивной обуви типа кроссовок, но без ранта, так как можно зацепиться им за ступеньку, особенно если устали;
- выполнять упражнения под музыку в среднем темпе;
 - Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
 - Воспитывать чувство уверенности в себе.

III. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов

Программы

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в октябре и апрель). В проведении мониторинга участвуют педагоги, психологи и медицинские работники. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Оценка уровня физической подготовленности детей 5-7 лет

№ п/п	1.	2.	3.
			ФИО
			владеет комбинациями упражнениям на степ- платформе
			знает связки и блоки с использованием основных движений в танцевальном стиле
			владеет техникой основных базовых танцевальных шагов
			самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки
			развита координация движений рук и ног, быстрота реакции
			развито чувство равновесия
			Всего баллов
			Уровень усвоения

- От рождения до школы» под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой – Мозаика – Синтез, 2011
- Фитнес – данс Фирилева Ж.Е. СПб.:Детство - Пресс, 2007
- Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. М.: Владос,1999
- Журнал «Инструктор по физкультуре», №4 2009 год.
- Журнал «Обруч», №1 2005 год.
- Журнал «Обруч», №5 2007 год.
- Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения. Павлова М.А, Лысогорская М.В. Волгоград 2009
- Лечебно профилактический танец «Фитнес-данс». СПб.: Детство - Пресс, 2007
- Лисицкая Татьяна Газета «Спорт и школа» №13/2009
- Приложение к журналу «Дошкольная педагогика», январь, февраль / 2005
- Программа развития и воспитания детей в детском саду «Детство» / В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н. А. Ноткина. СПб.: Детство - Пресс, 2005
- Погадаев Г.И., “ Настольная книга учителя физической культуры” -М.: Физкультура и спорт, 2000-496с.
- Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду», издательство МОЗАИКА - Синтез, Москва 2000 г.
- «Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения», №7 2009

Приложение

Комплекс №1

На полу в шахматном порядке разложены степы.

Подготовительная часть.

Логоритмическое упражнение

- Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться). Разновидности ходьбы
- Ходьба на степе.
- Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
- Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.
- Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

Основная часть.

- Ходьба на степе, руками рисуя поочерёдно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
- Шаг на степ – со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочерёдно вдоль туловища. (1 и 2 повторить 3 раза).
- Приставной шаг на степе вправо – влево, прямые руки, поднимая одновременно вперёд – вниз.
- Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть); кисти рук, согнутые в локтях, - к плечам, вниз.
- Ходьба на степе, высоко поднимая колено, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
- Шаг на степе – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (3, 4, 5 и 6 раз повторить 3 раза).
- Бег на месте на полу.
- Лёгкий бег на степе.
- Бег вокруг степа.
- Бег врассыпную.
- Обычная ходьба на степе.
- Ходьба на носках вокруг степа, поочерёдно поднимая плечи.
- Шаг в сторону со степа – на степ.
- Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.
- Ходьба в сторону со степа на степ.

- «Крест». Шаг со степа - вперёд; со степа – назад; со степа – вправо; со степа – влево; руки на поясе.
- То же, выполняя танцевальные движения руками.
- Упражнение на дыхание.
- Обычная ходьба на степе.
- Шаг со степа на степ, руки вверх, к плечам.
- Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.
- Ходьба врассыпную с хлопками над головой.
- Шаг на степ со степа.
- Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.
- Мах прямой ногой вверх – вперёд (по 8 раз).
- Ходьба змейкой вокруг степов (2-3 раза).
- Мах прямой ногой вверх – вперёд, руки на поясе (по 8 раз).
- Бег змейкой вокруг степов.
- Подвижная игра «Цирковые лошадки».

Круг из степов – это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затее по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затее на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло», степов должно быть на 2-3 меньше количества детей). Игра повторяется 3 раза.

Дети убирают степы в определённое место и садятся на ковёр по кругу.

- Упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс №2.

Степы расположены в хаотичном порядке.

Подготовительная часть.

Логоритмическое упражнение

- Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.
- Шаг на степ – со степа, бодро работая руками.
- Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперёд – назад с хлопками спереди и сзади.
- Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону).
- «Крест». (Повторить 2 раза).

Основная часть.

- Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые перед собой руки, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – о левому плечу.
- Шаг со степа в сторону, чередуется с приседанием, поднимая руки вперёд.
- Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
- Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.
- Ходьба врассыпную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения. (Повторить 2 раза).
- Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.
- И.п. – то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п.
- Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.
- Ходьба на степе, бодро работая руками.
- Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении.
- Кружение на степе, руки в стороны, в одну и другую сторону.
- Повторить №10.
- Кружение с закрытыми глазами.
- Шаг на степ – со степа.
- Бег врассыпную с выполнением заданий для рук.
- Повторить №1.
- Лёгкий бег на степе чередуется с ходьбой 2 раза.
- Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в и.п.
- Шаг на степ – со степа.
- Повторить №18 в другую сторону.
- Ходьба на степе.
- Дыхательные упражнения
- Подвижная игра «Физкульт – ура!»

Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны площадки. На одной стороне на один степ меньше. Сами становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне – финиш. Ребята говорят:

«Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим,

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Физкульт – ура!»

С окончанием слов дети бегут наперегонки к финишу. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занял степ. (Игру повторить 3 раза).

Комплекс №3

Степ – доски расположены в три ряда.

Подготовительная часть. (1-й музыкальный отрезок)

Логоритмическое упражнение

- Наклон головы вправо – влево.
- Поднимание плеч вверх – вниз.
- Ходьба обычная на месте на степе.
- Приставной шаг вперёд со степа на пол и обратно на степ.
- Приставной шаг назад.
- Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в и.п.
- Приставной шаг вперёд – назад; вправо – влево.
- Ногу назад; за степ – доску – руки вверх, вернуться в и.п.
- Выпад ногой вперёд, руки в стороны.

Основная часть (2-й музыкальный отрезок).

- Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.
- Правую (левую) ногу вперёд перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперёд. Вернуться в и.п.
- То же вправо – влево от степ – доски. Назад от степ – доски.
- Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.
- Полукруг. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степ – доски; вернуться в и.п.
- Приставной шаг на степ – доске с полуприседанием (упражнение повторить 2 раза).
- Поворот вправо (влево), ногу назад за степ – доску, руки в стороны; вернуться в и.п.
- Стоя на полу перед степ – доской, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко вверх; вернуться в и.п.
- И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колени; вернуться в и.п. (упражнения повторить 2 раза).
- Выпады ногой вправо; влево; назад, стоя на степ – доске.

- «Покачивания».
- Беговые упражнения.
- Полуприседания с круговыми движениями руками.
- Беговые упражнения.
- Прыжковые упражнения.
- Кружение на степ – доске в правую и левую стороны вокруг себя, руки в стороны.
- Прыжковые упражнения.
- Ходьба вокруг степ – доски на полусогнутых ногах, руки на поясе.
- Ногу вперёд, за степ – доску, руки резко в стороны; вернуться в и.п.
- Ходьба обычная на месте.
- Шаг вперёд; шаг назад; ноги ставить широко.
- Перестроение со ступнями в круг. Ходьба на ступнях на месте.
- Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.
- И.п. то же; четыре шага вперёд – назад.
- Упражнение на восстановление дыхания.

Комплекс №4 (с мячами малого диаметра)

Вводная часть.

Упражнения у стены для формирования правильной осанки (3-4 упр.) Ходьба в колонне в чередовании с бегом; ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы; бег змейкой между степ – досками и перепрыгиванием (перешагиванием) через них; ходьба по коррекционным дорожкам (во время ходьбы дети берут правой рукой мяч малого диаметра); перестроение в три звена к степ – доскам (заранее разложенным); ходьба на месте: поворот к степ – доскам.

Логоритмическое упражнение

Основная часть.

- И.п.: стоя на степе, мяч в правой руке. Шаг со ступи вперёд, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
- И.п.: то же. Шаг со ступи назад, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
- И.п.: то же. Шаг вперёд, шаг назад, мяч перекладывать над головой из руки в руку.
- И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вывести вперёд на носок перед степом, одновременно вынести вперёд правую (левую) руку с мячом; вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.
- И.п.: о.с. выполняется то же движение вправо (влево) от ступи.
- И.п.: о.с. То же назад от ступи.

- И.п.: о.с. на степе, руки в стороны, мяч в правой руке. Выпад вправо (влево) от степа, три покачивания, вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.
- И.п.: о.с. на степе, руки вперёд, мяч в правой руке. Поворот направо (налево), поднимаясь на носки и отводя правую (левую) руку с мячом назад. Вернуться в и.п., мяч переложить в другую руку.
- И.п.: то же. Тот же поворот вправо (влево), но ногу ставить на степ – доску поочередно. Поворот направо – правую ногу, поворот налево – левую ногу.
- И.п.: о.с. на степе. Выпад правой (левой) ногой вперёд за степ – доску, руки вперёд, мяч переложить; вернуться в и.п.
- И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Правую (левую) ногу вынести назад за степ и поставить на носок; руки поднять вверх, мяч переложить, вернуться в и.п.
- И.п.: о.с. перед степом, мяч в правой руке. Шаг на степ, мяч переложить над головой; вернуться в и.п.
- Бег на месте, на степ доске.
- И.п.: о.с. на степе, руки сверху над головой, мяч зажат между ладонями. Кружиться на носках вокруг себя, одновременно ладонями «растирать» мяч.
- Бег вокруг степ – доски в правую и левую сторону.
- Повторить упр. №14
- И.п.: о.с. на степе. Бросание мяча вверх и ловля его после хлопка.
- То же, сидя на степ – доске, ноги в стороны.
- И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Перебрасывать мяч из рук в руку, переминаясь с ноги на ногу.
- И.п.: о.с. на степ – доске, мяч в правой руке. Прыжком – ноги врозь, за степ в разные стороны; мяч переложить в другую руку; прыжком вернуться в и.п.
- Ходьба на степе, «растирая» мяч в ладонях.

И.п.: правая нога – на степе, левая на полу слева от степа, руки в стороны, мяч в левой руке. Прыжком сменить положение ног, переложить в другую руку.

22. Повторить №20

23. Ходьба на месте, на степ – доске.

24. Перестроение в колонну по одному, мяч положить на место.

25. Перестроение в три звена к степ доскам. Взять степы.

26. Перестроение в круг. Положить степ – доски по кругу.

27. Ходьба на месте на степ – доске.

28. Шаг назад – вперёд.

29. Приставной шаг вправо по кругу, до возвращения на место.

Заключительная часть.

Музыка для релаксации.

Игра – медитация «У озера». Круг из степов – озеро. Дети в нём «плещутся», «охлаждаются», «брызгаются», опускают ноги и отдыхают

Диагностические методики

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

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

II.Гибкость.

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

	Уровни	5-6 лет	6 -7лет
мальчики	высокий	7 см	6см
	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

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
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/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

Упражнения на развитие осанки.

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, острым перекатным, пружинным шагом) и бега в чередовании с остановками на носках; прыжки толчком двумя с поворотом на 180-360град.

Упражнение «Черепашка»

Установка: Сидим на стуле, нас привязали к спинке стула.

И.П. сидя на коврике, ноги вытянуты вперёд, носки вытянуты, руки лежат на коврике по сторонам, спина прямая, плечи расправлены. На 4 счёта плечи собираются вперёд, голова опускается в низ, но

спина не наклоняется (черепаха влезла в свой панцирь), на следующие 4 счёта возвращаемся в исходное положение; упражнение «коробочка». Упражнение «кошка», «лодочка», «мячик»: с начало подъём верхней части туловища, затем нижней части и одновременно.

Упражнения на развития гибкости.

Наклоны вперёд, назад, в сторону(вправо, влево) с максимальным напряжении(из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опоры). Наклоном назад мост на обеих ногах и на одной ноге. Шпагат, шпагат с различным наклонами вперёд, назад, в сторону с различными движениями руками. Движение ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленными движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держать 20-40 с.), Упражнения на развитие подвижности стопы: И.П. сидя на полу, спина прямая, ноги вытянуты вперёд, 6 поз. На раз – вытянуть носки, пятки прижаты к полу, стремимся пальцами коснуться пола, на два носки на себя (поочерёдно, одновременно, по кругу).

Выполнение упражнений в парах: «лягушка», «бабочка», «складочка», упр. для растяжки мышц ног: И.П. дети в паре сидят друг напротив друга, ноги 1 партнёра упираются в щиколотку второго, руки сцеплены. На раз – два первый медленно ложится назад, упираясь в ноги партнёра, на следующие 4 счёта фиксируют положение, на следующие 2 счёта возвращаются в исходное положение.

Упражнения для туловища, шеи, спины.

Наклоны головы вправо, влево, вперёд, назад; поворот головы вправо, влево, одновременно с поворотом наклон головы вверх и вниз. Наклоны туловища вперёд, назад, в сторону(вправо, влево) с максимальным напряжении(из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опоры), движения по кругу, скручивание вправо, влево, смещение туловища вправо, влево, прогиб вперёд, назад. Упражнения на пресс в различных положениях. Упражнение «кошка», «лодочка»: с начало подъём верхней части туловища, затем нижней части и одновременно.

Упражнения для ног.

Сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприсяды и присяды в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой ноги вперёд или в сторону) с опорой и без опоры. Выпады вперёд, назад, в сторону. Пружинистые полуприседания в выпадами сочетания с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку(сериями, слитно, толчком обеими ногами или одной. Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперёд-книзу) в сторону, назад, в сторону вперёд, (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град.

и более). Поднимание ног в различных положениях: стоя, сидя, лёжа, в висах, упорах. Удерживание ног в различных положениях(вперёд, в сторону, назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками(на месте и в движении). Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков(20 прыжков за 8сек.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, использование скакалки и др. предметы. Пружинный шаг(10-15с.), пружинный бег(20-45с.) Приседания с отягощениями, с партнёром, поднимание на носки(в подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин.) Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах(высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком ногами с разбега с доставанием предмета. Прыжки с предметами в руках. Прыжки из глубокого приседа.

Строевые упражнения.

Понятия: «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «закрывающий», «интервал», «дистанция». Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, пол-оборота расчёт. Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперёд и обозначение шага на месте. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении(налево, направо). Перемена направления, захождение плечом. Граница площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

Упражнения для рук.

Поднимание и опускание рук вперёд, вверх, назад, в стороны; движение прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях(одновременные, поочерёдные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, Упражнения с гантелями.

Логоритмические упражнения

Дует ветер нам в лицо.

(махать руками ладонками к себе)

Закачалось деревцо.

(руки подняты, покачивания туловищем из стороны в сторону)

Ветерок всё тише-тише,

(плавно опустить руки)

Деревцо всё выше-выше.

(поднять руки и тянуться вверх)

Физкульт-привет

На болоте две подружки,

Две зеленые лягушки

Утром рано умывались,

(имитировать умывание)

Полотенцем растирались.

(имитировать растирание спины полотенцем)

Ножками топали,

Ручками хлопали.

Вправо-влево наклонялись

И обратно возвращались.

(имитировать движения, указанные в тексте)

Вот здоровья в чем секрет:

Всем друзьям - физкульт-привет!

(резко поднять руки вверх)

Бабочка

Спал цветок

(исходное положение: присесть, спрятав голову в колени, и обхватив колени руками)

И вдруг проснулся.

(поднять голову, выпрямить руки; затем опустить руки вдоль тела)

Больше спать не захотел.

Шевельнулся, потянулся.

Взвился вверх и полетел.

(выпрямить спину, подняться; слегка покачаться вправо-влево; отвести руки назад - «вырастают крылья»)

Солнце утром лишь проснется -

Бабочка кружит и вьется.

(«летать», имитируя движения бабочки)

Водичка

Водичка, водичка,

(двумя руками по-очереди показывать, как сверху льется водичка)

Умой мое личико.

(ладошками имитировать умывание)

Чтобы глазки блестели,

(дотрагиваться до глазок по-очереди)

Чтобы щечки краснели,

(тереть щечки)

Улыбался роток

(улыбаться, гладить руками ротик)

И кусался зубок.

(стучать зубками, показывать руками, как закрывается ротик)

Кулачок

Как сожму я кулачок,

(сжать руки в кулачки)

Да поставлю на бочок.

(поставить кулачки большими пальцами вверх)

Разожму ладошку,

(распрямить кисть)

Положу на ножку.

(положить руку на колено ладонью вверх)

тук-тук

- Тук-тук-тук.

(три удара кулаками друг о друга)

- Да-да-да.

(три хлопка в ладоши)

- Можно к вам?

(три удара кулаками друг о друга)

- Рад всегда!

(три хлопка в ладоши)

Зайчики

Жили-были зайчики

(показывать на голове заячьи ушки)

На лесной опушке.

(разводить руками перед собой, описывая окружность)

Жили-были зайчики

(показывать на голове заячьи ушки)

В серенькой избушке.

(сложить руки над головой в форме домика)

Мыли свои ушки,

(проводить руками по воображаемым ушкам)

Мыли свои лапочки.

(имитировать мытье рук)

Наряжались зайчики,

(руки на бока, слегка поворачиваться в обе стороны, в полуприседе)

Одевали тапочки.

(руки на бока, поочередно выставлять вперед правую и левую ноги)

Снег

Как на горке снег, снег,

(показывать руками «горку»)

Снег, снег, снег, снег.

(двигать руками, перебирая пальцами)

И под горкой снег, снег,

(показывать руками «под горкой»)

Снег, снег, снег, снег.

(двигать руками, перебирая пальцами)

А под снегом спит медведь.

(сначала ладошки под щечку, а потом изобразить ушки медведя)

Тише, тише, не шуметь!

(пальчик ко рту, грозить пальчиком)

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 скользкие 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-степа, 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 колени, необходимо подтянуть к животу. Корпус можно подать чуть вперед, нога должна быть направлена прямо, колени 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 степа 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 степ или одной ногой или двумя, используйте разнообразные движения руками.

Упражнение 12. Ви-степ

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 степ-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 степ 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 степ, соскочите со степа 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 ступу на расстоянии двух-трех шагов, руки опущены, несколько согнув в локтевых суставах. Сделайте два шага к степ-платформе, два шага назад, снова шаг вперед и постарайтесь запрыгнуть на степ двумя ногами. Если степ 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 степ-платформу, руки на талии. Спрыгиваем сначала правой ногой на пол, затем возвращаемся обратно на степ, 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 ступа, 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 ступу 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 на 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 ступе. 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 ступе

вначале на левой ноге, затем на правой. При выполнении упражнения будьте внимательны, не отвлекайтесь.

Упражнение 20

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

Силовой комплекс и упражнения на растяжку

Упражнение 1. Отжимание

Встаньте на колени лицом к ступу, обопритесь об него руками, сделайте 12-15 отжиманий, упражнение повторите три раза.

Упражнение 2. Отжимание, используя трицепсы

Сядьте на ступ, ягодицы свесьте с него, обопритесь об пол руками, ладони держите параллельно. Не следует давать усилия на ноги, работаем только с помощью мышц рук. Начните отжимания - 12-15 повторений по три подхода.

Упражнения 3

Это упражнение растягивает мышцы бедер. Встаньте лицом к скамейке, левая нога ставится на скамейку согнутая в колене, на нее переносится тяжесть тела. Попробуйте выпрямить ногу, правую при этом сгибайте и подтягивайте вверх, опускайте ее вниз. Левую ногу спустите со ступа. Поменяйте ногу. С каждой стороны повторите упражнение 3-4 раза.

Упражнение 4. Выпады на ступ

Встаньте лицом к ступ-платформе. Правую ногу поставьте на нее, делайте выпады на нее, при этом нога, которая остается на полу, ставится на носок, следите, чтобы колено ноги, которая стоит на ступе не выходило за кончики пальцев. Делайте по 20 выпадов каждой ногой.

Упражнение 5. Выпады со ступа

Встаньте на ступ. Упражнение делается как предыдущее, только выпады осуществляются ногой на пол. Повторяем по 20 раз с каждой ногой.

Упражнение 6. Скручивание с сопротивлением

Для начала необходимо отрегулировать ступ. С одного узкого края нужно поставить его на третий уровень, а с противоположного на первый. Ложитесь на спину на платформу так, чтобы голова была ниже ягодиц. Ноги нужно поставить на платформу, напрягая мышцы брюшного пресса, делайте подъемы верхней части туловища 20 раз медленно, затем 10 раз быстро. Повторите 3 раза. Затем сделайте в том же режиме боковые скручивания, направляя вначале правое плечо к левому

колену, а затем левой плечо к правому колену. Для каждой стороны нужно сделать три подхода по 20 быстрых и 10 медленных подъемов. Поменяйте положение, теперь подтягивайте колени к груди 20 раз быстро и 10 раз медленно, три раза.

Стретчинг

Упражнение на растягивание. Подошвенный свод стопы

Сядьте на скамью или стул. Это упражнение можно выполнять также и на полу.

Положите одну ногу на колено другой ноги.

Противоположной рукой возьмитесь за пятку у лодыжки.

Другой рукой возьмитесь за плюсну и пальцы поднятой ноги.

На выдохе потяните пальцы ноги в направлении к голени. Выполняем разгибание пальцев.

Почувствуйте растяжение подошвенного свода стопы.

Зафиксируйте положение и постарайтесь расслабиться.

Вы должны ощущать растягивание в области подошвы.

Упражнение на растягивание. Тыльная часть стопы и нижней части ног

Сядьте на скамью или стул. Это упражнение можно выполнять также и на полу.

Положите одну ногу на колено другой ноги.

Одноименной рукой возьмитесь за лодыжку.

Другой рукой захватите дистальный отдел голени.

Сделайте выдох и медленно потяните подошву ноги по направлению к животу.

Выполняем подошвенное сгибание.

Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь.

Вы должны чувствовать растяжение в области подъема и верхней части стопы.

Упражнение на растягивание. Ахиллово сухожилие и задняя нижняя часть ноги

Это упражнение можно выполнять на любой ровной поверхности, на скамье или на полу.

Ложитесь на спину, вытянув ноги.

Согните одну ногу и подтяните ее к ягодицам (поставьте в упор).

Поднимите другую прямую ногу, обеими руками возьмите ее под коленом, распрямите ногу.

Сделайте выдох и медленно сгибайте прямую ногу к голове, стопу держите перпендикулярно.

Выполняется тыльное сгибание.

Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь.

Почувствуйте растяжение в области ахиллова сухожилия.

Угол наклона прямой ноги определяете сами, ориентируясь по болевым ощущениям. Не старайтесь форсировать процесс развития гибкости.

Работайте в области ощутимых, но терпимых болевых ощущений, что обеспечивает наилучшую эффективность тренировок.

Упражнение на растягивание. Икроножная мышца и ахиллово сухожилие

Встаньте перед стеной на расстоянии вытянутой руки.

Выставьте вперед согнутую ногу. Другая нога - прямая.

Упритесь в стенку предплечьями. Голова прислонена к стене. Сохраняйте в этом положении прямую линию головы - шеи - спины - таза - прямой ноги, стоящей в упоре сзади.

Подошву находящейся сзади прямой ноги не отрываете от пола. Следим за этим.

Сделайте выдох, подайтесь вперед на согнутые руки, переместите вперед массу тела.

Сделайте выдох и гоните колено находящейся впереди ноги по направлению к стене.

Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь.

Вы должны почувствовать растяжение в области икроножной мышцы и ахиллова сухожилия.

Чтобы растянуть камбаловидную мышцу, согните в колене отставленную назад ногу.

Упражнение на растягивание. Четырехглавые мышцы (приседания)

Методы, средства, приемы.

Форма занятий	Приёмы	Средства	Методы	Используемый инвентарь
-групповая; -традиционная	-игровые; - переключения с одной деятельности на другую; -поощрения	-общеразвивающие упражнения; -общеукрепляющие упражнения в положении стоя, сидя, лёжа, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног; -дыхательные упражнения; -упражнения для формирования правильной осанки; -упражнения для развития координации движений; -просмотр видеофильмов.	<i>Дидактические методы.</i> 1.Методы использования слова: -рассказ -объяснение; -указания. 2.Метод наглядного воздействия: -показ.	-степ – платформы -мячи малого размера; -гантели; -магнитофон.

