

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7»
СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ УЛ. СУШАНСКАЯ, Д. 20**

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 29.08. 2024 г.

Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ № 7
Н.В.Лепетина

29.08.2024 г. Н.В.Лепетина



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СТЕП - АЭРОБИКА»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: ознакомительный

Возраст: 6-7 лет

Срок реализации: 1 год (36 часов)

Автор: Осипова Инга Александровна,
педагог дополнительного
образования

Пояснительная записка.

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

Дополнительная общеразвивающая программа «Степ - аэробика» реализуется в МАОУ СОШ № 7 структурное подразделение ул. Сушанская , д. 20 имеет физкультурно-спортивную направленность, ознакомительный уровень.

Данная программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ

-Концепцией развития дополнительного образования детей от 4.09.2014 г.№1726-р

- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательной организации дополнительного образования СанПин 2.4.43172-14, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г №41.

С учетом Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г.№09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

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

Физкультурно – оздоровительное направление является частью всей воспитательно-образовательной работы в ДООУ 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.

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.

Новизна дополнительной общеразвивающей программы «Степ-аэробика»

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

Одной из них является степ – аэробика.

Разработанная программа позволит добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, а так же несет профилактический характер.

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

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

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы «Степ-аэробика»

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).

Педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы «Степ-аэробика»

Возрастные и индивидуальные особенности детей:

Это «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной к школе группы. По средним данным рост ребенка пяти лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела —

17,0—18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 см.

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

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

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

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

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия. Поэтому на занятиях физической культурой он может выполнять упражнения с различной амплитудой

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

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем — 1100—1200 см³, но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту — в среднем 25.

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

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

Степ – платформа является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение обще развивающих и профилактических задач. В соответствии с вышеизложенным, мы, разработали программу работы физкультурно-оздоровительного кружка «Степ – аэробика».

Цель программы

Развитие физических качеств средствами степ – аэробики.

Задачи программы

- Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- Совершенствовать навыки правильной осанки развивать мышечную систему через упражнения на степ – платформах;
- Развивать 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.

Срок реализации программы, продолжительность образовательного процесса.

- Дополнительная общеразвивающая программа «Степ-аэробика» рассчитана на 9 месяцев обучения.
- Общая продолжительность обучения составляет 36 часов.

Режим занятий.

- Занятия проводятся 1 раз в неделю по 30 мин.
- Во время занятий предусмотрены 10-минутные перерывы для снятия напряжения и отдыха.

Возраст обучающихся: от 6 до 7 лет.

Количество обучающихся в группе устанавливается в соответствии с Положением о количестве учащихся в объединении, их возрастной категории, а также продолжительности учебных занятий в объединении Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 28».

Способ организации детей на занятии в физкультурно-оздоровительной группе зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. На занятиях

используются три основных способа организации детей: фронтальный, групповой, индивидуальный.

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

принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка. Развивающий характер образования реализуется через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития;

сочетание принципа научной обоснованности и практической применимости. Содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики;

соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности, то есть позволять решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»;

единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;

принцип интеграции образовательных областей (физическая культура, здоровье, безопасность, социализация, труд, познание, коммуникация, чтение художественной литературы, художественное творчество, музыка) в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;

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

Отражение принципа гуманизации в образовательной программе означает:

признание уникальности и неповторимости личности каждого ребенка;

признание неограниченных возможностей развития личного потенциала каждого ребенка;

уважение к личности ребенка со стороны всех участников образовательного процесса.

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

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

двигательных функций. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей.

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

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

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

Содержание реализации программы.

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

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

Ожидаемые результаты

1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
2. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.
3. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.
4. Усвоение программы.
5. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
6. Положительный результат темпов прироста физических качеств.
7. Скоординированность действий педагога и специалиста в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.
8. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

Формы подведения итогов реализации программы:

- Для отслеживания динамики освоения дополнительной общеразвивающей программы «Степ-аэробика» осуществляется диагностика на начало (сентябрь) и конец (май) учебного года.
- Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.
- Итоговая диагностика проводится в конце обучения при предъявлении ребенком (в доступной ему форме) результата обучения, предусмотренного программой.

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Что такое правильная осанка?	1	0,5	0,5	Беседа, игра, игровая ситуация, анализ деятельности, наблюдение за ребенком, итоговое занятие, мониторинг по методикам тестирования
2	Веселые танцоры	1		1	
3	Береги свое здоровье	1		1	
4	Путешествие в страну Спорта и Здоровья	1		1	
5	Почему мы двигаемся?	1	0,5	0,5	
6	Веселые матрешки	1		1	
7	По ниточке	1		1	
8	Ловкие зверята	1		1	
9	Зарядка для хвоста	1		1	
10	Вот так ножки!	1		1	
11	Ребята и зверята	1		1	
12	Пойдем в поход	1		1	
13	Льдинки, ветер и мороз	1		1	
14	На птичьем дворе	1		1	
15	Закрепление правильной осанки	1		1	
16	Учимся правильно дышать, чтобы помочь позвоночнику	1	0,5	0,5	
17	Мальвина и Буратино	1		1	
18	Незнайка в стране здоровья	1		1	
19	Закрепление правильной осанки	1		1	
20	Мы куклы!	1		1	
21	Мы танцоры!	1		1	
22	Путешествие в страну Шароманию	1		1	

23	Поможем Буратино	1		1
24	У царя обезьян	1		1
25	Отгадай загадки	1		1
26	Детский старти-нейджер	1		1
27	Будь здоров!	1		1
28	Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка	1		1
29	Старик Хоттабыч	1		1
30	Весёлый колобок	1		1
31	Цирк зажигает огни	1		1
32	Закрепление правильной осанки и коррекция плоскостопия	1		1
33	Я здоровье берегу - быть здоровым я хочу!	1		1
34	Диагностика	3		3
ИТОГО		36	1,5	34,5

Организационно-педагогические условия реализации программы

Основным условием для занятий по дополнительной общеразвивающей программе «Степ-аэробика» является творческая, эмоциональная атмосфера, раскрепощающая детей. Ее созданию способствует музыка, искусство, любование природой. Для эффективных занятий нужна гармоничная, хорошо организованная среда.

Оборудование и материалы:

1. Ковер или индивидуальные коврики
- 2.Степ-платформа
- 3.Султанчики
- 4.Ленты
- 5.Обручи

Необходимые технические средства обучения:

- Музыкальный центр;
- фотоаппарат.

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	5	15.45-16.15	Групповая	1	Что такое правильная осанка?	Физкультурный зал	Беседа, игра, игровая ситуация, анализ деятельности, наблюдение за ребенком, итоговое занятие
2		12		Групповая	1	Весёлые танцоры		
3		19		Групповая	1	Береги свое здоровье		
4		26		Групповая	1	Путешествие в страну Спорта и Здоровья		
5	октябрь	3	15.45-16.15	Групповая	1	Почему мы двигаемся?		
6		10		Групповая	1	Веселые матрешки		
7		17		Групповая	1	По ниточке		
8		24		Групповая	1	Ловкие зверята		
9		31		Групповая	1	Зарядка для хвоста		
10	ноябрь	7	15.45-16.15	Групповая	1	Вот так ножки!		
11		14		Групповая	1	Ребята и зверята		
12		21		Групповая	1	Пойдем в поход		
13		28		Групповая	1	Льдинки, ветер и мороз		
14	декабрь	5	15.45-16.15	Групповая	1	На птичьем дворе		
15		12		Групповая	1	Закрепление правильной осанки		
16		19		Групповая	1	Учимся правильно дышать, чтобы помочь позвоночнику		
17	январь	9	15.45-16.15	Групповая	1	Мальвина и Буратино		
18		16		Групповая	1	Незнайка в стране здоровья		
19		23		Групповая	1	Закрепление правильной осанки		
20		30		Групповая	1	Мы куклы!		
21		6		Групповая	1	Мы танцоры!		

22	Февраль	13	15.45-16.15	Групповая	1	Путешествие в страну Шароманию	Физкультурный зал	Беседа, игра, игровая ситуация, анализ деятельности, наблюдение за ребенком, итоговое занятие
23		20		Групповая	1	Поможем Буратино		
24		27		Групповая	1	У царя обезьян		
25	март	6	15.45-16.15	Групповая	1	Отгадай загадки		
26		13		Групповая	1	Детский старт-нейджер		
27		20		Групповая	1	Будь здоров!		
28		27		Групповая	1	Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка		
29	апрель	3	15.45-16.15	Групповая	1	Старик Хоттабыч		
30		10		Групповая	1	Весёлый колобок		
31		17		Групповая	1	Цирк зажигает огни		
32		24		Групповая	1	Закрепление правильной осанки и коррекция плоскостопия		
33	май	8	15.45-16.15	Групповая	1	Я здоровье берегу - быть здоровым я хочу!		
34		15		Групповая	1	Диагностика		
35		22		Групповая	1	Диагностика		
36		29		Групповая	1	Диагностика		

Перспективное планирование занятий по степ - аэробики

МЕСЯЦ	Задачи		Часы практические
-------	--------	--	-------------------

Сентябрь	<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, без степов.</p> <p>3.Развивать равновесие, выносливость.</p> <p>4.Развивать ориентировку в пространстве.</p> <p>Познакомить со степ-дорожкой</p> <p>Р5.Разучить комплекс №1 на степ - платформах</p>	Показ, объяснение, похвала, поощрение БЕСЕДА	<p>3 часа</p> <p>1 час</p>
Октябрь	<p>1.Совершенствовать комплекс №1</p> <p>2.Учить правильному выполнению степ шагов на степах.(подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка</p> <p>3.Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе.</p> <p>4.Развивать мышечную силу ног</p> <p>5.Развивать умение работать в общем темпе</p> <p>6.С предметами - мелкими мячами</p>	Показ, объяснение, похвала, поощрение	4 часа

Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1.Разучить комплекс №2 на степ - платформах 2.Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. 4.Разучивание новых шагов. 5.Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 6.Укреплять дыхательную систему. 7.Развивать уверенность в себе. 	Показ, объяснение, похвала, поощрение	2 часа 2 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 	Показ, объяснение, похвала, поощрение	2 часа 2 часа

<p>Январь</p>	<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 	<p>Показ, объяснение, похвала, поощрение</p>	<p>3 часа</p> <p>1 час</p>
<p>Февраль</p>	<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 	<p>Показ, объяснение, похвала, поощрение</p>	<p>3 часа</p> <p>1 час</p>

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 -

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;

Планируемый результат

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

- сформированность навыков правильной осанки ;
- сформированность правильное речевого дыхания.
- развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- сформированность умений ритмически согласованно выполнять степ - шаги под музыку.

Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.

Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

Воспитывать чувство уверенности в себе.

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.

При организации мониторинга учитывается положение Л.С. Выготского о ведущей роли обучения в детском развитии, поэтому он включает в себя два компонента:

- Мониторинг образовательного процесса;
- Мониторинг детского развития.

Мониторинг образовательного процесса осуществляется через отслеживание результатов освоения образовательной программы, а мониторинг детского развития проводится на основе оценки развития интегративных качеств ребенка.

- С помощью средств мониторинга образовательного процесса можно оценить степень продвижения дошкольника в образовательной программе.

Форма проведения мониторинга преимущественно представляет собой наблюдение за активностью ребенка в различные периоды пребывания в дошкольном учреждении, анализ продуктов детской деятельности и специальные педагогические пробы, организуемые педагогом.

- Мониторинг детского развития (мониторинг развития интегративных качеств) осуществляется педагогами, психологом дошкольного учреждения и медицинским работником. Основная задача этого вида мониторинга – выявить индивидуальные особенности развития каждого ребенка и наметить при необходимости индивидуальный маршрут образовательной работы для максимального раскрытия потенциала детской личности.
- Мониторинг детского развития включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей: познавательных, коммуникативных и регуляторных. Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, критериальных диагностических методик и тестовых методов

Диагностические тесты подбираются с учётом :

- развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей;
- способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

Список литературы.

1. Бардышева Т. Рассказываем стихи руками // Обруч. 1998. №5

2. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. М.: Владос, 1999
3. Журнал «Инструктор по физкультуре», №4 2009 год.
4. Журнал «Обруч», №1 2005 год.
5. Журнал «Обруч», №5 2007 год.
6. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения. Павлова М.А, Лысогорская М.В. Волгоград 2009
7. Картушина М.Ю Логоритмические занятия в детском саду. М., 2004
8. Лечебно профилактический танец «Фитнес - данс». СПб.: Детство - Пресс, 2007
9. Лисицкая Татьяна Газета «Спорт и школа» №13/2009
10. Приложение к журналу «Дошкольная педагогика», январь, февраль / 2005
11. Программа развития и воспитания детей в детском саду «Детство» / В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н. А. Ноткина. СПб.: Детство - Пресс, 2005
12. Погадаев Г.И., “ Настольная книга учителя физической культуры” -М.: Физкультура и спорт, 2000-496с.
13. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду», издательство МОЗАИКА - Синтез, Москва 2000 г.
14. «Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения», №7 2009