

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
“ДЕТСКИЙ САД № 29 ПРИСМОТРА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ”

ПРИНЯТА

Педагогическим советом

Протокол № 5 от 28.05.2024

УТВЕРЖДЕНА

И.о заведующего МАДОУ № 29

И.А. Кулакова

Приказ № 76-П от 28.05.2024



Дополнительная
общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
“Степ – аэробика”
(базовый уровень)

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год.

Составила: Семечкова Н.Н.

г. Мончегорск
2024

Содержание программы:

№ п/п	Раздел Программы	Страница
1	Основные характеристики общеразвивающей программы дополнительного образования	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.1.1	Направленность программы	4
1.1.2.	Проблема	4
1.1.3.	Актуальность программы	6
1.1.4.	Отличительные особенности программы	6
1.1.5	Педагогическая целесообразность	7
1.2.	Цели и задачи программы	8
1.3	Содержание программы	11
1.3.1	Учебный план	11
1.3.2	Содержание	12
1.3.3	Календарный учебный график	12
1.4	Планируемые результаты освоения программы	27
2	Организационно – педагогические условия реализации программы дополнительного образования	28
2.1.	Принципы обучения	16
2.1.1.	Материально-техническое обеспечение	16
2.1.2.	Методическое обеспечение программы	20
2.1.3.	Информационно-образовательные ресурсы	20
3	Приложение	22
3.1.	Комплексы занятий	22
3.2.	Упражнения	33
3.3.	Диагностические методики	38

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Степ-аэробика» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 24 марта 2021 г.) (Собрание законодательства РФ, 31 декабря 2012 г., № 53 (ч. 1), ст. 7598; 29 марта 2021 г., № 13 (часть I), ст. 2137);
- Указом Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» (Собрание законодательства Российской Федерации, 27 июля 2020 г., № 30, ст. 4884);
- Постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642 «Об утверждении Государственной программы Российской Федерации «Развитие образование» (с изменениями от 15 марта 2021 г.) (Собрание законодательства Российской Федерации, 1 января 2018 г., № 1 (Часть II), ст. 375; 22 марта 2021г., №12, ст.2025);- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р» (Собрание законодательства Российской Федерации, 11 апреля 2022 г., № 15, ст. 2534);- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 2 сентября 2021 г. № 2424-р «Об утверждении Национального плана («дорожной карты») развития конкуренции в Российской Федерации на 2021-2025 годы» (Собрание законодательства Российской Федерации, 13 сентября 2021 г., № 37, ст. 6553)- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в ред. от 2 февраля 2021 г.;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2021г. № 262 «Об утверждении методик расчета показателей федеральных проектов национального проекта «Образование»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (Зарегистрирован 06.12.2019 № 56722)
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Приказом министерства образования и науки Мурманской области № 1303 от 22 августа 2023 г. «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Мурманской области».
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях»

Дополнительная общеразвивающая программа «Степ – аэробика» имеет физкультурно – спортивную направленность.

Вид программы: дополнительная общеразвивающая программа.

Уровень: базовый

Проблема.

Одна из задач дошкольного образования и развития на современном этапе – создание максимально благоприятных условий для укрепления здоровья, гармоничного физического развития ребенка. С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно – сосудистыми заболеваниями, ожирением,

нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. Все это способствует поиску новых современных технологий по сохранению и укреплению здоровья дошкольников. Предоставление дополнительных образовательных услуг является неотъемлемой частью современного дошкольного образовательного учреждения.

Дополнительные образовательные услуги физкультурно – спортивного направления не заменяют, а расширяют и обогащают программу образовательной организации по физическому воспитанию, что благоприятно отражается на воспитательно – образовательном процессе в целом. Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать. И чаще всего, ребенок только на занятии по физической культуре может дать волю энергии, заложенной в нем. Но этого не достаточно для того, чтобы дети могли вдоволь подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности степ – аэробикой. Занимаясь степ-аэробикой у детей формируется правильная осанка, укрепляется и развивается сердечно – сосудистая, дыхательная и костно – мышечная система.

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. Степ – это ступенька высотой не более 8см, шириной 25см, длиной 40 см. Занятия степ-аэробикой сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает хорошее настроение.

Актуальность программы обусловлена родительским запросом на потребность в двигательной активности детей дошкольного возраста.

В настоящее время проблема оздоровления детей дошкольного возраста занимает центральное место в современном обществе. Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. Детский сад – это первая ступень общей системы образования, главной целью которой является всестороннее развитие ребенка.

Отличительные особенности.

В детском саду проводится системная работа по физическому воспитанию детей дошкольного возраста, которая включает в себя традиционные и нетрадиционные формы. Одной из нетрадиционных форм является степ-аэробика. Это новый вид спорта способствует гармоничному развитию и укреплению мышечной системы, восстанавливает тонус тела, нормализует деятельность сердечно – сосудистой системы, помогает выработать прекрасную осанку.

Плюсы использования степ-аэробики в работе с детьми:

- 1) Огромный интерес детей к занятиям степ-аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года.
- 2) У детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры.
- 3) Развитие у ребёнка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений.
- 4) Воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др.
- 5) Повышение выносливости, а вслед за этим и сопротивляемость организма.

Занятия степ-аэробикой способствуют развитию физических качеств: ловкости, быстроты, силы. Повышается выносливость, а вслед за этим и сопротивляемость организма. Но самое главное достоинство степ-аэробики — ее оздоровительный эффект.

Педагогическая целесообразность.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена возможностью приобщения детей к ЗОЖ. По мнению физиологов, психологов, тренеров и инструкторов по физической культуре развитие ребенка дошкольного возраста невозможно без развития движений. А если движения происходят под музыку, то это способствует развитию таких физических качеств, как гибкость, пластичность, выносливость и грациозность движений. Движения на степе довольно просты, их легко выучить.

Шаговая аэробика проста, все, что нужно – это уметь ходить. Важно научить детей быть чуткими к ощущениям в ногах. Базовые шаги образуют множество комбинаций. Легкие ритмичные движения под музыку равноценны пробежке. Достаточно 20-30 мин. выполнения упражнений, чтобы получить необходимую физическую нагрузку. Методы и приемы, используемые в данной программе, обеспечивают быстрое установление эмоционально положительного контакта между ребенком и педагогом, повышает уровень доверия к взрослому, пробуждает позитивную мотивационную настроенность на активное выполнение той или иной задачи.

Организация работы образовательной деятельности.

Уровень программы: стартовый

Форма обучения: очная

Адресат программы: 5-7 лет.

Срок реализации программы. Программа рассчитана на 1 год обучения для детей дошкольного возраста, не имеющих медицинские и иные противопоказания к двигательной активности.

Количество часов: 56 часов

Продолжительность занятий: 1 академический час – 25 - 30 минут.

Режим занятий: 2 раз в неделю по 1 академическому часу. Режим занятий соответствует санитарно-эпидемиологическим требованиям к учреждениям дополнительного образования детей (СП 2.4. 3648-20, СанПиН1.2.3685-21).

Формы работы - групповая, индивидуально – групповая. Для того, чтобы избежать монотонности учебно – воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используется различная работа с детьми: тематическая, индивидуальная, круговая тренировка, подвижные игры и др.

Количество обучающихся: 7 - 10 человек.

Формы подведения итогов: показ, наблюдение, открытый показ (выступления на утренниках, открытых мероприятиях, конкурсах).

Формы контроля: наблюдение, беседа, диагностирование.

Цель: Создание условий для повышение уровня физической подготовленности и приобщения к ЗОЖ учащихся старшего дошкольного возраста степ-аэробикой.

Задачи:

1. Оздоровительные:

- укрепление опорно-двигательного аппарата детей;
- профилактика плоскостопия;
- развитие и совершенствование функций органов дыхания, сердечнососудистой, нервной системы.

2. Образовательные:

- обеспечение дошкольников знаниями о влиянии занятий на организм, понятия здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма;
- расширение кругозора в области физической культуры, развитие интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями;
- обогащение двигательного опыта детей.

3. Развивающие:

- гармоничное развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, быстроты;

- развитие координационных способностей, функций равновесия, вестибулярной устойчивости;
- развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
- развитие умения ориентироваться в пространстве.

4. Воспитательные:

- воспитание выносливости, активности, инициативности, самостоятельности, настойчивости;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- воспитание способности к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержки.

Ожидаемые результаты

Личностные результаты:

- развитие у дошкольников потребности в ЗОЖ;
- развитие интереса к занятиям степ-аэробикой.

Предметные результаты:

По окончании освоения программы дети будут знать:

- правила безопасности на занятиях в спортивном зале,
- специальную терминологию,
- исходные позиции для выполнения упражнений,
- технику выполнения упражнения и базовых шагов классической аэробики.

У детей будет развита способность к быстрому переключению внимания, точному зрительному и мышечному восприятию и воспроизведению движений, к удержанию равновесия на степе.

Метапредметные результаты:

По окончании освоения программы дошкольники будут уметь:

- выполнять базовые шаги на степ платформе в измененных условиях и в сочетании с другими шагами,
- сочетать движения с музыкой в более быстром темпе,

-выполнять комплексы упражнений на открытых мероприятиях.

Формы диагностики (контроля)

В рамках дополнительного образования по программе «Степ-аэробика» проводится входная, промежуточная и итоговая аттестация в форме педагогической диагностики.

В начале года (Входной контроль – оценка области интересов и склонностей)

В течение учебного года (Текущий контроль – оценка освоения материала по темам, творческого потенциала детей, оценка самостоятельности, возможностей, способности к самоконтролю).

Итоговый контроль (Итоговая диагностика физических качеств. Контроль выполнения поставленных задач, уровень творческого развития и самостоятельности).

Формы аттестации.

Виды контроля	Содержание	Методы	Сроки контроля
Первичный	Области интересов и склонностей, первичная диагностика физических качеств	Беседы, наблюдения, диагностические методики (см. Приложение 3)	Сентябрь
Текущий	Освоение материала по темам	Творческие и практические задания, упражнения	В течение года
	Творческий потенциал воспитанников	Наблюдение, игры	В течение года
	Оценка самостоятельности, возможностей, способность к самоконтролю.	Наблюдение	1 раз в полугодие

Итоговый	Итоговая диагностика физических качеств Контроль выполнения поставленных задач, уровень творческого развития и самостоятельности.	Наблюдения, диагностические методики (см. Приложение 3). Показательные выступления	Май
----------	--	---	-----

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Первичное диагностическое обследование	3		3	Вводный контроль, применение диагностических методик (см. Приложение 3)
2	Вводное	4	1	3	Вводный контроль, беседы, наблюдения
3	Обучающие	12	3	9	Текущий контроль, творческие и практические упражнения, наблюдения игры
4	Комбинированные	30		30	Текущий контроль, творческие и практические упражнения, наблюдения, игры,
5	Игровые итоговые	5		5	Наблюдения, игры
6	Итоговое диагностическое обследование	2		2	Итоговый контроль, применение диагностических методик (см. Приложение 3), показательное выступление

Итого:	56	4	52	
--------	----	---	----	--

Содержание учебного плана

Содержание программы предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности и последовательное освоение детьми комплексов упражнений. Один комплекс степ-аэробики выполняется в течение двух месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться и усложняться.

Календарный учебный график

	Задачи	Приёмы	Часы
Сентябрь	1. Развитие умения слышать музыку и двигаться в такт музыки 2. Разучивание аэробных шагов (вистеп, открытый шаг, шоссе-подскок отбив ногу, без степов) 3. Развитие равновесия, выносливости и ориентировки в пространстве 4. Проведение мониторинга 5. Разучивание комплекса №1 на степплатформах	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа	4 часа
Октябрь	1. Совершенствовать комплекс №1 2. Учить правильному выполнению степ шагов на стечах (подъем, спуск; подъем 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 7. Подвижная игра «Цирковые лошадки».	Показ. Объяснение Поощрение Положительная оценка	6 часа
Ноябрь	1. Разучить комплекс №2 на степ - платформах 2. Закреплять разученные упражнения с добавлением рук.	Показ, Поощрение Похвала поощрение	4 часа
	4. Разучивание новых шагов. 5. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 6. Укреплять дыхательную систему. 7. Развивать уверенность в себе.		4 часа

Декабрь	<ol style="list-style-type: none"> 1.Совершенствовать комплекс №2 на степ – платформах 2.Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 3.Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. 4.Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке 5.Развивать умения твердо стоять на степе 6.Подвижная игра «Физкульт – ура!» 	Показ, Объяснение, похвала	4часа 4 часа
Январь	<ol style="list-style-type: none"> 1.Разучить комплекс №3 на степ – платформах 2.Закреплять ранее изученные шаги. 3.Разучить новый шаг. 4.Развивать выносливость, гибкость. 5.Развитие правильной осанки 	Показ, похвала, Поощрение, Оценка деятельности	4 часа 2 час
Февраль	<ol style="list-style-type: none"> 1.Совершенствовать комплекс №3 на степ – платформах 2.Продолжать закреплять степ шаги. 3.Учить реагировать на визуальные контакты 4.Совершенствовать точность движений 5.Развивать быстроту. 6.Комплекс№3 с гантелями 	Показ, объяснение, похвала, поощрение	4 часа 2 час
Март	<ol style="list-style-type: none"> 1.Разучить комплекс №4 2.Поддерживать интерес заниматься аэробикой 3.Совершенствовать разученные шаги. 4.Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. 5.Воспитывать любовь к физкультуре. 6.Развивать ориентировку в пространстве. 7.Разучивание связок из нескольких шагов. 8. Игра – медитация «У озера». 	Показ, объяснение, похвала, поощрение	4 часа 2 час
Апрель	<ol style="list-style-type: none"> 1.Совершенствовать комплекс №4 2.Разучивание прыжков. 3.Упражнять в сочетании элементов 4.Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов 5.Продолжать развивать мышечную силу ног. 	Показ, объяснение, похвала, поощрение	4часа 4часа
Май	<p>Мониторинг Повторение комплексов и танцевальных связок Отчётный концерт по итогам года</p>	Показ, объяснение, похвала, поощрение	4 часа

Материально-техническое обеспечение: степ – платформы, мячи малого размера, гантели, флажки, обручи пластмассовые, гимнастические палки, аудиосистема, интерактивная доска, специальная одежда и обувь для занятий, коврики для занятий на полу.

Информационно – образовательные ресурсы: мультимедиа презентации, сайт, группа VK ДООУ.

Учебно – методическое обеспечение: программа дополнительного образования по степ-аэробике, конспекты занятий, диагностические карты, сборники практических заданий и упражнений и игр.

Образовательные средства: 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.

Образовательные методы: словесные методы (рассказ, объяснение, указания); метод наглядного воздействия (показ)

Кадровые условия реализации программы.

Осуществлять реализацию программ могут педагогические работники, имеющие среднее – специальное или высшее образование, обладающие основными, компетенциями, необходимыми для обеспечения развития детей от 3 до 7 лет, прошедшие обучение на курсах переподготовки «Степ-аэробика» и получившие сертификат на право преподавания программы.

Информационно – методическое обеспечение

Изучение программы начинается с несложных движений и заданий, затем расширяется, совершенствуется и обогащается на следующих занятиях. Особое внимание уделяется постановке корпуса, рук, ног, головы. Весь материал подобран исходя из возрастных особенностей детей.

Методы и приемы обучения.

Чтобы сохранить интерес к занятиям педагогом применяются различные методы и приемы.

Словесный метод обращен к сознанию детей, помогает осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения.

Приёмы: объяснение, пояснение, указания, подача команд, распоряжений, сигналов, вопросы к детям, образный сюжетный рассказ, беседа, словесная инструкция.

Наглядный метод: направлен создать зрительное, слуховое, мышечное представление о движении, обеспечить яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений ребенка.

Наглядно-зрительные приемы: показ упражнений, использование наглядных пособий (картины, рисунки, фотографии, презентации, фильмы), зрительные ориентиры (предметы, разметка поля)

Наглядно-слуховые приемы: музыка, песни.

Тактильно-мышечные приемы: непосредственная помощь взрослого.

Практический метод нацелен закреплять на практике знания, умения и навыки движений, созданию мышечных представлений о движении.

Приёмы: повторение упражнений без изменения и с изменениями, повторение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме.

Игровой метод дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы.

Приемы: соревнование, подвижные игры, спортивные игры, досуги и развлечения.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, мотивация, упражнения

Принципы обучения.

Принцип занимательности - используется с целью вовлечения детей в деятельность, формирования у них желания выполнять предъявленные требования и стремление к достижению конечного результата;

- Принцип новизны - позволяет опираться на непроизвольное внимание, вызывая интерес к работе, за счёт постановки последовательной системы задач, активизируя познавательную сферу;
- Принцип динамичности - заключается в постановке целей по обучению и развития ребёнка, которые постоянно углубляются и расширяются, чтобы повысить интерес и внимание детей к обучению;
- Принцип сотрудничества - позволяет создать в ходе продуктивной деятельности, доброжелательное отношение друг к другу и взаимопомощь;
- Принцип систематичности и последовательности – предполагает, что знания и умения неразрывно связаны между собой и образуют целостную систему, то есть учебный материал усваивается в результате постоянных упражнений и тренировок
- Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей – основывается на знании анатомо-физиологических и психических, возрастных и индивидуальных особенностей ребенка.

Алгоритм учебного занятия.

№	Части занятий	Время	Направленность упражнений	Вид упражнений
1	Подготовительная часть <i>Разминка</i>	5 мин.	Обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Платформа обычно не используется или же ее введение в упражнения начинается в заключительной части разминки для эффекта «привыкания» к высоте. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой, примерно 110-120 акцентов минуту;	различные виды ходьбы и бега, танцевальная разминка
2	Основная часть	20 мин.	представляет собой комбинацию из элементов степ-аэробики, новые	базовые шаги степ аэробики в

	(аэробная)		упр. или комплекс стилизованных танцевальных движений, в которых задействованы все мышцы: пресса, спины, рук и ног. В завершение основной части включена подвижная игра. Амплитуда движений высокая - 130-140 акцентов	сочетании с упражнениями плечевого пояса и на другие группы мышц, силовые и гимнастические упр. с использованием степа
3	Заключительная часть (стретчинг)	5 мин.	- упражнения на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе. - упражнения на растяжку мышц.	- расслабление, растяжка из различных И.П. - упражнения на дыхание.
	Всего	30 мин.		

Основные этапы разучивания комплекса степ-аэробики

Разучивание комплекса степ-аэробики условно можно разделить на три этапа

I этап – подготовительный

На этом этапе задача педагога стоит в том, чтобы создать общее представление о движениях, дать необходимые сведения о характере музыки, о способах выполнения упражнений. Педагог демонстрирует комплекс полностью под музыку перед детьми, обращает внимание детей на связь нового движения с изученным ранее.

II этап – основной. Этот этап предполагает осмысленное выполнение детьми упражнений и понимание взаимосвязи музыки (темпа, выразительности) и движений.

Педагог непрерывно наблюдает за выполнением детьми движений и исправляет индивидуально с каждым ребенком ошибки в выполнении. На этом этапе дети должны овладеть основными движениями под музыку с учетом темпа.

III этап – заключительный. Работа направлена на совершенствование движений с учетом динамических оттенков музыки, отработку выразительности движений.

Дети выполняют комплекс самостоятельно. При разучивании комплекса степ-аэробики необходимо учитывать следующие требования:

- показ педагогом движений должен быть зеркальным, четким, без искажений ритма;
- наиболее сложные упражнения разучиваются поэтапно, а простые выполняются совместно с педагогом;
- при построении детей необходимо, чтобы все дети видели педагога;
- во избежание неправильности выполнения и запоминания упражнений детьми, педагог должен подсказывать и направлять действия ребенка, если это необходимо.

Большое значение имеет подбор музыки к упражнениям. Она служит одновременно мотивирующим фактором, направляет ход тренировки и диктует скорость движений.

Требования к подбору музыкального сопровождения:

- наличие четкого ударного ритма;
- чередование медленного и быстрого темпа.

Музыкальное сопровождение на занятиях аэробикой способствует развитию чувства

ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения

с музыкой. Нагрузка регулируется характером упражнений, изменением исходных положений,

темпа, длительности и интенсивности выполнения. Для сбалансированной работы всех

функциональных систем организма гимнастические упражнения сочетаются с дыхательными.

Техника безопасности для сохранения правильного положения тела во время степ-аэробики.

Организуя степ – тренировку, нельзя забывать о технике безопасности:

- держать плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;
- избегать перенапряжения в коленных суставах;
- избегать излишнего прогиба спины;
- не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом;
- при подъеме или опускании со степ-платформы всегда использовать безопасный метод подъема.

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 так же 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.

Информационно-образовательные ресурсы:

1. Атрепьева Л. В. Степ - аэробика для детей дошкольного возраста. Физическое и эмоциональное развитие ребенка через занятия на степ/ Л. В. Атрепьева. – Текст: электронный// URL: <http://rud.exdat.com/docs/index-705119.html> - (дата обращения 9.06.2021)
2. Борисова М.М. Фитнес-технологии в системе здоровьесберегающего образования детей дошкольного возраста //Инструктор по физкультуре./ М.М. Борисова. - 2013. №5. - ISBN 978-5-904810-29-0
3. Вареник Е.Н. и др. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет: Планирование и конспекты. / Е.Н. Вареник. - М.: 2012. – 208 с.- ISBN 9785891449046
4. Машукова Ю. М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. / Ю. М. Машукова - 2009.
5. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ./ Н.А.Мелехина, Л.А.Колмыкова. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012. – 112 с. – ISBN 978-5-89814-805-8
6. Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. / Л. И. Пензулаева. - Москва 2001. – 112 с.- ISBN 5-691-00567-7
7. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.
8. Сулим Е.В. Детский фитнес «Физическое развитие детей 5-7 лет» / Е.В. Сулим. - М.: ТЦ Сфера, 2016. – 224 с.- ISBN 978-5-9949-1610-0
9. Утробина К. К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. / К. К.Утробина - Москва 2006. – 128 с. – 104 с. - ISBN 5-296-00349-7
10. Чудо-платформа / журнал «Обруч» № 6. 2008

Список литературы для обучающихся:

1. Е.Г.Сайкина, С.В.Кузьмина « Степ-аэробика «Топ-Топ» для дошкольников»- Учебно-методическое пособие Санкт-Петербург, 2021

Перечень интернет ресурсов:

1. Электронный журнал «Обруч»
<http://www.obruch.ru/index.php?id=8&n=12&r=12>

2. Информационно-методический порта

http://webkind.ru/text/934717957_944368473p531165568_text_pesni_vniz_vverh.html

Комплекс №1

На полу в шахматном порядке разложены ступы.

Подготовительная часть.

Логоритмическое упражнение

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться). Разновидности ходьбы
2. Ходьба на ступе.
3. Сделать приставной шаг назад со ступы на пол и обратно на ступу, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со ступы, вперёд со ступы.
5. Ходьба на ступе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

Основная часть.

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

9. Бег вокруг степа.
10. Бег врассыпную.
11. Обычная ходьба на степе.
12. Ходьба на носках вокруг степа, поочерёдно поднимая плечи.
13. Шаг в сторону со степа – на степ.
14. Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.
15. Ходьба в сторону со степа на степ.
16. «Крест». Шаг со степа - вперёд; со степа – назад; со степа – вправо; со степа – влево; руки на поясе.
17. То же, выполняя танцевальные движения руками.
18. Упражнение на дыхание.
19. Обычная ходьба на степе.
20. Шаг со степа на степ, руки вверх, к плечам.
21. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.
22. Ходьба врассыпную с хлопками над головой.
23. Шаг на степ со степа.
24. Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.
25. Мах прямой ногой вверх – вперёд (по 8 раз).
26. Ходьба змейкой вокруг степов (2-3 раза).
27. Мах прямой ногой вверх – вперёд, руки на поясе (по 8 раз).
28. Бег змейкой вокруг степов.
29. Подвижная игра «Цирковые лошадки».

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

30. Упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс №2.

Степы расположены в хаотичном порядке.

Подготовительная часть.

Логоритмическое упражнение

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

Основная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые перед собой руки, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – по левому плечу.
2. Шаг со степа в сторону, чередуется с приседанием, поднимая руки вперёд.
3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.
5. Ходьба враспынную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения. (Повторить 2 раза).
6. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.
7. И.п. – то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п.
8. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.

9. Ходьба на степе, бодро работая руками.
10. Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении.
11. Кружение на степе, руки в стороны, в одну и другую сторону.
12. Повторить №10.
13. Кружение с закрытыми глазами.
14. Шаг на степ – со степа.
15. Бег враспынную с выполнением заданий для рук.
16. Повторить №1.
17. Лёгкий бег на степе чередуется с ходьбой 2 раза.
18. Прыжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в и.п.
19. Шаг на степ – со степа.
20. Повторить №18 в другую сторону.
21. Ходьба на степе.
22. Дыхательные упражнения
23. 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

1. Наклон головы вправо – влево.
2. Поднимание плеч вверх – вниз.
3. Ходьба обычная на месте на степе.
4. Приставной шаг вперёд со степа на пол и обратно на степ.
5. Приставной шаг назад.
6. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в и.п.
7. Приставной шаг вперёд – назад; вправо – влево.
8. Ногу назад; за степ – доску – руки вверх, вернуться в и.п.
9. Выпад ногой вперёд, руки в стороны.

Основная часть (2-й музыкальный отрезок).

1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.
2. Правую (левую) ногу вперёд перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперёд. Вернуться в и.п.
3. То же вправо – влево от степ – доски. Назад от степ – доски.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.
5. Полукруг. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степ – доски; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на степ – доске с полуприседанием (упражнение повторить 2 раза).
7. Поворот вправо (влево), ногу назад за степ – доску, руки в стороны; вернуться в и.п.

8. Стоя на полу перед степ – доской, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко вверх; вернуться в и.п.
9. И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колени; вернуться в и.п. (упражнения повторить 2 раза).
10. Выпады ногой вправо; влево; назад, стоя на степ – доске.
11. «Покачивания».
12. Беговые упражнения.
13. Полуприседания с круговыми движениями руками.
14. Беговые упражнения.
15. Прыжковые упражнения.
16. Кружение на степ – доске в правую и левую стороны вокруг себя, руки в стороны.
17. Прыжковые упражнения.
18. Ходьба вокруг степ – доски на полусогнутых ногах, руки на поясе.
19. Ногу вперёд, за степ – доску, руки резко в стороны; вернуться в и.п.
20. Ходьба обычная на месте.
21. Шаг вперёд; шаг назад; ноги ставить широко.
22. Перестроение со ступнями в круг. Ходьба на ступнях на месте.
23. Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.
24. И.п. то же; четыре шага вперёд – назад.
25. 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.

1. И.п.: стоя на степе, мяч в правой руке. Шаг со степа вперёд, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
2. И.п.: то же. Шаг со степа назад, мяч переложить над головой в другую руку; вернуться в и.п.
3. И.п.: то же. Шаг вперёд, шаг назад, мяч перекладывать над головой из руки в руку.
4. 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.
5. И.п.: о.с. выполняется то же движение вправо (влево) от степа.
6. И.п.: о.с. То же назад от степа.
7. 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.
8. 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.

9. И.п.: то же. Тот же поворот вправо (влево), но ногу ставить на степ – доску поочерёдно. Поворот направо – правую ногу, поворот налево – левую ногу.

10. И.п.: о.с. на степе. Выпад правой (левой) ногой вперёд за степ – доску, руки вперёд, мяч переложить; вернуться в и.п.

11. 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.

12. И.п.: о.с. перед степом, мяч в правой руке. Шаг на степ, мяч переложить над головой; вернуться в и.п.

13. Бег на месте, на степ доске.

14. И.п.: о.с. на степе, руки вверху над головой, мяч зажат между ладонями. Кружиться на носках вокруг себя, одновременно ладонями «растирать» мяч.

15. Бег вокруг степ – доски в правую и левую сторону.

16. Повторить упр. №14

17. И.п.: о.с. на степе. Бросание мяча вверх и ловля его после хлопка.

18. То же, сидя на степ – доске, ноги в стороны.

19. И.п.: о.с. на степе, мяч в правой руке. Перебрасывать мяч из рук в руку, переминаясь с ноги на ногу.

20. 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.

21. 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

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 скользкими. Это зависит либо от личных предпочтений, либо от выбора музыки. Чем четче ритм, тем более пружинистыми могут быть шаги. Это упражнение также готовит мышцы бедер к дальнейшему выполнению высоких нагрузок.

Упражнение 4

В основе упражнения лежит простой шаг. Выполняем два шага (по одному каждой ногой), делаем большой шаг в сторону, в этой позиции выполняется четыре основных шага, и снова боковой шаг другой ногой. В течении упражнения желательно увеличивать темп упражнения, причем шаг в сторону менять на прыжок вправо или влево. При некоторой тренированности время выполнения упражнения увеличивайте с пяти до десяти минут. Благодаря этому упражнению тренируется ловкость, координация движений.

Упражнение 5. Бейсик степ

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

Вариация Бейсик-степ, в котором задействованы руки. В исходном положении руки на поясе. Шаг левой ногой на степ, левая рука поднимается к левому плечу, во время шага правой ногой, к правому плечу поднимается правая рука. Спускаясь со ступени, 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 назад, 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-стен

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 степу 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 степа 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 степа 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 ступ 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 ступ 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.

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	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

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

II.Гибкость и силовая выносливость.

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

2.Лежа на спине поднимание туловища за 30 сек

	Уровни	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
10 м/с хода	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:

$$100 \frac{(V_2 - V_1)}{V_1}$$

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

где W - прирост показателей темпов в %

V1 - исходный уровень

V2 - конечный уровень.

Например: Саша Д. прыгнул в длину с места вначале года на 42 см., а в конце – на 46 см. подставляя эти значения формулу, получаем:

$$W = \frac{100(46-42)}{42} = 9\%$$

$$\frac{1}{2}(42+46)$$

Хорошо это или плохо? Ответ на этот вопрос можно найти в шкале оценки темпов прироста физических качеств.

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

