

СХВАЛЕНО



Науково-методичною радою КВНЗ «Харківська академія неперервної освіти»

протокол № 2

Л.Д.Покросва

**Парціальна програма
«СТЕП-ПЛАТФОРМА ДЛЯ ДОШКІЛЬНЯТ»**

гурток

**Ізюмського дошкільного навчального закладу (ясла-садок) №16
Ізюмської міської ради Харківської області**

Для дітей старшого дошкільного віку (6-й рік життя)

Укладач: Салтовська Тетяна Василівна

Фах за дипломом : вихователь дошкільного закладу

Основне місце роботи: Ізюмський дошкільний навчальний заклад
(ясла-садок) №16 Ізюмської міської ради Харківської області

Посада: інструктор з фізичної культури

Методичні рекомендації схвалені кафедрою теорії та методики дошкільної освіти Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради

Дата 24.04.2014 Протокол № 9

На підставі рецензії: Шапаренко Христини Андріївни, кандидата педагогічних наук, доцента кафедри теорії та методики дошкільної освіти Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

Прізвище, ім'я, по батькові керівника кафедри: Чаговець Алла Іванівна, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії та методики дошкільної освіти Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія», Харківської обласної ради.



(Підпис зав. кафедри М.І.)

Парціальна програма зареєстрована в КВНЗ «Харківська академія неперервної освіти» 28 квітня 2014р. № 56

Експерт Домашнюк А.С. методист Підпис [Signature]
(прізвище, ім'я по батькові, посада, наукове звання)

Пояснювальна записка

Основи фізичного, духовного та психічного здоров'я людини закладаються змалку. Тому формування, збереження і зміцнення здоров'я дітей – одне з найважливіших завдань дошкільної освіти. Для його виконання замало одних лише добрих намірів – потрібні реальні дії, щоденна праця педагогів, батьків і самих дітей.

Дошкільний вік у розвитку дитини – це період, коли закладається фундамент її здоров'я, фізичного розвитку та культури рухів. Від того, як організовано виховання і навчання дитини, які умови створені для її дорослішання, для розвитку її фізичних і духовних сил, залежать розвиток і здоров'я в наступні роки життя.

За Базовим компонентом — Державним стандартом дошкільної освіти, сутність здоров'язбережувальної компетентності дитини дошкільного віку полягає в «усвідомленні цінності здоров'я, його значенні для повноцінної життєдіяльності, оволодінні елементарними знаннями про основні чинники збереження здоров'я» [1, с.10].

Актуальність

Питання здоров'я – одне з головних завдань. Серед багатьох інновацій обрано степ-аеробіку, оскільки численними дослідженнями вчених встановлено, що для дитячого організму рухи і рухова діяльність – основа успішного розвитку.

Мета: формування здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку в процесі організації занять степ-аеробікою.

Відповідно до мети визначено такі **завдання:**

- створення предметно-розвивального середовища для розвитку рухових умінь;
- пробудження інтересу до занять степ-аеробікою;
- розвивати основні фізичні якості (силу, гнучкість, витривалість, швидкість, координацію) та сформованість правильної постави;
- виховувати відчуття ритму, уміння виконувати рухи в такт музики, поліпшувати музичну та рухову пам'ять дітей;
- розширювати руховий досвід дітей;
- формування інтересу до самостійної реалізації творчих задумів та отримання дітьми досвіду виконання вправ на степ-платформах;
- розвивати естетичний смак і створювати позитивний психоемоційний стан у дітей старшого дошкільного віку.

Новизна – використання степ-аеробіки, як додаткова система оздоровчих занять для дітей дошкільного віку, що базується на комплексному впливі на дитячий організм: позитивний психоемоційний настрій, зміцнення дихальної,

серцево-судинної, нервової систем, кістково-м'язового корсету, нормалізація діяльності вестибулярного апарату.

Очікувані результати

Реалізація програми сприятиме:

- пробудженню інтересу до занять степ-аеробікою;
- отриманню дітьми досвіду виконання вправ на степ-платформах;
- формуванню інтересу до самостійної реалізації творчих задумів на степ-платформах;
- сформованості правильної постави;
- виробленню у дітей виразних, плавних, точних рухів під музику;
- оцінюванню результативності проекту.

Здобутки дітей:

Діти збагатили знання про степ-аеробіку, оволоділи комплексами вправ, направлених на розвиток правильного дихання у поєднанні з рухами тіла, опорно-рухового апарату. Ознайомилися з великою кількістю літератури, фото та відео матеріалів з теми, навчилися емоційно відображати характер героя у комплексі вправ, відтворювати рухи улюблених героїв казок, мультфільмів на степ-платформі. Даний вигляд фізичних вправ більшою мірою направлений на підтримку гарного самопочуття.

Дошкільники із захопленням виконували завдання, брали участь у складанні сюжетного комплексу вправ, розучували комбінації з елементів степ-аеробіки та комплексу стилізованих танцювальних рухів на степ-платформах, виступали на святах.

У процесі реалізації проекту у дітей підвищився рівень пізнавальної активності, з'явився стійкий інтерес до занять степ-аеробікою. Також дошкільники набули цінного комунікативного досвіду, навчилися взаємодіяти між собою та дорослими. Все це надалі сприятиме їх успішній соціалізації.

Степ-аеробіка – це той вид спорту, в якому є місце вигадці і творчості. Тому діти, маючи певні навички, охоче імпровізують, тим самим на очах у батьків стають більш впевненими та самостійними, складаючи свої власні танцювальні композиції, адже шанувальники степу справедливо вважаються хорошими танцюристами.

Зацікавлення дітей степ-аеробікою та виявлення бажання займатися у гуртку відбуваються на тлі діагностування знань, умінь і навичок вихованців та виготовлення степ-платформ.

На початку визначаються оцінки рухливості кожної дитини через спостереження за виконанням вільних танцювально-ритмічних рухів під

музику та рівень розвитку фізичних якостей: спритності, гнучкості, статистичної рівноваги за такими параметрами:

1. Стрибок у довжину з місця відображає розвиток швидкісно-силових якостей. Виділимо методичні поради щодо виконання даної вправи. Виконується на неслизькій поверхні від визначеної лінії. Зараховується краща з трьох спроб. Середній результат - 100 см.

2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи характеризують силу м'язів рук і плечового поясу. Вправа виконується на килимку. Максимальний результат - 6 разів

3. Вправи на рівновагу сприяють розвитку координації здібностей, спритності, вихованню сміливості, наполегливості, рішучості, впевненості в своїх силах, формують правильну поставу у дошкільників. Для дітей старшої групи пропонуються вправи на рівновагу, які поєднуються з різними руховими завданнями: ходьба по лаві (колоді) приставним кроком, лівим і правим боком; стоячи на лінії – п'ятка однієї ноги притиснута до носка другої ноги (від 15-20с).

4. Піднімання тулуба в сід також відображає гнучкість – це здатність виконувати рухи з найбільшою амплітудою. Показником гнучкості є максимальна амплітуда рухів при нахилі тулуба вперед (рухливість хребетного стовбура). Оцінюється максимальна кількість підйомів у сід – руки вперед, спина пряма, ступні зафіксовані. Результат до 30 разів.

5. Піднімання тулуба в сід з вихідного положення лежачи на спині відображає готовність м'язів спини і черевного пресу до тривалих статичних навантажень. Ця вправа також може бути засобом профілактики постави, зміцнення м'язів живота та поперекового відділу спини. Оцінюється максимальна кількість підйомів у сід – руки вперед, спина пряма, ступні зафіксовані. Результат до 30 разів.

За оцінкою результатів по цім вправам, за сумою набраних балів визначається фактичний рівень фізичної підготовленості дошкільнят напочатку навчального року. На основі результатів такого діагностування визначаються педагогічні заходи, спрямовані на збагачення знань дітей, опанування рухових умінь та навичок, необхідних для реалізації спільного задуму, та практичного їх застосування.

На кінець навчального року також визначається фактичний рівень фізичної підготовленості дошкільнят для моніторингу результативності отриманих дітьми рухових умінь та навичок.

Визначення рівня фізичної підготовленості старших дошкільників

№ з/п	Назва вправи	Високий	Достатній	Середній	Низький
		5 балів	4 бали	3 бали	2 бали
1.	Віджимання (сила м'язів плечового поясу)	3 і вище	2	1,5	1
2.	Підйом тулуба в сек, раз за 30 сек (сила м'язів черевного пресу)	24 і вище	20-23	16-19	15 і нижче
3.	Підйом тулуба в сек, раз за 30 сек (гнучкість)	24 і вище	20-23	16-19	15 і нижче
4.	Вправа на рівновагу (від 15-20 сек) (розвиток координаційних здібностей)	110 і вище	99-109	88-98	87 і нижче
5.	Стрибок у довжину з місця (см) (сила м'язів спини та ніг)	122 і вище	109-121	96-108	95 і нижче

Коефіцієнт рівня розвитку фізичних якостей визначається за формулою:

$K = n:N$; де K – коефіцієнт, N – максимально можлива кількість балів, n – сума балів, визначена експертом.

0,6-0,7 – низький рівень,

0,7-0,8 – середній рівень,

0,8-0,95 – достатній рівень,

0,95-1 – високий рівень.

Заняття дітей у спортивному гуртку сприяють зміцненню здоров'я, значному зниженню рівня їх захворюваності та позитивно впливають на фізичну підготовленість, на працездатність, силову підготовленість – силу м'язів черевного пресу, плечового поясу, м'язів спини, гнучкість і розвиток координаційних здібностей. Кожна дитина на заняттях знаходить фізичне і моральне задоволення, отримує заряд енергії та бадьорості, а також «море» позитивних емоцій, з ентузіазмом опановуючи нові вправи зі степ-аеробіки.

На основі аналізу наукових джерел було з'ясовано сутність поняття «аеробіка» – походить від слова аеробний, що значить кисневий (від грецького слова «аеро» - повітря й «біос» - життя), уперше було введено доктором К. Купером, відомим американським фахівцем в галузі масової

фізичної культури. Поняття «степ-аеробіка» увійшло в мовленнєвий обмін у 80-х роках ХХ століття і швидко завоювала популярність. Це один з найбільш популярних видів аеробіки, застосовуваний більш ніж в 40 країнах світу. Степ-аеробіка була винайдена американкою Джин Міллер, відомим фітнес-інструктором. Слово «степ» буквально означає крок. Степ – це ритмічні рухи на сходинках, комбінація вправ під музику.

Використання степ-платформи:

- індивідуально (для закріплення рухових навичок дітей);
- на заняттях оздоровчо-тренувальної спрямованості (25-30 хвилин для дітей старшого віку);
- як частина фізкультурного заняття (протягом 10-15 хвилин):
 - у вступній частині: ходьба по і між степами (для формування правильної постави);
 - в основних видах рухів: стрибки, біг;
 - у рухливих іграх, естафетах та іграх з інтелектуальним навантаженням;
- у ранковій гімнастиці, що посилює її оздоровчий та емоційний ефект;
- показових виступах дітей на святах;
- як степ-розвага;
- при перегляді відеозйомки певного комплексу.

Степ-платформи можна розмістити у шаховому порядку, вздовж стіни в ряд, у хаотичному порядку, по колу, в три ряди.

Для того, аби впроваджувати новітні оздоровчі засоби потрібно чітко розумітися на них. Насамперед розподілити дітей за групами здоров'я, врахувати рекомендації лікаря-педіатра, зробити опитування серед батьків, отримати їхню згоду та лише тоді вводити певний засіб фізичного виховання в освітній процес.

Організовуючи степ-тренування, не можна забувати **про техніку безпеки** та фізичне навантаження для дітей певного віку, його розподілі з урахуванням стану їх здоров'я, рівня фізичної підготовленості. Так, більш складні вправи слід чергувати з менш складними.

Техніка степ-аеробіки передбачає постійне підтримання правильної постави. Тому дуже важливо нагадувати дітям про необхідність збереження правильного положення тіла під час усіх рухів.

Для збереження правильного положення тіла під час степ-аеробіки необхідно:

- тримати плечі розгорнутими, груди вперед, сідниці напруженими, коліна розслабленими;
- уникати перенапруги в колінних суглобах;

- уникати зайвого прогину спини;
- не робити нахил вперед від стегна, нахилитися всім тілом;
- при підйомі або опусканні зі степ - платформи завжди використовувати безпечний метод підйому;
- стоячи обличчям до степ-платформи, підніматися, працюючи ногами, не спиною;
- тримати степ-платформу близько до тіла при її перенесенні.

Основні правила техніки виконання степ-тренування:

- виконувати кроки в центр степ-платформи;
- ставити на степ-платформу всю підошву ступні при підйомі, а спускаючись, ставити ногу з носка на п'яту, перш ніж зробити наступний крок;
- опускаючись зі степ-платформи, залишатися стояти досить близько до неї. Не відступати більше, ніж на довжину ступні від степ-платформи;
- не починати навчання дітей роботі рук, поки вони не опанують досконало, рухами ніг;
- не підніматися і не опускатися зі степ-платформи, стоячи до неї спиною;
- робити крок з легкістю, не вдаряти по степ-платформі ногами.

Важливою частиною степ-тренування є словесні команди. Вони повинні бути короткими й чіткими.

Загальнодидактичні правила до проведення степ-аеробіки:

- один комплекс степ-аеробіки, як повне заняття, виконується дітьми впродовж трьох місяців, деякі з вправ можуть варіюватися, ускладнюватися;
- можливе використання стрічок, які кріпляться на зап'ястя рук, султанчиків (це як ускладнення та надання візуальної окраси заходу);
- підйом на платформу здійснюється за рахунок роботи ніг, а не спини;
- розучування комплексу проводиться на рахунок, дещо пізніше – під музику та на рахунок, на кінцевому етапі діти самі будуть чітко відчувати ритм;
- показ дорослого чи завчасно навченої дитини обов'язковий;
- стопу на платформу слід ставити повністю;
- не робити різких рухів;
- у дітей має бути достатній питний режим;
- на початковому етапі діти виконують вправи на дошках на рахунок, використовуючи помірний темп, пізніше – під музику і більш помірно-швидкий;

- при розподілі вправ необхідно дозувати фізичне навантаження, частота сердечних скорочень не повинна перебільшувати 150-160 ударів за хвилину;
- комплекс складається з підготовчої, основної та заключної частини. Підготовча частина спрямована на «розігрівання» організму, готує до основного фізичного навантаження; комплекс закінчується вправами на дихання;
- варто використовувати ігри-медитації для розслаблення, на кшталт «Біля річки». Для цього розмістити ступи по колу, ланцюжком (це залежить від сюжету заняття). Діти сідають на ступи, як на місточок, імітуючи плескання п'ятками ніг, ручок у водичці; перекочують м'яч один одному – «катають колобок» (діти сидять на ступах один проти одного);
- класична степ-аеробіка не допускає займатися босими, необхідне спортивне взуття, яке фіксує стопу, одяг одношаровий, полегшений, добре провітрене приміщення, в якому займаються;
- важливе значення мають словесні вказівки інструктора з фізичної культури (стрибаємо легко, стопу повністю ставимо на степ, спина пряма, прибираємо ступи).

Основні елементи степ-аеробіки:

1. базовий крок;
2. крок ноги нарізно, ноги разом (V- крок);
3. кроки з підйомом на платформу й згинанням ноги вперед (різні варіанти) (підйом коліна);
4. випади в бік і назад;
5. крок через платформу;
6. приставний крок з торканням на платформі або на підлозі (стрибок ноги нарізно – ноги разом);
7. приставні кроки праворуч, ліворуч, з поворотами;
8. відведення ніг;
9. кроки на кут (згинання ніг);
10. торкання платформи носком вільної ноги.

Колективні заняття дітей під музичний супровід сприймаються вихованцями набагато краще, підвищують їх емоційність. Виконуючи спільні вправи, діти не відчують дискомфорт, невпевненість, навіть якщо не все виходить.

Аеробіка для дітей повинна носити яскраво виражений ігровий характер. Дитячі вправи повинні бути доступними, цікавими і приносити радість. Але при цьому потрібно пам'ятати, що діти швидко втомлюються і

не можуть довго робити одноманітні рухи. Необхідно урізноманітнити вправи і положення, поступово змінювати темп їх виконання.

Найлегше дитина освоїть і запам'ятає такі вправи, які в її уяві будуть створювати якийсь конкретний зоровий образ. У дітей дошкільного віку мислення розвинено ще дуже слабо. Тому для більшого інтересу кожної вправи в комплексі дається відповідна назва. Або можна освоювати степ-аеробіку, зображуючи при цьому тварин, які схоже рухаються. Такі моменти надають дітям величезну радість. Бадьорість і позитивний емоційний заряд вам будуть забезпечені!

Попередня робота:

- анкетування батьків та аналіз анкет;
- консультація для батьків «Степ-аеробікою займаємося – здоров'я краще маємо»;
- створення творчої ініціативної групи;
- підбір і систематизація матеріалу по обраній темі;
- створення програми занять степ-аеробікою з дітьми старшого дошкільного віку;
- публічна презентація проекту;
- виготовлення обладнання, добір музичного супроводу;
- створення необхідних матеріально-технічних умов для роботи гуртка;
- аналіз показників фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку.

Особливості організації занять

Заняття на степ-платформах цілком підходять для дітей старшого дошкільного віку різного рівня підготовленості. Виконуючи під музичний супровід різні варіанти кроків на степ-платформах, швидкі переходи, часто змінюючи при цьому ритм і напрямок рухів, діти отримують навантаження, відповідне біговому тренуванню.

При виборі музичного супроводу інструктор повинен керуватися наявністю в композиції чіткого ударного ритму. Для кожного відрізка степ-програми музика повинна добиратися з урахуванням рекомендацій по темпу та тривалості. Темп музичного супроводу, який вимірюється кількістю музичних акцентів за хвилину, не тільки спрямовує хід тренування, а й диктує швидкість рухів, отже й інтенсивність заняття. Заняття з музичним супроводом мають й оздоровчо-гігієнічне значення.

Музичний ритм організовує рухи, піднімає настрій тих, хто займається. Позитивні емоції викликають прагнення виконувати рухи енергійніше, що підсилює їхній вплив на організм, сприяють підвищенню працездатності, а також оздоровленню й активному відпочинку. Музика може бути

використана й як регулятор навчання, тому що рухи легше запам'ятовуються. Вона повинна бути яскравою, веселою. Бажано використовувати знайомі дитячі мелодії або пісні, тому що навіть на підсвідомому рівні дитина, як і доросла людина, мимоволі слідує музичному ритму. Весела, збудлива музика служить одночасно і мотивувальним чинником у ході степ-тренування, створює базову структуру степ-програми.

Степ можна зробити власноруч. Бажано виготовити його з екологічно чистого матеріалу і обтягнути м'яким дермантином. Розміри сходинок: висота 8-10 см, довжина – 40-50 см, ширина – 25 см. Висота ніжки – 8 см, ширина ніжки – 4 см. Це нестандартне обладнання призначене для роботи з дітьми 5-7 років.

Зважаючи на викладене розробили програму підвищення рівня фізичної підготовки дітей старшого дошкільного віку «Степ-аеробіка для дошкільнят».

Дана парціальна програма пропонується до варіативної частини освітньої діяльності навчального закладу та розширена рухливим видом діяльності відповідно до індивідуальних інтересів і потреб дітей, побажань батьків, наявних умов розвитку дошкільників [1].

Зміст програми

Вік дітей та термін реалізації програми

Програма «Степ-аеробіка для дошкільнят» розрахована на один рік при проведенні занять по одному на тиждень (загальний обсяг – 32-36 занять на рік). Програма розрахована на дітей старшого дошкільного віку (6-й рік життя).

Розподіл програмового матеріалу під час проведення гурткової роботи з дітьми старшого дошкільного віку: усього – 30-35 хв., теорія – 10 хв., практика – 20-25 хв. В день занять гуртка зі степ-аеробіки рухова активність дітей протягом дня не перевищує норми (4-5 годин). Спортивні танці з використанням степ-платформи можна включати в програму свят та розваг. Це підвищує інтерес дітей до фізичних вправ і викликає у них позитивний емоційний відгук. Виступи зі степ-аеробікою на святах демонструють батькам досягнення дітей і незмінно отримують високу оцінку.

Календарне планування занять гуртка

№ п/п	Тема (Форма проведення)	Завдання
1.	«Весела дискотека для малят».	Визначити оцінку рухливості кожної дитини через спостереження за виконанням вільних танцювально – ритмічних рухів під музику.
2.	«Ми – майбутні спортсмени» (Перегляд відеофільму, обговорення)	Ознайомити дітей з поняттям «Степ-аеробіка» та викликати позитивні емоції від спостереження за використанням степ-платформи іншими дітьми.
3.	«Степ-аеробікою займаємося – здоров'я краще маємо» (Заняття)	Ознайомити дітей з базовими кроками. Формувати у дітей правильне виконання базових кроків; розвивати координацію рухів ніг, фантазію. Викликати інтерес до нового завдання. Придумати разом з дітьми назви складним крокам.
4.	«Красивий крок, красивий рух – степ-аеробіка зміцнює дух» (Заняття)	Розучити 1-й базовий крок в центр степ-платформи, 2-й і 3-й базові кроки під рахунок. Розвивати м'язи у вправах із різних видів ходьби, зокрема високим підніманням зігнутої в коліні ноги.
5.	Подорож до країни Степ-аеробіка (Заняття)	Закріпити 1-й, 2-й і 3-й базові кроки під рахунок, з'єднати рухи ніг і рук під рахунок, продовжувати вправляти у розвитку м'язів стопи, голені та стегон.

6.	Подорож до країни Степ-аеробіка (Заняття)	Продовжувати розучувати базові кроки (4-й, 5-й, 6-й та 7-й), закріпити 1-й, 2-й і 3-й базові кроки під рахунок, вправляти у розвитку м'язів стопи, голені та стегон.
7.	Пригоди у кімнаті Природи (Заняття)	Закріпити базові кроки (1-7) під рахунок, вправляти у розвитку м'язів стопи, голені та стегон.
8.	Подорож до країни Степ-аеробіка (Заняття)	Продовжувати розучувати базові кроки (8-й, 9-й, 10-й) під рахунок, закріпити базові кроки (1-7), вправляти у розвитку м'язів спини, живота, стегон і підколінне сухожилля.
9.	Пригоди у кімнаті Природи (Заняття)	Закріпити базові кроки під рахунок, вправляти у розвитку м'язів стопи, голені, стегон, спини, живота і підколінне сухожилля.
10.	Веселі та завзяті наші хлопчики й дівчата (Заняття)	Ознайомлення з комплексом стилізованих танцювальних рухів на степ-платформах під рахунок у повільному темпі. Розвивати відчуття рівноваги, координації рухів.
11.	«Щоб здоровим довго жити, треба рухатися, діти!» (Заняття)	Спільно з дітьми скласти міні-комплекс під музику. Вивчити комплекс вправ степ-аеробіки під рахунок. Продовжувати вчити дітей із задоволенням виконувати різні рухи.
12.	«Всім відомо це чудово, коли кожен з нас здоровий» (Заняття)	Закріпити вивчені рухи міні-комплексу під музичний супровід. Продовжувати формувати вміння ритмічно-узгоджено виконувати прості рухи під музичний супровід.
13.	Новорічні дива чарівних оленів (Виступ на святі)	Відчувати радість від самостійності, спритності, упевненості, можливості продемонструвати свої успіхи перед однолітками.
14.	Подорож до країни Мультляндії. (Заняття)	Запропонувати малятам придумати рухи, відповідні їх улюбленим героям казок, мультфільмів. Складання сюжетного комплексу за вибором дітей.
15.	«Щоб міцним зробилось тіло, тренуватись треба вміло!» (Заняття)	Розучити сюжетний комплекс. Вчити дітей емоційно відобразити характер героя у комплексі.
16.	«Головне – здоровим бути, це потрібно всім збагнути!» (Заняття)	Закріпити вивчені рухи. Упевнено володіти «абеткою» рухів.

17.	«Щоб зробитись дужими, ми зі спортом дружимо!» (Заняття)	Робота над важкими місцями під рахунок. Виховувати відчуття ритму, уміння виконувати рухи в такт музики.
18.	Пригоди у кімнаті Природи сонячних промінчиків. (Виступ дітей на степ-платформах під час розваги у дітей молодшого дошкільного віку.)	Відчувати радість від самостійності, спритності, упевненості, можливості продемонструвати свої успіхи перед іншими дітьми.
19.	«Коли спорт полюбиш – сильним, спритним будеш!» (Заняття)	Продовжувати удосконалювати виконання базових кроків під музичний супровід.
20.	«Щоб зросли здорові, дужі, зі степ-платформою ми дружимо!» (Заняття)	Розучити I частину комплексу вправ ранкової гімнастики під рахунок у повільному темпі. Розучити різноманітні вправи на розвиток сили, спритності, витривалості у повільному темпі під рахунок.
21.	«Покажемо, які ми вправні дружно виконаємо вправи!» (Заняття)	Закріпити рухи I частини комплексу під рахунок. Закріплювати різноманітні вправи на розвиток сили, спритності, витривалості у повільному темпі під рахунок.
22.	«З фізкультурою в садочку дружимо щодня! Значить будемо здорові, разом – ти і я!» (Заняття)	Удосконалювати рухи I частини комплексу, розучити II частину комплексу у повільному темпі під рахунок. Продовжувати формувати вміння ритмічно-узгоджено виконувати прості рухи.
23.	«Спорт – здоров'я, спорт – наш друг, спорт – це гра, радість та рух!» (Заняття)	Відпрацювання рухів I частини комплексу вправ ранкової гімнастики у швидкому темпі. Закріпити рухи II частини під рахунок. Розширювати руховий досвід дітей.
24.	«Спорт – здоров'я, спорт – це сила, що дають всім дітям крила!» (Заняття)	Поєднання двох частин комплексу під рахунок у швидкому темпі, робота над важкими місцями. Продовжувати удосконалювати основні фізичні якості, формувати вміння ритмічно-узгоджено виконувати прості рухи.
25.	«В нашому садочку весело зростати – мріють дошкільнята спортсменами стати» (Заняття)	Удосконалювати дві частини комплексу під рахунок. Розвивати естетичний смак і інтерес до занять.

26.	«Будемо веселі та здорові, спритні, дужі та бадьорі!» (Заняття)	Поєднати дві частини комплексу під музику. Удосконалювати рухи двох частин під музику.
27.	«Щоб міцне здоров'я мати слід зарядку поважати, в гарній настрої бувати!» (Заняття)	Закріпити рухи комплексу вправ ранкової гімнастики під музику. Виховувати відчуття ритму, вміння виконувати рухи в такт музики.
28.	«Ми – веселі моряки на степ-платформах затанцюємо залюбки» (Заняття)	Відпрацювання рухів комплексу, робота над синхронним виконанням рухів рук, ніг у перешиковуванні. Удосконалювати рухи комплексу в темпі під музику, розвивати основні фізичні якості (силу, витривалість, швидкість, координацію).
29.	«Всім нам дуже до вподоби й не виходить з норми, аеробіка чудова для здоров'я й вроди!» (Заняття)	Закріпити всі раніше вивчені базові рухи степ – аеробіки під музику. Впевнено володіти «абеткою» рухів.
30.	«Здоров'я – це сила! Здоров'я – це клас! Хай буде здоров'я у вас і у нас!» (Виступ малят на святі)	Формувати позитивне ставлення та радість від самостійності, спритності, впевненості, можливості продемонструвати свої успіхи перед однолітками.
31-32.	«Всі ви діти спритні, дужі і до спорту не байдужі! Тож дружіть зі спортом далі і отримуйте медалі!»	Діагностування дітей. Оцінювання фізичної підготовленості й рухових умінь дітей наприкінці року.

Додатки

До програми розроблені методичні рекомендації щодо структури заняття зі степ-аеробіки з метою розподілу навантаження на дитячий організм протягом заняття, які надані у **додатку 1**. Комплекс складається з підготовчої, основної та заключної частини. Підготовча частина спрямована на «розігрівання» організму, готує до основного фізичного навантаження; комплекс закінчується вправами на дихання.

Ефективність засвоєння степ-аеробіки оцінюється за рівнем сформованості умінь виконувати основні елементи (базові кроки). Перелік, методика навчання дітей основним (базовим) крокам степ-аеробіки, що складають основу оздоровчих занять надані у **додатку 2**.

Основною формою розвитку рухової активності дітей в ДНЗ є фізкультурні заняття. З метою підтримки інтересу дошкільників до них особливу увагу слід приділяти підбору фізкультурного обладнання. Одним з них є степ-платформа - нетрадиційне фізкультурне обладнання, необхідне для занять степ-аеробікою. Степ-платформа використовується на заняттях оздоровчо-тренувальної спрямованості: у вступній частині, в основних видах рухів, у рухливих іграх, естафетах та іграх з інтелектуальним навантаженням. Орієнтовні конспекти занять з використанням степ-аеробіки у фізкультурно-оздоровчій роботі з дітьми надані у **додатку 3**.

Особливу значимість у формуванні рухової творчості дошкільників мають ігрові рухові завдання, рухливі спортивні ігри, спортивні розваги які завжди цікаві дітям. Вони володіють великим емоційним зарядом, відрізняються варіативністю складених компонентів, дають можливість швидко здійснювати рішення рухових завдань. У **додатку 4** пропонуються рухливі ігри з використанням степ-платформи, як допоміжного засобу розвитку фізичних якостей дитини.

Ранкова гімнастика сприяє більш швидкому приведенню організму в робочий стан, підтримці високого рівня працездатності протягом дня, вдосконаленню координації нервово-м'язового апарату, діяльності серцево-судинної і дихальної систем. Використання степ-аеробіки у ранковій гімнастиці посилює оздоровчий та емоційний ефект. У **додатку 5** надані комплекси вправ степ-аеробіки для ранкової гімнастики з метою розширення рухового досвіду дітей.

Спортивні танці з використанням степ-платформи можна включати в програму свят і розваг. Це підвищує інтерес дітей до фізичних вправ і викликає у них позитивний емоційний відгук. У **додатку 6** пропонується використання степ-платформи у показовому виступі дітей на новорічному святі.

Для більш органічного застосування степ-платформи можна розмістити у шаховому порядку, вздовж стіни в ряд, у хаотичному порядку, по колу, в три ряди. У **додатку 7** надані варіанти розміщення степ-платформи у приміщенні спортивної або музичної зали під час занять степ-аеробікою.

Додаток 1**Рекомендації щодо структури заняття зі степ-аеробіки:**

№ з/п	Назва частини	Виконувані функції	Тривалість
1.	Розминка	<p>Метою розминки є підготовка організму до основного навантаження.</p> <p>Для цього виконуються вправи з підключенням великих м'язових груп (ноги, спина, груди).</p> <p>Починати розминку слід з дихальних вправ. Основний принцип розминки – це плавність переходу організму від стану спокою до основної частини. Плавність розминки обумовлюється поступовим підвищенням функціональних вимог до організму дошкільнят. Тому важливо використовувати прості рухи, які зможуть виконати всі малята максимально правильно і ефективно.</p>	5-7 хв.
2.	Попередній стретчинг	Всі вправи спрямовані на розтягування м'язів, зв'язок, сухожилів і виконуються в русі.	
3.	Основна частина	Аеробна частина формується на основі базових рухів, з яких складається комбінація.	10-15 хв.
4.	Силова частина	<p>Метою силової роботи є безпосереднє тренування м'язового компонента, що сприяє розвитку силової витривалості і сили м'язів.</p> <p>Вправи силової частини часто виконують на степі та зі степом, використовуючи рухи фітнес-гімнастики.</p>	10 хв.
5.	Стретчинг	<p>Можна використовувати платформу як опору при виконанні вправ на розтягування: у положенні стоячи, лежачи або сидячи на платформі.</p> <p>У стретчингу також застосовуються статичні вправи на гнучкість. Це контрольоване, повільне і поступове розтягування до відчуття напруженості в м'язі з наступним фіксуванням пози на 10-30 сек.</p> <p>При виконанні вправи починаємо розтягувати м'яз на глибокому вдиху і збільшуємо амплітуду на такому ж глибокому видиху</p>	3-5 хв.

Додаток 2. Базові кроки

Серед фахівців, що працюють в області оздоровчої аеробіки, немає єдності думок за кількістю основних (базових) кроків, що складають основу оздоровчих занять. Одні налічують від 2 до 4, інші від 6 і більше. Тому за основу ми взяли виділені у спортивній аеробіці 10 базових кроків, які найбільш часто використовуються і специфічні для аеробіки.

До них відносяться:

1. Базовий крок



Фото 1

Цей елемент є найбільш простим і часто з нього починається знайомство зі степ-аеробікою. Його виконання здійснюється за чотири рахунки: перший – крок правою ногою на платформу, другий – крок лівою ногою на платформу, третій – крок правою ногою вниз, і, нарешті, четвертий – крок лівою ногою вниз.

Для підвищення інтенсивності вправи можна піднімати руки над головою, коли піднімається на платформу, і опускати їх, в момент повернення у вихідне положення.

Ходьба може виконуватися:

- на місці;
- з просуванням вперед, назад, по діагоналі, по колу.

Крім того, може здійснюватися заміна маршруту на обхід степ-платформи і додавання переходу через степ-платформу на «кроці».

2.V – крок

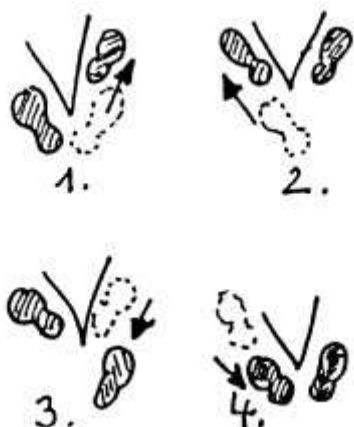


Фото 2

Наступний крок вельми схожий на попередній, що робить його ідеальним рухом для початківців. Ноги також рухаються вгору – вниз в чотири рахунки, але основна різниця полягає в тому, що, коли ви виконуєте підйоми, то ставите праву ногу на платформі максимально вправо, а ліву відповідно вліво, і повертаєтеся в звичайну позицію, коли ступаєте на підлогу.

У результаті цього траєкторія вашого руху нагадуватиме букву V. Руки під час виконання вправи можуть перебувати в будь-якому комфортному для вас положенні або з метою підвищення навантаження бути підняті на рівні плечей або над головою. Усього зробіть по 8 сетів з кожної ноги.

Виконується з просуванням вперед і назад на 4 рахунки.

"1" – з п'яти крок вперед-в сторону з однієї ноги.

"2" – продовжити аналогічний рух з іншої ноги (в положення стійки ноги нарізно, носки ніг прямо або злегка повернені назовні). Напрямок кроків нагадує написання англійської букви "V".

"3" - »4" – виконати по черзі два кроки назад і тим самим повернутися у вихідне положення.

3. Підйом коліна

Будучи трохи більш потужною вправою, дані підйоми присутні в програмі на всіх рівнях складності занять.

Для цього поставте праву стопу на ліву частину платформи і виконайте три підйому коліна лівої ноги до грудей, кожен раз торкаючись стопою поверхні підлоги. Повторіть вправу з іншої ноги. Всього 8-10 сетів.



Фото 3

4. Випад



а)



б)

Фото 4

Може бути виконаний будь-яким способом (кроком, стрибком, після маха), а також у різних напрямках (вперед, в сторону, назад). Основним варіантом цього «аеробного кроку» є положення випаду вперед. При цьому вага тіла зміщується на зігнуту ногу, виставлену вперед. Кут в колінному суглобі повинен бути більше 90° , гомілка опірної ноги розташовується близько до вертикального положення, а проекція коліна не виходить за межі опори стопою (обов'язково слід опуститися на п'яту опірної ноги). Поворот тазу не допускається, нога ззаду повинна бути прямою, торкатися носком підлоги, п'ята піднята вгору.

5. Крок через платформу



З в.п. – стійка ноги разом боком до платформи. Кроком лівої в сторону стати на платформу, приставити праву. Кроком лівої зійти з платформи (по інший бік), приставити праву на полупальці до лівої.

Фото 5

6. Стрибок ноги нарізно - ноги разом



Фото 6

Виконується з вихідного положення ноги разом (п'яти разом, носки злегка нарізно – на ширину стопи). Рух складається з двох основних частин. Перша – відштовхуючись двома ногами, вистрибнути невисоко вгору і потім прийняти положення напівприсід ноги нарізно (стопи злегка повернені назовні або паралельні), при приземленні потрібно опуститися на всю стопу. Відстань між стопами дорівнює ширині плечей, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги, напрямок колін і стоп має збігатися. При цьому русі проекція колін не повинна виходити за межі опори стопами, кут в колінних суглобах повинен бути більше 90 °. Друга частина руху – невеликим підскоком з'єднати ноги і повернутися у вихідне положення. При виконанні цього руху не допускаються переміщення тулуба (нахили, повороти).

7. Крок з поворотом



Фото 7

Цей елемент степ-аеробіки дуже схожий на V-подібний крок. Головна відмінність полягає в тому, що виконується поворот тулуба разом з кроком. Для цього встати на платформу правою, а потім і лівою ногою. Після розгорнути тіло на 90 ° вправо на опорній лівій нозі, права нога, описавши дугу в повітрі, стає біля платформи, потім туди ставиться і ліва нога (ви повернені боком до ступу).

Потім ставиться на платформу ліва стопа, піднімається і робиться розворот вже вліво на 90 °. Права стопа, проробивши дугу, стає на правий її край. Після на рахунок 7-8 повернутися у вихідне положення перед ступом. Виконати те саме з розворотом в інший бік. Всього 6-8 разів.

8. Відведення ніг



Фото 8

Допоможе привести в тонус м'язи сідниць. Для цього стати перед ступом, ноги разом. Потім поставити на платформу ліву стопу і, нахилиючи тулуб вперед, відвести праву ногу максимально назад і вгору. Повернутися у вихідне положення і повторити з іншої ноги. Всього 8-12 раз. Аби знизити ризик травмувати спину, підтримуйте в контрольованій напрузі м'язи черевного преса.

9. Згинання ніг

Вправа дозволяє зміцнити і привести в тонус м'язи спини, стегон і підколінне сухожилля. Для цього встати перед ступом, потім поставити ліву стопу на кут ступа, перенести на неї вагу тіла, одночасно згинаючи праву ногу в коліні (п'ята повинна бути максимально близько до сідниць). Випрямити ногу і поставити її на підлогу. Повторити вправу з іншої сторони.



Фото 9

10. Торкання платформи носком вільної ноги



Вправа дозволяє зміцнити і привести в тонус м'язи живота, стегон і підколінне сухожилля. Для цього встати перед степом, потім підняти згинаючи праву ногу в коліні, торкнутися носком степ-платформи. Випрямити ногу і поставити її на підлогу. Повторити вправу іншою ногою.

Фото 10



Степ-платформи

Література

1. Закон України «Про дошкільну освіту» // Освіта України – 2001. - №33.
2. Лист МОНУ, молоді та спорту України «Про організацію фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільних навчальних закладах у літній період» від 28.05.2012р. №1/9 - 413;
3. Рекомендації до листа МОН України «Фізичний розвиток дітей в умовах дошкільного навчального закладу» від 16.08.2010 р. № 1/9 - 563;
4. Базовий компонент дошкільної освіти (нова редакція). – К: 2012
5. Програма виховання і навчання дітей від двох до семи років «Дитина». Київ, 2012.
6. Методичні рекомендації до Програми виховання і навчання дітей від двох до семи років «Дитина». Київ, 2012.
7. Програма розвитку дітей старшого дошкільного віку «Впевнений старт» Київ, 2012.
8. Андренко Н.В., Сорокопуд І.М., Щербак А.М. «Фізичний розвиток майбутнього першокласника» // Серія «Впевнений старт»// Х.: Вид-во «Ранок», 2012.
9. Богініч О.Л. «Сутність здоров'язберегаючого середовища у життєдіяльності дітей дошкільного віку». – Івано-Франківськ: педагогічний інститут ПНУ імені В.Стефаника. – 2008.
10. Осипенко Т. «Здоров'язбережувальні технології у дошкільному навчальному закладі»; журнал «Вихователь-методист дошкільного закладу». – 2011. -№ 6.
11. Раскова Г., Белова Т. «Використання степ-платформи в оздоровчій роботі з дітьми»; журнал «Вихователь-методист дошкільного закладу». – 2011. - № 3.
12. Терентьєва Н. «Фізичне виховання: інноваційний підхід»; журнал «Дошкільне виховання». – 2007. - № 7.