Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №105 комбинированного вида»

(МДОУ «Д/с № 105»).

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТО:  Педагогическим советом  МДОУ «Детский сад № 105 комбинированного вида»Протокол №1 от 31.08.2023 г. | УтверждЕНО:Приказом заведующегоМДОУ «Детский сад № 105 комбинированного вида»№ 01-09/ 102 от 26.09.2023 г. |

Дополнительная общеобразовательная программа

«Веселые ступеньки»

физкультурно-оздоровительной направленности.

Возраст воспитанников: 4 – 5 лет.

Срок реализации: 1 год.

Головлева Наталья Игоревна,

инструктор по физической культуре

г. Ухта

2023 год

1. **Пояснительная записка**

Образовательная программа по реализации образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам (далее - ДОП «Веселые ступеньки») Муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №105 комбинированного вида» разработана в соответствии с:

* Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений»;
* Письмом Министерства образования РФ от 14.03.200 П 65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»;
* Постановлением правительства РФ № 706 от 15.08.2013г. «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг»;
* Уставом МДОУ «Д/С №105 комбинированного вида».
* Положением об организации и осуществлении дополнительных платных образовательных услуг, платных услуг, утвержденным приказом МДОУ «Детский сад №105 комбинированного вида» от 07.02.2019 г. №01-09/27
* Положением о дополнительной общеобразовательной программе утвержденным приказом МДОУ «Детский сад №105 комбинированного вида» от 07.02.2019 г. № 01-09/ 27.

Современные дети живут в условиях постоянно меняющейся действительности. На смену увлекательным спортивным, подвижным играм пришли не менее увлекательные – компьютерные. Часто встречаются скучающие, равнодушные к спорту, слабые и неумелые мальчишки и девчонки. Дети перестали выходить на улицу во двор, отдавая предпочтение малоподвижным видам деятельности: компьютерные игры, просмотр мультфильмов. А для ребёнка малоподвижный образ жизни – это потеря здоровья, нарушение физического интеллектуального развития. Поэтому задача каждого неравнодушного родителя и педагога – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья.

На фоне прогрессирующей гиподинамии возникает   необходимость совершенствования двигательного режима ДОУ путём применения нетрадиционных средств физического воспитания, одним из которых является степ-аэробика.

Аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счёт использования кислорода.

К аэробным относятся циклические упражнения, в которых участвует не менее 2/3 мышечной массы. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 20 – 30 мин. Именно для циклических упражнений, направленных на развитие общей выносливости, характерны важнейшие морфофункциональные изменения систем кровообращения и дыхания.

Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы сделать их ещё более интересными и насыщенными, используются индивидуальные снаряды – степы.

Степ – это небольшая ступенька, приподнятая платформа, название которой произошло от английского слова «step» и означает «шаг». Изобретена она была в Америке известным фитнес-инструктором Джин Миллер. С помощью степ - аэробики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать выразительные, плавные, точные движения, развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие. Но самый главный результат занятий степ - аэробикой – укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата, а в результате систематических занятий дети получают гармонично развитое тело, прекрасную осанку и вырабатывают красивые, выразительные и точные движения.

Дополнительная общеразвивающая программа «Веселые ступеньки» имеет физкультурно-оздоровительную направленность и является важным направлением в развитии и воспитании детей дошкольного возраста.

**Актуальность программы**в том, что занятия на степ платформах уникальны по своему воздействию на организм занимающихся, ориентированы на физическое развитие детей, где дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремлённости.

**Новизной и отличительной особенностью**данной Программы является:

• Использование современного оборудования (степ - платформы), как средство оздоровления и развития физических качеств детей;

• Степ-аэробика отличается комплексом упражнений, рассчитанным на старший дошкольный возраст. Это один из самых простых и эффективных стилей в аэробике.

• Программа позволяет использовать степ-аэробику как ключевое звено для развития всех функциональных систем организма и сочетает в себе не только движения циклического характера с использованием степ - платформы но и силовую гимнастику.

• В программу включено множество упражнений на степ-платформе с

предметом и без него, интересные спортивные игры разной подвижности

• Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а

развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.

• Изучение представленного материала не является обязательным для  всех детей.

• Обучение ведется в форме кружковой работы, работает педагог с детьми в свободное от основных занятий время;

• Материал программы направлен на сохранение и укрепление здоровья  детей и носит оздоровительный характер.

• Занятия рассчитаны на воспитанников 4-5 лет, не имеющих медицинские и иные противопоказания к двигательной активности.

**Объем программы**: 1 год обучения – 57 часов.

**Формы организации и виды занятий**: занятия групповые; тематические занятия.

**Срок освоения**: программа «Веселые ступеньки» рассчитана на 1 год обучения. Занятия 2 раза в неделю согласно расписанию по одному часу (25 – 30 минут). Наполняемость до 15 человек.

**Цель Программы:**повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей старшего дошкольного возраста 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;
* Формировать умения детей 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.

**2. Учебный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов, тем | Количество часов 1 год |
|  1 | Ознакомление | 2 |
|  2 | «Раз ступенька, два ступенька» | 2 |
|  3 | Базовые шаги | 20 |
|  4 | Комплекс 1 | 6 |
| 5 | Комплекс 2 | 5 |
| 6 | Комплекс 3 | 6 |
| 7 | Комплекс 4 | 6 |
| 8 | Комплекс 5 | 6 |
| 9 | Комплекс 6 | 4 |
| Итого: | 57 |

**3. Календарный учебный график.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата начала учебного года | Дата окончания учебного года | Количество учебных недель | Продолжительностьканикул | Сроки контрольных процедур |
| 02.10.2023 | 31.05.2024 | 57 | с 31.12.2023 по 08.01.2024 | Еженедельно |

**4. Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема занятий | Программноесодержание | Материалы иоборудование | Количествочасов | Датапроведе-ния | Датапроведе-ния пофакту |
| Степ -аэробика –ознакомительное. | Познакомить детей стермином "Степ - аэробика". Дать детям сведения опользе занятий степ -аэробикой Добиваться осознанного,активного, с должныммышечным напряжениемвыполнения всех видовупражнений. | Степ-платформы.Коврики.Музыкальныйцентр. | 1 | 03.10.2023 |  |
| Степ -аэробика –ознакомительное | Познакомить детей стермином "Степ -аэробика". Дать детямсведения о пользе занятийстеп - аэробикой. Формироватьпервоначальныепредставления и умения виграх и упражнениях.Сохранять дистанцию вовремя ходьбы и бега.Выполнять упражнения снапряжением, в заданномтемпе и ритме. | Степ-платформы.Коврики.Музыкальныйцентр. | 1 | 05.10.2023 |  |
| «Разступенька,дваступенька» | Познакомить детей стермином "Степ -аэробика". Дать детямсведения о пользе занятийстеп - аэробикой.Вызвать желаниезаниматься степ –аэробикой посредством просмотра презентаций, показа комплекса степ – аэробики воспитателем пофизической культуре.Знакомство со степ –платформой. Основныеправила подъема на степ –платформу. | Степ-платформы.Коврики.Музыкальныйцентр. | 1 | 10.10.2023 |  |
| «Разступенька,дваступенька» | Знакомство с основнымиподходами в степ –аэробике. Учить детейпринимать правильныеисходные положения всехчастей тела. Формироватьпервоначальныепредставления и умения виграх и упражнениях.Сохранять дистанцию вовремя ходьбы и бега.Выполнять упражнения снапряжением, в заданномтемпе и ритме | Степ-платформы.Коврики.Музыкальныйцентр. | 1 | 12.10.2023 |  |
| Базовыешаги«Степ –тач» | Разучивание основныхподходов в степ - аэробике, учить сочетать движения смузыкой. Познакомить детей с базовым шагом «степ – тач». Показать правильное его выполнение. Разучивание базового шага сначала под счет, затем в сочетании под музыку. | Степ-платформы.Коврики.Музыкальныйцентр. | 1 | 17.10.2023 |  |
| Базовыешаги«Степ –тач» | Разучивание основныхподходов в степ - аэробике, учить сочетать движения смузыкой. Познакомить детей с базовым шагом «степ – тач». Показать правильное его выполнение. Разучивание базового шага сначала под счет, затем в сочетании под музыку. | Степ-платформы.Коврики.Музыкальныйцентр. | 1 | 19.10.2023 |  |
| Базовыешаги«Бейсик –степ» | Закрепить знание базового шага «степ - тач». Познакомить детейс базовым шагом – « бейсик -степ». Показать правильное его выполнение. Разучиваниебазового шага под счет, затем в сочетании с музыкой.  | Степ-платформы.Коврики.Музыкальныйцентр. | 1 | 24.10.2023 |  |
| Базовыешаги«Бейсик –степ» | Закрепить знание базового шага «степ - тач». Познакомить детейс базовым шагом – « бейсик -степ». Показать правильное его выполнение. Разучиваниебазового шага под счет, затем в сочетании с музыкой.  | Степ-платформы.Коврики.Музыкальныйцентр. | 1 | 26.10.2023 |  |
| Базовыешаги «Ви -степ» | Разучивание базового шага « ви– степ». Закрепление изученныхбазовых шагов «степ - тач», «бейсик – степ», составление небольших связок из движений.Добиваться осознанного,активного, с должныммышечным напряжениемвыполнения всех видовупражнений. Выполнять упр-я с большой амплитудой, в оответствии с характером и динамикой музыки. | Степ-платформы.Коврики.Музыкальныйцентр. | 1 | 31.10.2023 |  |
| Базовыешаги «Ви -степ» | Разучивание базового шага « ви– степ». Закрепление изученныхбазовых шагов «степ - тач», «бейсик – степ», составление небольших связок из движений.Добиваться осознанного,активного, с должныммышечным напряжениемвыполнения всех видовупражнений. Выполнять упр-я с большой амплитудой, в оответствии с характером и динамикой музыки. | Степ-платформы.Коврики.Музыкальныйцентр. | 1 | 02.11.2023 |  |
| Базовые шаги«Степ- ап» | Закрепление изученныхшагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов закреплять двигательные умения и знание правил в играх и упр-ях. Самостоятельно и быстростроиться и ерестраиваться. Выполнять общие упражнения активно, с напряжением. Упражнения на расслабление и дыхание.Разучивание базового шага «степ – ап». Закрепление композиции на основе изученных шагов. Игровыеупражнения Добиватьсяосознанного, активного, сдолжным мышечнымнапряжением выполнения всех видов упражнений.Выполнять упр-я с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки | Степ-платформы.Коврики.Музыкальныйцентр. | 1 | 07.11.2023 |  |
| Базовые шаги«Степ- ап» | Закрепление изученныхшагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов закреплять двигательные умения и знание правил в играх и упр-ях. Самостоятельно и быстростроиться и ерестраиваться. Выполнять общие упражнения активно, с напряжением. Упражнения на расслабление и дыхание.Разучивание базового шага «степ – ап». Закрепление композиции на основе изученных шагов. Игровыеупражнения Добиватьсяосознанного, активного, сдолжным мышечнымнапряжением выполнения всех видов упражнений.Выполнять упр-я с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки | Степ-платформы.Коврики.Музыкальныйцентр. | 1 | 09.11.2023 |  |
| Базовые шаги«Степзахлест» | Разучивание базового шага «степ – захлест». Составление мини-комплекса из 3 - 4хизученных шагов,комбинирование мини –комплекса с анцевальнымикомбинациями. Развиватьтворчество и инициативу,добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. | Степ-платформы.Коврики.Музыкальныйцентр. | 1 | 14.11.2023 |  |
| Базовые шаги«Степзахлест» | Разучивание базового шага «степ – захлест». Составление мини-комплекса из 3 - 4хизученных шагов,комбинирование мини –комплекса с анцевальнымикомбинациями. Развиватьтворчество и инициативу,добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. | Степ-платформы.Коврики.Музыкальныйцентр. | 1 | 16.11.2023 |  |
| Базовыешаги«Топ-ап» | Разучивание «топ - ап» - верхнее касание, повторение шага «Степ– захлест »совершенствование,отработка выученныхкомбинаций. Побуждать кпроявлению творчества вдвигательной деят-ти.Выполнять разнообразныеупражнения с борудованием.Выполнять упр-я с ольшойамплитудой, в соответствии схарактером и динамикоймузыки. | Степ-платформы.Коврики.Музыкальныйцентр. | 1 | 21.11.2023 |  |
| Базовыешаги«Топ-ап» | Разучивание «топ - ап» - верхнее касание, повторение шага «Степ– захлест »совершенствование,отработка выученныхкомбинаций. Побуждать кпроявлению творчества вдвигательной деят-ти.Выполнять разнообразныеупражнения с борудованием.Выполнять упр-я с ольшойамплитудой, в соответствии схарактером и динамикоймузыки. | Степ-платформы.Коврики.Музыкальныйцентр. | 1 | 23.11.2023 |  |
| Базовыешаги«Шагколено» | Разучивание базового шага «шаг- колено» – шаг с подъемом колена, повторение изученныхосновных шагов.Отработка выученныхкомбинаций. | Степ-платформы.Коврики.Музыкальныйцентр. | 1 | 28.11.2023 |  |
| Базовыешаги«Шагколено» | Разучивание базового шага «шаг- колено» – шаг с подъемом колена, повторение изученныхосновных шагов.Отработка выученныхкомбинаций. | Степ-платформы.Коврики.Музыкальныйцентр. | 1 | 30.11.2023 |  |
| БазовыешагиШаг«Крест» | Разучивание шага «Крест»комбинируя его станцевальными движениями рук. Учить начинать упражнения с различным подходом к платформе. «Крест»- шаг со степа вперед, назад, вправо, влево. Повторение изученных основных шагов.Отработка выученныхкомбинаций. Добиватьсяточного, энергичного ивыразительного выполнения всех упражнений. Выполнятьупр-я в соответствии смузыкальной фразой или указаниями. | Степ-платформы.Коврики.Музыкальныйцентр. | 1 | 05.12.2023 |  |
| БазовыешагиШаг«Крест» | Разучивание шага «Крест»комбинируя его станцевальными движениями рук. Учить начинать упражнения с различным подходом к платформе. «Крест»- шаг со степа вперед, назад, вправо, влево. Повторение изученных основных шагов.Отработка выученныхкомбинаций. Добиватьсяточного, энергичного ивыразительного выполнения всех упражнений. Выполнятьупр-я в соответствии смузыкальной фразой или указаниями. | Степ-платформы.Коврики.Музыкальныйцентр. | 1 | 07.12.2023 |  |
| БазовыешагиШаг«Мамбо» | Разучивание шаг «Мамбо», комбинируя его с танцевальными движениями рук.Повторение изученныхосновных шагов.Отработка выученныхкомбинаций. | Степ-платформы.Коврики.Музыкальныйцентр. | 1 | 12.12.2023 |  |
| БазовыешагиШаг«Мамбо» | Разучивание шаг «Мамбо», комбинируя его с танцевальными движениями рук.Повторение изученныхосновных шагов.Отработка выученныхкомбинаций. | Степ-платформы.Коврики.Музыкальныйцентр. | 1 | 14.12.2023 |  |
| БазовыешагиШаг «Ниап, шагкик» | Разучивание шаг « Ниап»,«шагкик» повторение изученных основных шагов.Добиваться точного,энергичного и выразительноговыполнения всех упражнений.Выполнять упр-я в соответствиис музыкальной фразой илиуказаниями.Упражнения на расслабление и дыхание.Аэроб.упр-я:Повторениепройденного. | Степ-платформы.Коврики.Музыкальныйцентр. | 1 | 19.12.2023 |  |
| БазовыешагиШаг «Ниап, шагкик» | Разучивание шаг « Ниап»,«шагкик» повторение изученныхосновных шагов.Добиваться точного,энергичного и выразительноговыполнения всех упражнений.Выполнять упр-я в соответствиис музыкальнойфразой или указаниями.Упражнения на расслабление и дыхание.Аэроб.упр-я:Повторение пройденного. | Степ-платформы.Коврики.Музыкальныйцентр. | 1 | 21.12.2023 |  |
| Комплекс№1Перваячасть | Разучить первую частькомплекса № 1 под счет.Повторение изученных шагов. | Степ-платформы.Коврики.Музыкальныйцентр. | 1 | 26.12.2023 |  |
| Комплекс№1Вторая часть | Разучивать вторую частикомплекса №1 под счет.Совершенствование, отработка выученных комбинаций. Работа над выразительностьювыполнения движений. | Степ-платформы.Коврики.Музыкальныйцентр. | 1 | 28.12.2023 |  |
| Комплекс№1Третья часть | Разучивать третью частикомплекса №1 под счет.Совершенствование,отработка выученныхкомбинаций. Работа надвыразительностьювыполнения движенийкомплекса. | Степ-платформы.Коврики.Музыкальныйцентр. | 1 | 09.01.2024 |  |
| Комплекс№ 1Подмузыку | Дать детям представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ - аэробики в процессе прослушивания различных музыкальныхотрывков: быстрая, медленная музыка. Совершенствоватькомплекс № 1 под музыку. | Степ-платформы.Коврики.Музыкальныйцентр. | 1 | 11.01.2024 |  |
| СовершенствоватьКомплекс№ 1 | Закрепление изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов.Совершенствовать комплекс № 1 под музыку. | Степ-платформы.Коврики.Музыкальныйцентр. | 1 | 16.01.2024 |  |
| Комплекс№ 1 | Учить детей правильномувыполнению степ шагов на степах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка). Работа надвыразительностью выполнения движений комплекса № 1 подмузыку. | Степ-платформы.Коврики.Музыкальныйцентр. | 1 | 18.01.2024 |  |
| Комплекс№ 2перваячасть | Разучить первую частькомплекса № 2 под счет.Повторение изученных шагов. | Степ-платформы.Коврики.Музыкальныйцентр. | 1 | 23.01.2024 |  |
| Комплекс№ 2Вторая часть | Разучивать вторую частикомплекса №2 под счет.Совершенствование, отработка выученных комбинаций. Работа над выразительностьювыполнения движений. | Степ-платформы.Коврики.Музыкальныйцентр. | 1 | 25.01.2024 |  |
| Комплекс№ 2третьячасть | Разучивать третью частикомплекса №2 под счет.Совершенствование,отработка выученныхкомбинаций. Работа надвыразительностьювыполнения движенийкомплекса. | Степ-платформы.Коврики.Музыкальныйцентр. | 1 | 30.01.2024 |  |
| Комплекс№ 2Подмузыку | Дать детям представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ - аэробики в процессе прослушивания различных музыкальныхотрывков: быстрая, медленная музыка. Совершенствоватькомплекс № 2 под музыку. | Степ-платформы.Коврики.Музыкальныйцентр. | 1 | 01.02.2024 |  |
| СовершенствоватьКомплекс№ 2 | Закрепление изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов.Совершенствовать комплекс № 2 под музыку. | Степ-платформы.Коврики.Музыкальныйцентр. | 1 | 06.02.2024 |  |
| Комплекс№3Перваячасть | Разучить первую частькомплекса № 3 под счет.Повторение изученных шагов. | Степ-платформы.Коврики.Музыкальныйцентр. | 1 | 08.02.2024 |  |
| Комплекс№3Вторая часть | Разучивать вторую частикомплекса №3 под счет.Совершенствование, отработка выученных комбинаций. Работа над выразительностьювыполнения движений. | Степ-платформы.Коврики.Музыкальныйцентр. | 1 | 13.02.2024 |  |
| Комплекс№3Третья часть | Разучивать третью частикомплекса №3 под счет.Совершенствование,отработка выученныхкомбинаций. Работа надвыразительностьювыполнения движенийкомплекса. | Степ-платформы.Коврики.Музыкальныйцентр. | 1 | 15.02.2024 |  |
| Комплекс№ 3Подмузыку | Дать детям представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ - аэробики в процессе прослушивания различных музыкальныхотрывков: быстрая, медленная музыка. Совершенствоватькомплекс №3 под музыку. | Степ-платформы.Коврики.Музыкальныйцентр. | 1 | 20.02.2024 |  |
| СовершенствоватьКомплекс№ 3 | Закрепление изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов.Совершенствовать комплекс № 3под музыку. | Степ-платформы.Коврики.Музыкальныйцентр. | 1 | 27.02.2024 |  |
| Комплекс№ 3 | Закрепление изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов.Совершенствовать комплекс № 3 под музыку. | Степ-платформы.Коврики.Музыкальныйцентр. | 1 | 29.02.2024 |  |
| Комплекс№4Перваячасть | Разучить первую частькомплекса № 4под счет.Повторение изученных шагов. | Степ-платформы.Коврики.Музыкальныйцентр. | 1 | 05.03.2024 |  |
| Комплекс№4Вторая часть | Разучивать вторую частикомплекса №4под счет.Совершенствование, отработка выученных комбинаций. Работа над выразительностьювыполнения движений. | Степ-платформы.Коврики.Музыкальныйцентр. | 1 | 12.03.2024 |  |
| Комплекс№4Третья часть | Разучивать третью частикомплекса №4под счет.Совершенствование,отработка выученныхкомбинаций. Работа надвыразительностьювыполнения движенийкомплекса. | Степ-платформы.Коврики.Музыкальныйцентр. | 1 | 14.03.2024 |  |
| Комплекс№ 4Подмузыку | Дать детям представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ - аэробики в процессе прослушивания различных музыкальныхотрывков: быстрая, медленная музыка. Совершенствоватькомплекс № 4 под музыку. | Степ-платформы.Коврики.Музыкальныйцентр. | 1 | 19.03.2024 |  |
| СовершенствоватьКомплекс№ 4 | Закрепление изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов.Совершенствовать комплекс № 4 под музыку. | Степ-платформы.Коврики.Музыкальныйцентр. | 1 | 21.03.2024 |  |
| Комплекс№ 4 | Закрепление изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов.Совершенствовать комплекс № 1 под музыку. | Степ-платформы.Коврики.Музыкальныйцентр. | 1 | 26.03.2024 |  |
| Комплекс№5Перваячасть | Разучить первую частькомплекса № 5 под счет.Повторение изученных шагов. | Степ-платформы.Коврики.Музыкальныйцентр. | 1 | 28.03.2024 |  |
| Комплекс№5Вторая часть | Разучивать вторую частикомплекса №5 под счет.Совершенствование, отработка выученных комбинаций. Работа над выразительностьювыполнения движений. | Степ-платформы.Коврики.Музыкальныйцентр. | 1 | 02.04.2024 |  |
| Комплекс№5Третья часть | Разучивать третью частикомплекса №5 под счет.Совершенствование,отработка выученныхкомбинаций. Работа надвыразительностьювыполнения движенийкомплекса. | Степ-платформы.Коврики.Музыкальныйцентр. | 1 | 04.04.2024 |  |
| Комплекс№ 5Подмузыку | Дать детям представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ - аэробики в процессе прослушивания различных музыкальныхотрывков: быстрая, медленная музыка. Совершенствоватькомплекс № 5 под музыку. | Степ-платформы.Коврики.Музыкальныйцентр. | 1 | 09.04.2024 |  |
| СовершенствоватьКомплекс№ 5 | Закрепление изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов.Совершенствовать комплекс № 5под музыку. | Степ-платформы.Коврики.Музыкальныйцентр. | 1 | 11.04.2024 |  |
| Комплекс№ 5 | Закрепление изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов.Совершенствовать комплекс № 5под музыку. | Степ-платформы.Коврики.Музыкальныйцентр. | 1 | 16.04.2024 |  |
| Комплекс№6Перваячасть | Разучить первую частькомплекса № 6од счет.Повторение изученных шагов. | Степ-платформы.Коврики.Музыкальныйцентр. | 1 | 18.04.2024 |  |
| Комплекс№6Вторая часть | Разучивать вторую частикомплекса №6под счет.Совершенствование, отработка выученных комбинаций. Работа над выразительностьювыполнения движений. | Степ-платформы.Коврики.Музыкальныйцентр. | 1 | 23.04.2024 |  |
| Комплекс№6Третья часть | Разучивать третью частикомплекса №6под счет.Совершенствование,отработка выученныхкомбинаций. Работа надвыразительностьювыполнения движенийкомплекса. | Степ-платформы.Коврики.Музыкальныйцентр. | 1 | 25.04.2023 |  |
| Комплекс№ 6Подмузыку | Дать детям представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ - аэробики в процессе прослушивания различных музыкальныхотрывков: быстрая, медленная музыка. Совершенствоватькомплекс № 6под музыку. | Степ-платформы.Коврики.Музыкальныйцентр. | 1 | 30.04.2024 |  |

* 1. **Планируемые результаты**

Ожидаемый результат:

1. У детей сформирована правильная осанка;

2. Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;

3. Наблюдается снижение заболеваемости детей, посещающих кружок;

4. Сформирован стойкий интерес к занятиям физической культурой;

5. Сформирован интерес к собственным достижениям;

6. Сформирована мотивация здорового образа жизни.

1. **Комплекс организационно – педагогических условий.**

Занятия проводятся в спортивном зале детского сада, оснащенного в соответствии с требованиями СанПин. Для занятий используются индивидуальные коврики, степ-платформы, музыкальный центр..

1. **Формы контроля и подведения итогов.**

Диагностическое обследование детей включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей.

Эффективность усвоения программы оценивается по уровню сформированности умений выполнять основные элементы (базовые шаги):

1. Базовый шаг.

2. Шаг ноги врозь, ноги вместе (Шаг страддел).

3. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.

4. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные

варианты).

5. Касание платформы носком свободной ноги.

6. Шаг через платформу.

7. Выпады в сторону и назад.

8. Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.

9. Шаги на угол.

10. В – степ.

11. А – степ.

12. Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу).

13.Прыжки.

14.Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками.

Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной

системе:

1 балл - выполнение движений по показу, движения не четкие, не уверенные, скованные;

2 балла – выполнение движений по показу, объяснению, движения более уверенные, не скованные;

3 балла – выполнение движений самостоятельно, по показу, движения четкие, уверенные.

В результате подсчета среднего балла ребенок выходит на освоение программы на определенном уровне:

**Высокий**. Ребенок знает и выполняет все базовые шаги самостоятельно, с интересом, четко и уверенно.

**Средний**. Ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения не уверенные, скованные, требуют тренировки.

**Низкий.**Ребенок плохо ориентируется в базовых шагах, выполняет основные элементы только по показу взрослого, движения неуверенные, скованные.

**8. Список литературы.**

1. Арсеневская О.А. «Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду»//Волгоград2011г.

2.Вераксы Н. Е., Васильева М.А., Комарова Т.С. Программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы»// Мозайка-Синтез, М., 2010г

3.Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005 №6

4.Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008 №5

5. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005 №1

6. Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. «Здоровячок» (система оздоровления дошкольников) // Воронеж 2007г.

7.Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988,

8. Полтавцева Н.В, Стожарова М.Ю. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» Методическое пособие// Москва 2012г.

9.Прищепа С.С. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Москва 2009г.

10.« Степ-данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11

11.Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СП . Детство пресс.,

12.Интернет ресурсы : infourok.ru