Комитет образования администрации муниципального района

«Кыринский район»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом творчества Кыринского района»

Рассмотрено на заседании

Педагогического совета

№ 1

«28» 09 2018г.

«Утверждаю»

Директор МБУ ДО ДТ

Казанцева Е.В.

«21» 10 2018г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности детского объединения

«Детский фитнес»

Возраст обучающихся: 3-8 лет

Срок реализации: 1 год.

Составитель:

педагог дополнительного образования

Казанцева Наталья Ивановна

с.Кыра

2018 г.

Оглавление

Раздел № 1«Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Детский фитнес»

Пояснительная записка	Стр.3
Направленность (профиль) программы	Стр.3
Актуальность программы	Стр.4-5
Отличительные особенности программы	Стр.5-6
Адресат программы	Стр.6
Срок освоения программы	Стр.6
Объём программы	Стр.6-7
Режим занятий	Стр.7
Формы обучения	Стр.7
Виды и структура занятий	Стр.7-10
Цель и задачи программы	Стр.10-12
Учебный план	Стр.13-14
Содержание учебного плана	Стр.14-17
Планируемые результаты	Стр.18

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

Календарный учебный график	Стр.19-22
Условия реализации программы	Стр.22
Формы аттестации	Стр.22-23
Оценочные материалы	Стр.23
Методические материалы	Стр.23-25
Рабочие программы: №1, №2.	Стр.26-34
Список литературы	Стр.36
Приложение №1	
Приложение №2	
Приложение №3	
Приложение №4	
Приложение №5	
Приложение №6	
Приложение №7	
Приложение №8	
Приложение №9	
Приложение №10	

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

Пояснительная записка.

За последнее время система дополнительного образования значительно изменилась и приобрела ряд качественных изменений. Сегодня ДО работает в режиме инноваций. И организция в учреждениях дополнительного образования «дошкольного звена» - неотъемлемый компонент выполнения социального заказа населения. Сегодня много малообеспеченных семей, которым нечем платить за дошкольное образование. Есть педагогически запущенные дети, родителям которых не до них и не до детского сада. Дети, не посещающие дошкольное учреждения, не имеют опыта адаптации в организованном социуме, не умеют включаться в групповую работу, круг контактов в социальной сфере у них ограничен. Поэтому для детей данной категории существует потребность в компенсации личностного развития и выравнивания стартовых возможностей для поступления в школу.

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес» относится к физкультурно-спортивной направленности,имеет вводно-ознакомительный уровень освоения, реализуется с 2018 года.

Программа разработана в соответствии с государственной образовательной политикой и современными нормативными документами в сфере образования:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р);

3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008);

4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242;

5. СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26) (актуальны только для программ, рассчитанных на дошкольников);

6. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41);

7.Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года //Распоряжение правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.

Актуальность программы

Правильное физическое воспитание детей - одна из ведущих задач образовательных учрежденииий и является фундаментом общего развития человека. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития.

Необходимость работы в данном направлении возникла по ряду причин:

-недостаточная двигательная активность детей в течение дня (особенно в холодный период времени);

-большая загруженность статическими занятиями (компьютер, телефон, телевизор и т.д.);

-желание детей реализовать себя в движении;

-желание родителей видеть ребенка физически совершенным: развитым, здоровым, активным.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма к различного рода заболеваниям.

В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека

Представленная программа позволит применить нетрадиционные подходы к использованию разнообразных форм работы с детьми, а так же повысить интерес ребенка к сохранению здоровья, вовлечь его в игры. В последнее время отмечается тенденция использования разнообразных средств физической культуры с оздоровительной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики: ритмическая гимнастика, аэробика, степ-аэробика, фитбол-аэробика, игровой стретчинг, дыхательная гимнастика, точечный массаж.

Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

Сейчас, как никогда внимание педагогов обращено на творческое развитие ребенка во всех областях его деятельности, на выявление его способностей, индивидуальности, поэтому новизна программы заключается в том, чтобы всесторонне способствовать творческому началу детей, развивать их фантазию и инициативу. Программа дает возможность осуществлять развитие эмоционального восприятия музыки посредством отображения в движениях ее характера, темпа, динамики и других средств музыкальной выразительности.

С этой целью была разработана, для детей дошкольного возраста, программа по детскому фитнесу, учебный план, блочное планирование:

1 блок – фитбол-гимнастика (1,3 недели)

2 блок - степ- аэробика (2,4 недели)

Оздоровительная гимнастика, упражнения дыхательной, пальчиковой гимнастики, точечный массаж (включаются как часть занятия).

Акцент в программе делается на то, чтобы привить ребенку любовь к занятиям физической культуры и к здоровому образу жизни.

В соответствии с этим особую актуальность приобретает поиск новых средств и методов повышения эффективности, физкультурно-оздоровительной работы учреждении, создание оптимальных условий для всестороннего гармоничного развития личности ребенка.

Работа по данной программе не ставит целью достижения высоких результатов за короткий отрезок времени. Главное в работе помочь детям проявить свои собственные потенциальные возможности.

Отличительная особенность и новизна

Внедрение обновлённых здоровьесберегающих технологий в деятельность учреждения, чтобы всесторонне способствовать творческому началу детей развивать их фантазию и инициативу:

-использование технологии *«Степ-аэробика»,«Фитбол-гимнастика»*, *«Оздоровительная гимнастика»*, «*Дыхательная гимнастика», «Пальчиковая гимнастика»*,«*Су-Джок*» использование в различных вариантах: в форме физкультурных занятий, в кружковой работе, как часть физкультурных занятий в виде «блоков», в утренней гимнастике, в показательных выступлениях, на праздниках и развлечениях;

-использование ИКТ для более наглядной демонстрации ЗОЖ.

Адресат программы

Для обучения по программе «Детский фитнес» принимаются дети в возрасте от 3 до 8 лет, желающие заниматься физической культурой. Программа ориентирована на детей, в том числе не обладающих базовыми знаниями по направлению программы, но мотивированных и заинтересованных на изучение данной предметной области. В результате освоения данной программы дошкольник должен быть:

1.энергичен, все время хочет двигаться, спит меньше обычного;

2.проявляет большой интерес к движениям, требующим тонкой и точной моторики;

3.обладает широким диапазоном движений (от медленного к быстрому, от плавного к резкому)

4.прекрасно удерживает равновесие при выполнении двигательных упражнений;

5.отлично управляет телом при маневрировании;

6.Обладает хорошей, для своего возраст, физической силой, гибкостью, выносливастью, имеет хороший уровнь развития основных двигательных навыков;

7.Смел, не боится синяков и шишек, любит спортивные и подвижные игры и с удовольствием в них играет;

8.Практически никогда всерьез не устает, если занят любимым делом.

Состав группы постоянный, набор свободный.

Срок реализции

Программа рассчитана на год. Группа №1-1 год обучения- 144 часа. Группа №2 – 1 год обучения -144 часа. Учебный год- 9 месяцев, начало учебного года с 1 сентября, окончание учебного года 25 мая.

Объем программы

Общее количество часов на весь период обучения составляет:

1-я группа -144 учебных часа;

2-я группа – 144 учебных часа.

Режим занятий.

Занятия в 1 группе проходят 2 раз в неделю по 1 часа для каждой подгруппы.

Длительность занятий составляет : в подгруппе 3-5 лет группе -30 минут, в подгруппе 6-7 лет до 45 минут, 1 час – вторник, 1 час – четверг.

Во второй группе 2 раза в неделю по 2 часа: понедельник и среда.

Длительность занятий дошкольных групп определена в соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014 №41

Форма обучения:

Очная.

Виды и структура занятий:

групповая, индивидуальна.

Структура занятия:

каждое занятие включает в себя вводную, основную и заключительную часть.

1. Вводная часть - для разогрева огрганизма детей и подготовки его к выполнению упражнений на все группы мышц используется ходьба, бег и прыжки с различными их вариантами, выполнение коррегирующей гимнастики для сводов стоп. Упражнения по возможности выполняются с

фитболами или другими предметами (лентами, скакалками, маленькими мячами).

2. Основная часть - сюда включены комплексы упражнений с фитолам и на фитболах, на степ платформе и простейших тренажерах. Упражнения выполняются из разных исходных положений: стоя, фитбол на полу, стоя фитбол в руках, сидя на фитболе, лежа на полу на животе с фитболом в руках, лежа на фитболе на животе,лежа на спине с фитболом в руках, лежа на фитболе на спине. Упражнения постепенно усложняются от комплекса к комплексу. В каждое занятие включены виды движений, направленные на овладение снарядами. Основная часть заканчивается подвижной игрой с использованием фитбола – это кульминация всего занятия. Игра должна проходить эмоционально, в хорошем темпе, весело и задорно. Один раз в месяц в занятие дополнительно к подвижной игре включается танец-игра на фитболах или степ - платформах с различными интересными движениями.

3. Заключительная часть - после нагрузки организм ребенка необходимо привести в спокойное состояние, организуя с фитболом или степ-платформой игру малой подвижности,включая упражнения, направленные на восстановление дыхания, а также комплексы упражнений дыхательной гимнастики,пальчиковой гимнасти для детей.

4. Важно, чтобы каждое занятие имело музыкальную окраску.Музыкальное сопровождение подбирает с учетом возрастных интересов детей.

Структура занятия.

Часть занятия	Время	Содержание составных частей занятия	Повторяемость
1.Вводная	5-7 минут	Различные виды ходьбы и бега, игровые упражнения с предметами или без них.	1 месяц(8 занятий)
2.Основная	18-19 мин.	1. Комплекс упражнений с предметами и без предметов.	1 месяц (8 занятий)

		1.Упражнение на развитие движений с фитболом или степ - платформе. 2.Подвижная игра с использованием фитбола или степ - платформы. 3.Танец-игра с фитболами или на степ - платформе.	1неделя (2 занятия) 1неделя (2 занятия) 3 неделя(2 занятия) 4 неделя (2 занятия)
3.Заключи-тельная часть	3-4 минуты	Игра спокойного характера с использованием фитбола или степ - платформы.	Каждое занятие

Условия проведения занятий фитбол-гимнастикой,степ-аэробикой

- Правильный подбор снаряда каждому ребенку по росту (при посадке угол в 90% между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой).

-Удобная одежда, не мешающая движениям, и нескользящая обувь.

-Начинать занятия с простых упражнений, постепенно переходя к более сложным.

- Исключить во время занятий быстрые и резкие движения.

- При выполнении упражнений фитбол не должен двигаться, за исключением упражнений, связанных с его прокатыванием и перемещением.

-Физическая нагрузка по времени должна соответствовать возрасту занимающихся детей.

-Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приемы страховки и учить самостраховке.

-На каждом занятии стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения. Одним из эффективных средств для создания положительного настроения является музыкальное сопровождение.

Описание основных элементов представленной программы (практики)

Упражнениянпо оздоровительной гимнастике идут как часть занятия.

Комплексы упражнений по дыхательной, пальчиковой гимнастики тоже чередуются с точечным массажем (мяч Су-джок).

«Степ-аэробика»- это ритмичные движения вверх и вниз по степ - платформе. Она развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы. Заниматься степ - аэробикой можно в различных вариантах:

- ✓ В форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста, продолжительность 25-30мин.
- ✓ Как часть занятия от 10-15мин.
- ✓ В форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;
- ✓ Как степ-развлечение;
- ✓ В показательных выступлениях на праздниках.

*«Фитбол-аэробик*а» - упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, активизируют рефлексы, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма, многофункционален.

- ✓ В форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста, продолжительность 25-30мин.
- ✓ Как часть занятия от 10-15мин.
- ✓ В форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;
- ✓ На занятиях в качестве физкультминутки, на прогулке, в самостоятельных играх, развлечениях, праздниках.

«*Су-Джок*» - нетрадиционный метод точечного воздействия на кисть и стопу. Использую в коррекционно-педагогической работе с детьми дошкольного возраста. Данный метод обладает высокой эффективностью, безопасностью и простотой, базируется на традиционной акупунктуре и восточной медицине самооздоровления. "Су" по-корейски - кисть, "Джок" - стопа.

Цель и задачи программы

Цель:

Гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья, поддержка, развитие интереса к физической культуре и подготовки к школе с использованием нетрадиционных подходов, форм и методик с детьми дошкольного возраста.

Задачи программы.

Обучающие:

1. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков детей в соответствии с их индивидуальными и возрастными особенностями.

2. Обеспечение детей знаниями о влиянии занятий спортом на организ, понятиями здорового образа жизни, правилах техники безопасности, профилактике травматизма.

3. Формирование навыков выразительности, пластики, гибкости, быстроты, силы, координации движения, развитие речи детей.

Воспитательные:

1.Воспитание положительного отношения к физическим упражнениям, подвижным играм с использованием различных снарядов и предметов.

2.Воспитание нравственно-волевых качеств личности, активной жизненной позиции, развитие коммуникативных навыков (лидерства, инициативы, чувтва товарищества, взаимопомощи).

3.Способствование развитию самоконтроля и самооценки.

Развивающие:

1.Развитие самоконтроля

2.Развитие физических качеств: правильной осанки, функции равновесия, вестибюлярной устойчивости, мелкой моторики рук, совершенствованию сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной системы.

3.Развитие умственной сферы посредством выполнения двигательных действий, с помощью которых ребенок усваивает элементарные знания об окружающем мире и о способах взаимодействия с ним, а так же познает собственное тело и его многочисленныевозможности.

4.Развитие культуры движений и телесной рефлексии, личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).

Педагогическая целесообразность:

Педагогическая программа позволяет компенсировать недостаток двигательной активности, способствует гармоничному и всестороннему развитию детей, что непосредственно отражается и на интеллектуальном развитии ребенка.

Занятия фитнесом по данной программе не будут отнимать много времени, но обеспечит видимый и стойкий результат.

Образовательная область и предмет изучения: образовательной областью данной модели является изучение здоровьесберегающих технологий.

Программа построена на общепринятых педагогических принципах

Систематичности и последовательности.

Для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях.

Образовательная область и предмет изучения образовательной областью данной программы является изучение здоровьесберегающих технологий.

Оздоровительной направленности.

при проведении занятий необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку и обеспечить рациональную двигательную нагрузку.

Доступности и индивидуализации. Планируя занятия, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, его интерес и возможности.

Гуманизации. Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с взрослыми и сверстниками.

Творческой направленности. Результатом является самостоятельное создание ребенком, новых движений, основанных на использование его двигательного опыта.

Наглядности. Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребенком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведению движений, в котором двигательные ощущения играют большую роль.

7. Учебный план группа №1 144 часа

№	Название раздела, темы	Количество часов						Формы аттестации/контроля
		3-5 лет			6-7 лет			
		Всего	Теор	практика	сего	еория	ка	
	Вводная тема.Диагностика	2	1	1	2	1	1	
2.	Фитбол-гимнастика	34	5	29		5		Показательные выступления,праздники
3.	Степ-аэробика	34	5	29	34			Показательные выступления,праздники
	Заключительное занятие, диагностика	2	1	1	2	1		
5.	Общеразвивающие упражнеия	Включаются в занятие как часть			Включаются в занятие как часть			
6.	Гимнстики: дыхательная,пальчиковая	Включаются в занятие как часть			Включаются в занятие как часть			
	Всего	72	12	60	72	12	60	
	Всего	144	24	120				

Учебный план группа №2 144 часа

№п\п	Название темы, раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	практика	
1.	Вводная часть, дикагностика	2	1	1	Наблюдение,диагностика
2.	Фитбол-гимнастика	70	5	65	Наблюдения тестирование , выступления
3.	Степ-аэробика	70	5	65	Наблюдения, тестирование,выступления
4.	Заключительное занятие диагностика	2	1	1	наблюдение
5.	Общеразвивающие упражнения	Включается как часть занятия			
6.	Дыхательная гимнастика,пальчиковая гимнастика	включается как часть занятия			
7.	всего	144	12	132	

8.Содержание программы модуль «Фитбол-гимнастика»

Раздел№1 Вводная тема.

Понятия « детский фитнес», «Фитбол-гимнастика». Начальная диагностика.

Раздел№2

Комплекс №1

Теория: представления о форме и свойства фитбола, правила техники безопасности при использовании фитбола.

Практика: ОРУ, уражнения на координацию движения, правильная посадка на фидболе, базовые положения при выполнении упражнений в исходном положении, сидя на фитболе, стоя на коленях, уражнения для рук, ног сидя на фитболе,подвижные активные игры и игры малой активности, упражнения дыхательногй гимнастики и пальчиковой гимнастики.

Комплекс №2

Теория: беседа о здоровом образе жизни.

Практика: выполнять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ногпри покачивании мяча,формирование правильной осанки при посадке на фитболе, подвижные активные игры и игры малой активности, упражнения дыхательногй гимнастики и пальчиковой гимнастики.

Комплекс №3

Теория: Беседа о мышцах человека.

Практика: выполнение комплекса упражнений с использованием фитбола в едином темпе, тренировнка равновесия на фитболе, бросание фитбола, отбивание фитбола, ходьба и бег в разном темпе, с разными заданиями, подвижные активные игры и игры малой активности, упражнения дыхательногй гимнастики и пальчиковой гимнастики.

Комплекс №4

Теория: беседа о скелете человека

Практика: бег, ходьба в разноном темпе и разными заданиями, перестроение развивать глазомер, точность движений, мелкую моторику рук,выполнять комплекс упражнений с фитболом ритмично,перебрасываие и ловля фитбола подвижные активные игры и игры малой активности, упражнения дыхательногй гимнастики и пальчиковой гимнастики.

Комплекс №5

Теория: беседа о сухожилиях человека.

Практика: ходьба и бег в различном темпе с разными заданиями, перестроение, развитие координации движений, умение четко и ритмично выполнять комплекс упражнений, быстро менять исходное положение, подвижные активные игры и игры малой активности, упражнения дыхательногй гимнастики и пальчиковой гимнастики.

Комплекс № 6

Теория: Беседа о вредных привычках.

Практика: бег, ходьба в разном темпе, направлении, с заданиями, перестроение в 2,3 колонны, в рассыпнуювыполнение упражнений лежа на животе на фитболе, фомировать правильную осанку, равновесие и координацию движения, подвижные активные игры и игры малой активности, упражнения дыхательногй гимнастики и пальчиковой гимнастики.

Комплекс №7

Теория: Беседа о пользе воды, воздуха и солнца.

Практика: развивать мелкую моторику рук, выполнение упражнений лежа на фитболе на спине, сохраняя равновесие, подвижные активные игры и игры малой активности, упражнения дыхательногй гимнастики и пальчиковой гимнастики.

Комплекс №8

Теория: беседа о необходимости заниматься фитбол-гимнастикой в домашних условиях.

Практика: повторение пройденного материала- ОРУ, упражнения с фитболом: прыжки, отбивание и ловля фитбола, упражнение на растягивание мышц, быстрое выполнеие смены исходного положения, выполнение техники безопасности.

Содержание программы модуль «Степ-аэробика»

Раздел№1
Вводная часть:
Теория: понятия «Аэробика», «Детский фитнес»,»Степ-аэробика
Практика: Диагностика.

Раздел №2

Комплекс №1
Теория: беседа мышцах человека.
Практика: Ходьба в разном темпе, бег в разных направлениях с разными заданиями для рук, разучивание базовых шагов, подвижные игры, упражнения на дыхание, пальчиковая гимнастика.

Комплекс №2
Теория: беседа о вредных привычках.
Практика: разучиваие базовых шагов, ходьба и бег на степ - платформах и вокруг них с заданиями для рук, разучивание танцевальных движений, подвижные игры, упражшения на дыхание, пальчикова гимнастика, упражнения с мячом су-джок.

Комплекс №3
Теория: Бееседа о полезных продуктах.
Практика: разучиваниебазовых шагов, урпажнения в партере (упражнения сидя и лежа на степ-платформе) упржнения для рук, подвижные игры на степ - плаформах, упражнения для тренировки дыхания, пальчиковая гимнастика упражнения с мячом «су-джок».

Комплекс №4
Теория: беседа о вредных продуктах.
Практика: тренировка базовых шагов,танцевальные движения, бег и ходьба с различными движениями , партерные упражнения, подвижные игры, пальчиковая, дыхательная гимнастика.

Комплекс №5
Теория: беседа о личной гигиене человека.
Практика: перестрония в сторою, бег с заданиями, ходьба в разных направлениях и темпе, отработка базовых шагов, танцевальных движений, подготовка к заключительному показательному выступлению.

Планируемые результаты

По итогам освоения образовательной программы «Детский фитнес» учащиеся приобретут следующие результаты.

Предметные:

- знать основную терминологию- название движений, снарядов и тд;
- знать технику безопасности при работе на фитболах, степ-платформах;
- знать правила поведения на занятиях;
- сформированы навыки правильной осанки, правильного дыхания, координация движений, сила, быстрота и т.д.

Метапредметные:

- Формирование и развитие умственной сферы, посредством физических упражнений, познание своего тела и его многочисленных возможностей;
- Формирование культуры движений, телесной рефлексии, умение использовать полученные знания в повседневной жизни;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха на занятиях;
- готовность слушать товарищей и педагога;

Личностные:

- формирование у обучающихся ответственного отношения и готовности к учению, к саморазвитию;
- развитие самостоятельности, личной ответственности за свои поступки;
- формирование уважительного и доброжелательного отношения к товарищам и окружающим;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе разных видов деятельности

11 раздел. Комплекс организационно-педагогических условий

1.Календарный учебный график (степ-аэробика)

группа№1 подгруппа с 3-5 лет,6-7 лет. 72 часа

N п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место прове дения	Форма контроля
1.	Октябрь		Вторник четверг	групповая	1 1	Вводноезаня тие,диагност ика	Физкульт урный зал	Наблюдение, диагностика
2.	Октябрь- ноябрь		Вторник четверг	групповая	8 8	комплекс №1	Зал	Наблюдение
3.	Декабрь- январь		Вторник- четверг	групповая	8 8	комплекс№2	Зал	Наблюдение, диагностика выступление
4.	Февраль- март		Вторник четверг	групповая	8 8	комплекс №3	Зал	Наблюдение
5.	Апрель- май		Вторник четверг	групповая	8 8	комплекс№4	Зал	Наблюдение
6.	Май		Вторник четверг	групповая	1 1	заключитель ное занятие	Зал	Выступление
	Всего				72			

Календарный учебный график (фитбол-гимнастика)

группа№1, подгруппа с 3-5,лет, 6-7 лет. 72 часа

N п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия Кол-во часов	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Октябрь		Вторник Четверг	групповая	1 1	Вводное занятие, диагностика	Зал	Наблюдение Диагностика
2.	Октябрь		Вторник Четверг	групповая	4 4	Комплек №1	Зал	Наблюдение
3.	Ноябрь		Вторник Ченверг	групповая	4 4	Комплекс№2	Зал	Наблюдение
4.	Декабрь		Вторник четверг	групповая	4 4	Комплекс№3	Зал	Наблюдение дианостика выступление
5.	Январь		Вторник четверг	групповая	4 4	Комплекс№4	Зал	Наблюдение
6.	февраль		Вторник четверг	групповая	4 4	Комплекс№5	Зал	Наблюдение
7.	март		Вторник четверг	групповая	4 4	Комплекс№6	Зал	Наблюдение
8.	апрель		Вторник	групповая	4	Комплекс№7	Зал	Наблюдение

			четврг		4			
9.	Май		Вторник четверг	групповая	2 2	Заключительное занятие диагностика	Зал	Наблюдение. диагностика выступление

1.Календарный учебный график (степ-аэробика, фитбол-гимнастика) группа№2 144 часа

N п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Октябрь		Понедельник среда	групповая	8-фитбол 8-степ	комплекс №1 комплекс №1	зал	Наблюдение диагностика
2.	Ноябрь		Понедельник среда	групповая	8-фитбол 8 степ	комплекс №2 комплекс №1	зал	Наблюдение
3.	Декабрь-		Понеделник среда	групповая	8-фитбол 8-степ	комплекс №3 комплекс №2	зал	Наблюдение диагностика
4.	Январь		Понедельник среда	групповая	8-фитнес 8-степ	комплекс №4 комплекс №2	зал	Наблюдение
5.	Февраль-		Понедельник среда	групповая	8-фитнес 8-степ	комплекс №5 комплекс №3	зал	Наблюдение
6.	Март		Понедельник среда	групповая	8-фитнес 8-степ	комплекс №6 комплекс №3	зал	Наблюдение
7.	Апрель-		Понедельник	групповая	8-фитнес	комплекс№7	зал	Наблюдение

			среда		8-степ	комплекс №4		
8.	Май		Понедельник среда	групповая	8фитнес 8-степ	комплекс №8 комплекс №4	зал	Наблюдение диагностика выступление
9.	Октябрь Май				2 2 132+12 резерв	Вводное занятие Заключительное занятие		

Условия реализации программы

Программа «Детский фитнес» реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим высшее педагогическое образование, прошедшего курсы повышения квалификации по социально-педагогической направленности и обучающегося на курсах переквалификации.

Для реализации программы созданы следующие условия:
Материал и оборудование:

1. физкультурный зал
2. степы, фитболы по количеству детей;
3. массажные мячи, мячи разных размеров,ленты, обручи, коврики для занятий;
4. подбор музыкальных произведений для занятий;
5. Телевизор, компьютер;
6. спортивная форма-шорты, футболка, чешки.

Формы аттестации

Реализация программы «Детский фитнес» предусматривает текущий, промежуточный контроль и итоговую аттестацию обучающихся.

1.Текущий контроль осуществляется по учебному плану программы и предусматривает оценивание уровня знаний, умений и навыков учащихся на учебных занятиях и развитие личностных качеств.

Текущий контроль включает следующие формы:

-педагогическое наблюдение;

-опрос;

- соревнование.

11.Целью промежуточного контроля является оценка уровня и качества освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определённого периода обучения учебного год.

Промежуточный контроль по программе включает следующие формы:

-устный опрос;

- наблюдение;

-зачёт, соревнование.

Для определения результативности усвоения образовательной программы «Детский фитнес» по окончании года обучения или завершения обученияразработаны следующие формы итоговой аттестации:

-открытое занятие;

-тестирование;

- показательное занятие.

Оценочные материалы:

Для диагностики образовательных результатов обучающегося можно использовать:

« Методику определения результатов образовательной деятельности детей» Буйловой Л.Н. и Кленовой Н.В.

- «Методические рекомендации по организации мониторинга результативности образовательной деятельностив учреждении дополнительного образования детей;

Методические материалы

Программа обеспечена следующими методическими видами продукции:

-методика комплексной системы диагностики и мониторинга состояния здоровья детей; приложение№

- методические рекомендации по организации мониторинга результативности образовательной деятельности в учреждении дополнительного образования детей;

приложение №

-методика проведения занятий по степ - аэробике; приложение №

-диагностика образовательных результатов в дополнительном образовании; (матрица) приложение №

- комплекс упражнения степ-аэробики, базовые упражнения; приложение №

-комплекс упражнений с фитболом; приложение №

-подборкой подвижных игр и игр малой подвижности; приложение №

-комплекс общеразвивающих упражнений; приложение №

-комплек упражнений дыхательной гимнастики; приложение №

-комплекс упражнений пальчиковой гимнастики; приложение №

-комплекс упражнений с массажным мячом; приложение №

-методической литературой;

-музыкальные записи и видиоролики.

Образовательный процесс обеспечивается следующими дидактическими материалами:

1.фитбол мячи по количеству детей;

2.мячи разных размеров;

3.цветные ленты;

2.степ - платформы по количеству детей;

4.скакалки;

5.обручи и др.

При реализации программы используются следующие методы и приемы обучения:

1. наглядные методы и приемы: наблюдение, демонстрация: приемы- показ способов действия;

2. словесные методы и приемы: рассказ и объяснения педагога; приемы-вопросы, указания, пояснения, педагогическая оценка;

3. Игровые методы и приемы: игры - подвижные и малой подвижности; приемы - создание игровой ситуации, выполнение игровых действий педагогом, соревновательные элементы;

4. Практические методы обучения: упражнения, элементарный опыт.

Рабочая программа №1

Утверждаю:

Директор МБУ ДО

«Дом творчества Кыринского района»

_____Е.В. Казанцева

Дополнительная

общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

« Детский фитнес » степ-аэробика, фитбол-гимнастика

Возраст учащихся: 3-5,6-7 лет

Срок реализации: 1 года

Составитель:

Казанцева Наталья Ивановна

педагог дополнительного образования

Цели и задачи деятельности на 2018- 2019 учебный год

Цель: Гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья, поддержка, развитие интереса к физической культуре и подготовки к школе с использованием нетрадиционных подходов, форм и методик с детьми дошкольного возраста.

Задачи:

Обучающие:

1.Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков детей в соответствии с их индивидуальными и возрастными особенностями.

2. Обеспечение детей знаниями о влиянии занятий спортом на организм, понятиями здорового образа жизни, правилах техники безопасности, профилактике травматизма.

3.Формирование навыков выразительности, пластики, гибкости, быстороты, сила, координации движения, развитие речидетей.

Воспитательные:

1.Воспитание положительного отношения к физическим упражнениям, подвижным играм с использованием различных снарядов и предметов.

2.Воспитание нравственно-волевых качеств личности, активной жизненной позиции, развитие коммуникативныхнавыков (лидерства, инициативы, чувтва товарищества, взаимопомощи).

3.Способствование развитию самоконтроля исамооценки.

Развивающие:

1.Развитие самоконтроля.

2.Развитие физических качеств: правильной осанки, функции равновесия, вестибюлярной устойчивости, мелкой моторики рук, совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы.

3.Развитие умственной сферы посредством выполнения двигательных действий, с помощью которых ребенок усваивает элементарные знания об окружающем мире и о способах взаимодействия с ним, а так же познает собственное тело и его многочисленныевозможности.

4.Развитие культуры движений и телесной рефлексии, личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).

Условия реализации

В 2018-2019 учебном году занятия по оразовательной программе «Детский фитнес» будут проводиться в группах 1-го года и 2-года обучения на базе учреждения

Возраст учащихся: с 3 до 7лет.

Режим занятий:

1 группа:

Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 часа для каждой подгруппы.

Длительнооть занятий составляет: в подгруппе 3-5 лет группе -30 минут, в подгруппе 6-7 лет до 45 мину, 1 час – вторник, 1 час – четверг.

Длительность занятий дошкольных групп определена в соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014 №4*:*

По итогам освоения образовательной программы «Детский фитнес» учащиеся приобретут следующие результаты:

Предметные:

- знать основную терминологию- название движений, снарядов и тд;
- знать технику безопасности при работе на фитболах и степ- платформах;
- знать правила поведения на занятиях;
- формирование навыков правильной осанки, правильного дыхания, координация движений, сила, быстрота и т.д

Метапредметные:

- Формирование и развитие умственной сферы, посредствомвозможностей;

- Формирование культуры движений, телесной рефлексии, умение использовать полученные знания в повседневной жизни;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха на занятиях;
- готовность слушать товарищей и педагога;

Личностные:

- формирование у обучающихся ответственного отношения и готовности к учению, к саморазвитию;
- развитие самостоятельности, личной ответственности за свои поступки;
- формирование уважительного и доброжелательного отношения к товарищам и окружающим.

Календарный учебный график степ-аэробика,фитбол-гимнастика группа №1 72+ 72 часа= 144 часа

№ П\П	**Дата**	Тема	Количество часов			Формы аттестации и контроля
				теория	Практика	
1.	Октябрь	Вводное занаятие,диагностика	2	1	1	Наблюдение
2	Октябрь –ноябрь	Фитбол комплекс №1,№2 Степ комплекс№1	16	2	14	Наблюдение
3.	Декабрь-январь	Фитбол комплекс№3,4 Комплекс№2	16	2	14	Наблюдение, тестирование
4.	Февраль-март	Фитбол комплекс №5,6 Степ комплекс №3	16	2	14	Наблюдение

5.	Апрель-май	Фитбол комплекс№7.8 Степ комплекс №4	16	2	14	Наблюдение
6.	Май	Заключительное занятие, тестирование	2	1	2	Тестирование, выступление
		Резервные часы	4			

Педагог дополнительного образования Казанцева Н.И.

Рабочая программа №2

Утверждаю:

Директор МБУ ДО

«Дом творчества Кыринского района»

_____Е.В. Казанцева

Дополнительная

общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

« Детский фитнес » фитбол-гимнастика, степ-аэробика

Возраст учащихся: 7-8 лет

Срок реализации: 1 года

Составитель:

Казанцева Наталья Ивановна

педагог дополнительного образования

Цели и задачи деятельности на 2018- 2019 учебный год

Цель: Гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья, поддержка, развитие интереса к физической культуре и подготовки к школе с использованием нетрадиционных подходов, форм и методик с детьми дошкольного возраста.

Задачи:

Обучающие:

1.Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков детей в соответствии с их индивидуальными и возрастными особенностями.

2. Обеспечение детей знаниями о влиянии занятий спортом на организм, понятиями здорового образа жизни, правилах техники безопасности, профилактике травматизма.

3.Формирование навыков выразительности, пластики, гибкости, быстроты, сила, координации движения, развитие речидетей.

Воспитательные:

1.Воспитание положительного отношения к физическим упражнениям, подвижным играм с использованием различных снарядов и предметов.

2.Воспитание нравственно-волевых качеств личности, активной жизненной позиции, развитие коммуникативныхнавыков (лидерства, инициативы, чувтва товарищества, взаимопомощи).

3.Способствование развитию самоконтроля исамооценки.

Развивающие:

1.Развитие самоконтроля.

2.Развитие физических качеств:,правильной осанки, функции равновесия, вестибюлярной устойчивости, мелкой моторикирук,совершенствованию сердечно-соссудистой , дыхательной и нервной системы.

3.Развитие умственной сферы посредством выполнения двигательных действий, с помощью которых ребенок усваивает элементарные знания об окружающем мире и

о способах взаимодействия с ним, а так же познает собственное тело и его многочисленныевозможности.

4.Развитие культуры движений и телеснойрефлексии, личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).

Условия реализации

В 2018-2019 учебном году занятия по образовательной программе «Детский фитнес» будут проводиться на базе учреждения.

Возраст учащихся: с 7 до 8лет.

Режим занятий:

Занятия проходят 2 раз в неделю по 2 часа.

Длительность занятий дошкольных групп определена в соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014 №4*:*

По итогам освоения образовательной программы «Детский фитнес» учащиеся приобретут следующие результаты:

Предметные:

- знать основную терминологию - название движений, снарядов и тд;
- знать технику безопасности при работе на фитболах и степ - платформах;
- знать правила поведения на занятиях;
- формирование навыков правильной осанки, правильного дыхания, координация движений, сила, быстрота и т.д.

Метапредметные:

- Формирование и развитие умственной сферы, посредствомвозможностей;
- Формирование культуры движений, телесной рефлексии, умение использовать полученные знания в повседневной жизни;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха на занятиях;
- готовность слушать товарищей и педагога.

Личностные:

- формирование у обучающихся ответственного отношения и готовности к учению, к саморазвитию;
- развитие самостоятельности, личной ответственности за свои поступки;
- формирование уважительного и доброжелательного отношения к товарищам и окружающим.

Календарный учебный график фитбол-гимнастика, степ-аэробика

144 часа.

Группа№2

№	Дата	Тема	Часы			Форма контроля результатов, аттестации (промежуточной или итоговой)
			Теория	Практика	Всего	
1.		Вводное занятие, диагностика	2	1	1	Беседа
2.	октябрь	Фитбол Комплекс№1 степ комплекс№1	16	**2**	**14**	Наблюдение
3.	ноябрь	Фитбол Комплекс №2 степ комплекс№1 16		**2**	**14**	Наблюдение
4.	декабрь	Фитбол Комплекс №3 степ комплекс №2 16		**2**	**14**	Тест
5.	январь	Фитбол Комплекс №4 Степ комплекс №2	16	**2**	**14**	Наблюдение
6.	февраль	Фитбол Комплекс №5 Степ комплекс№3	16	**2**	**14**	Наблюдение

7.	март	Фитбол Комплекс №6 Степ комплекс №3	16	**2**	**14**	Опрос
8.	Апрель	Фитбол Комплекс № 7 Степ комплекс №4	16	**2**	**14**	Наблюдение
9.	Май	Фитбол Комплекс №8 Степ комплекс №4	16	**2**	**14**	Наблюдение
10.	май	Заключительное занятие	2	1	1	Выступление,диагностика
		Резервные часы	12			

Педагог дополнительного образования _____Казанцева Н.И.

Список литературы.

1. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду М.: Сфера, 2003 – 88с.
2. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. М.: АРКТИ, 2002 – 64 с.

3.16. Левченко Т. В. Рекомендации по оздоровительной гимнастике на мячах. – М: Аконит, 1995. – 18 с. Бекина С. И. Музыка и движение (упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет). - М.: Просвещение, 2004.

4. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж, 2005 – 127 с.

5.12. Никонорова Т.С.,СергиенкоЕ.М. Система оздоровления дошкольников - Воронеж: ЧП Лакоценин С.С.,2007.-96С.

6. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста М.: 2004

7. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду М.: 2000 - 256 с.

8. Синкевич Е.А. Физкультура для малышей СПб: 2003 – 48 с.

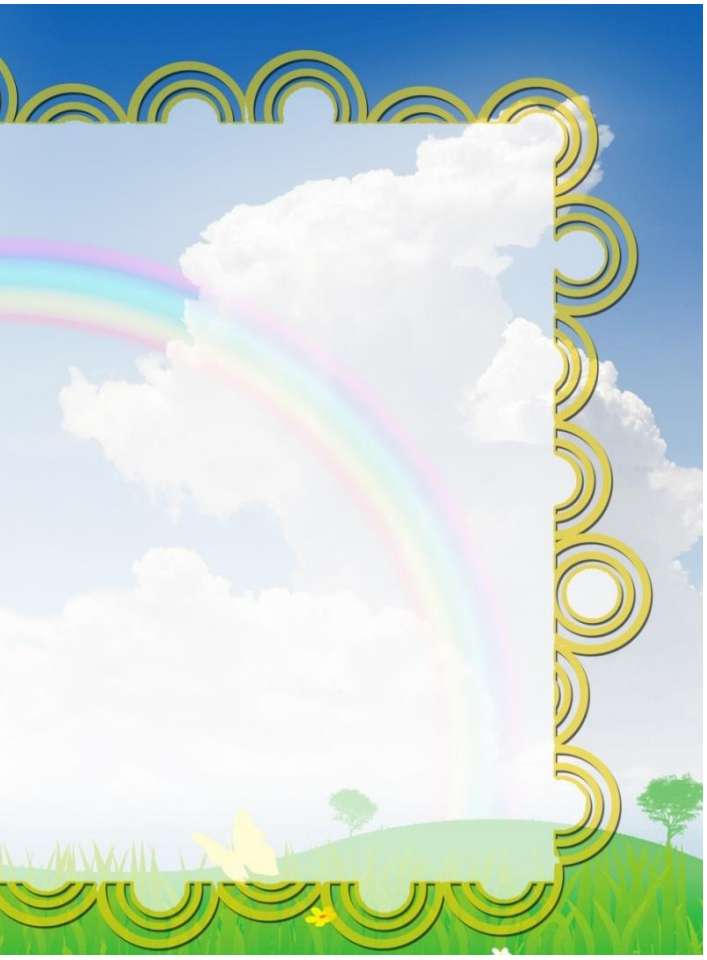
9. Семёнова Н. Дыхательная гимнастика Стрельниковой в школе здоровья. СПб.2004 – 87 с.

10 .Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг.- М.:ТЦ Сфера, 2010.-112с.-(Здоровый малыш).

11. Соломенникова Н.М., Машина Т.Н. . Формирование двигательной сферы детей 3-7лет: фитбол-гимнастика- Волгоград: Учитель. 2011.-159с. Чупаха И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. М: 2003 - 143 с.

12. Фирилева Ж.Е.,Сайкина Е.Г.Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС-ДАНС»- Спб.:ДЕТСТВО-ПРЕСС.2010.-384С.

13.Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду // Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения. 2009, №4 С. 98-100



.\\

.

.

▪ .

-

-

Комитет образования администрации муниципального района

«Кыринский район»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Дом творчества Кыринского района»

Рассмотрено на заседании

Педагогического совета

_____

«__» _____ 2018г.

«Утверждаю»

Директор МБУ ДО ДТ

Казанцева Е.В.

«__» _____ 2018г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности детского объединения

«Детский фитнес»

Возраст обучающихся: 3-8 лет

Срок реализации: 1 год.

Составитель:

педагог дополнительного образования

Казанцева Наталья Ивановна

с.Кыра

2018 г.

Приложение №1

Оценочные материалы

Диагностика и анализ показателей

(критерии оценки)

Диагностика проводиться три раза в год по критериям:

1.грациозность.

(высокий уровень-3б.: красиво, грациозно; средний уровень - 2б : ребенок выполняет упражнения с помощью педагога; низкий уровень -1б.: ребенок не может повторить упражнения за педагогом)

2.показатели гибкости

(высокий уровень-3 б.: при наклоне у ребенка ладошки рук тянуться ниже скамейки; средний уровень - ку ладошками; низкий уровень -1б.: ребенок не может дотянуться до скамейки)

3. Скоростно – силовые качества

(высокий уровень-3 б.: ребенок подвижен, быстро выполняет упражнения; средний уровень - 2б : ребенок менее подвижен, выполняет упражнения с помощью педагога; низкий уровень -1б.: ребенок медлителен, требуется постоянно помощь педагога)

4. Диагностика дыхательной системы

(высокий уровень-3 б.: ребенок выполняет все упражнения; средний уровень - 2б : ребенок выполняет упражнения с помощью педагога; низкий уровень -1б.: ребенок не может повторить упражнения за педагогом)

5. Заболеваемость

(высокий уровень-3 б.: ребенок болеет в год 0-1 раз; средний уровень- 2б :ребенок болеет в год 1-3 раз; низкий уровень -1б.:ребенок болеет в год 3 и более раз)

№	Фамилия, имя ребенка	Грациозность	Показатель силы гибкости	Скоростно-силовые показатели	Диагностика дыхательной системы	Заболеваемость

Критерии оценки уровней физического развития

Достаточный: ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует в сопровождении показа воспитателя. Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает.

Средний: владеет главными элементами техники больршинства движений. Способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушения правил в играх. Увлечен процессом, не всегда обращает внимание на результат. В играх - активен.

Высокий: ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям. Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушение правил в играх. Наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность.

Уровни усвоения программы

3-5 лет

Достаточный: ребенок неуверенно выполняет сложные упражнения. Не замечает ошибок детей и собственные. Нарушает правила в игре, увлекаясь ее процессом. С трудом сдерживает свои желания, слабо контролирует способ выполнения упражнений. Не обращает внимание на качество движений. Интерес к физическим упражнениям низкий.

Средний: ребенок правильно выполняет большинство физических упражнений, но не всегда проявляет должные усилия. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Понимает зависимость между качеством выполнения упражнений и результатом. Хорошо справляется с ролью водящего, правил не нарушает, но интереса к самостоятельной организации не проявляет.

Высокий: ребенок уверенно, точно, с большим напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений. Проявляет самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру. Интерес к физическим упражнениям высокий, стойкий.

Уровни усвоения программы

6-7 лет

Достаточный: ребенок допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнениях. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке. Допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности. Снижен интерес к физическим упражнениям.

Средний: ребенок технически правильно выполняет большинство физических упражнений, проявляет при этом должные усилия, активность и интерес. Способен оценивать движения других детей, упорен в достижении своей цели и положительного результата. Самоконтроль и самооценка непостоянны (эпизодически проявляются).

Высокий: ребенок результативно, уверено, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. Самоконтроль и самооценка постоянны. Проявляет элементы творчества и двигательной деятельности, самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает разнообразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях. Интерес к физическим упражнениям устойчивый.

-

Приложение№ 2

Основные элементы упражнений в степ-аэробике

1.Базовый шаг (BasicStep). Шагом правой на платформу, приставить левую, шагом провой сойти с платформы. (исходные положение (и.п.)) Выполняется на 4 счета. Аналогично с другой ноги.

2.Шаг ноги врозь, ноги вместе (V-step) – выполняется так же, как в классической аэробике.

3.Приставной шаг (tapup, tapdown) с касанием на платформе и на полу (вверху, внизу). Шагом правой на платформу, выпрямляя колено, приставить левую на полупальцы, не перенося тяжесть тела, iujv левой сойти с платформы, приставить правую на полупальцы к опорной ноге. Выполняется на 4 счета. Тоже с др. ноги. Варианты: а)-приставной шаг с касанием на платформе на 8 счетов (tapup). Выполняется со сменой ноги. Шагом правой встать на платформу, приставить левую к правой , не перенося тяжесть тела, шаг левой назад, приставить правую к левой, тоже с другой ноги. Это упражнение выполняется аналогично, начиная движение с левой ноги. б)-приставной шаг со сменой ноги с касанием внизу на 8 счетов (tapdown). Шагом правой встать на платформу, левую приставить к правой, тяжесть тела на двух ногах. Шагом правой сойти с платформы назад, приставить левую к правой на полупальцы, не перенося тяжесть тела. Шагом левой встать на платформу, приставить правую к левой, шагом левой назад сойти с платформы.

4.Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (lift). Упражнение выполняется так же, как в классической аэробике. Варианты: повторное выполнение с одной ноги; со сменой ноги; с прямой ногой (liftfront, side, back); с согнутой ногой вперед (kneeup); с согнутой ногой назад (Legcurl); подъем на платформу с «киком» (Kick) свободной ноги.

5.Касание платформы носком свободной ноги (steptap). Сгибая левую, коснуться носком платформы, приставить к правой (и.п.), то же др. ногой. Выполняется на 2 счета.

6.Шаги – ноги вместе, ноги врозь (Straddleup). Изи.п. стойка ноги врозь по сторонам платформы (вдоль), шаг правой в платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги. Поочередно шагом правой, левой сойти с платформы. Движение выполняется в 4 счета.

7.Упражнение аналогично предыдущему, но выполняется изи.п. – стойка ноги вместе на платформе (Straddledown).

8.Шаг с поворотом (turnstep) И.п. – стойка боком к платформе. Шагом правой на платформу, шагом левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе) стойка ноги врозь. Шагом правой назад в диагональном направлении (разворачиваясь по диагонали), шаг правой назад с платформы, приставить левую к правой (и.п.)

9.Шаги в диагональном направлении, из угла в угол платформы (cornertocorner)

10.Шагчерезплатформу (over the top). Изи.п. – стойка ноги вместе боком к платформе. Шагом левой в сторону стать на платформу, приставить правую. Шагом левой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцык левой.

11. Шаги через платформу в продольном направлении (across)

12. Выпады (lunges) в сторону и назад. Выполняются в продольной или поперечной к платформе стойке. Технические требования те же, что в классической аэробике – пятка задней ноги не опускается на пол.

13.Приставные шаги – ноги вместе, ноги врозь (T-step). Изи.п. – стойка ноги вместе в поперечной стойке с конца платформы. Шаг правой вперед, приставить левую к правой (выполняются на платформе), шагом правой, затем левой в сторону (сойти с платформы – стойка ноги врозь). Шаг правой с платформы, приставить левую к правой. Выполняется на 8 счетов. Тоже с другой ноги.

14.Шаги углом (L-step). Изи.п. в стойке у конца платформы в продольном направлении, шаг правой, затем левой на платформу. Шаг правой в сторону (сойти с платформы, приставить левую к правой). Выполняется на 8 счетов.

15. Шаг с поворотом на 90 градусов со сгибанием ноги вперед и подскоком на опорной (1/4 Hop-Turn). Изи.п. – стойка на двух ногах у третьей части платформы (продольно) Шагом правой на платформу, сгибая левую вперед, поворот направо. Шагом левой назад сойти с платформы, приставить правую к левой. Выполнять на 4 счета.

16. A-step –изи.п. – лицом к платформе у края в продольном направлении. Шагом правой в центр платформы, приставить левую к правой. Шаг правой назад по диагонали – сойти с платформы, приставить левую к правой. Выполняется на 4 счета.

Организация проведения занятий по степ-аэробике

Возможно выполнение упражнений в различных построениях: в шеренгу (в шахматном порядке), по кругу, V – построении. В отдельных случаях, в особенности при работе с детьми, используется расположение платформ в одной линии, что позволяет проводить занятия в игровом методе. Например, две «конкурирующие» команды, последовательное выполнение одной, затем др. группой и т.п.

Последовательность разучивания комплекса степ - аэробики

Перед разучиванием комплекса степ – аэробики необходима предварительная работа.

Педагогу необходимо:

- определить задачу комплекса;
- подобрать упражнения, способствующие возрасту детей и их физической подготовке;
- определить количество упражнений в каждой части комплекса, их дозировку;
- распределить количество занятий для составления, разучивания и отработки упражнений комплекса;
- подобрать музыкальное сопровождение к комплексу степ -аэробики, соответствующее темпу выполнения упражнений.

Разучивание комплекса степ – аэробики условно можно разделить на три этапа.

I этап - подготовительный (2 занятия).

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

II этап - основной (8 занятий).

Этот этап предполагает осмысленное выполнение детьми упражнений и понимание взаимосвязи музыки (темпа, выразительности) и движений. Педагог непрерывно наблюдает за выполнением детьми движений и исправляет индивидуально с каждым ребёнком ошибки в выполнении. На этом этапе дети должны овладеть основными движениями под музыку с учётом темпа.

При разучивании комплекса степ – аэробики необходимо учитывать следующие требования:

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

III этап - заключительный (2 занятия).

Работа направлена на совершенствование движений с учётом динамических оттенков музыки, отработку выразительности движений. Дети выполняют комплекс самостоятельно.

Техника степ – аэробики предполагает постоянное поддержание правильной осанки. Поэтому очень важно напоминать детям о необходимости сохранения правильного положения тела во время всех движений.

Для сохранения правильного положения тела во время степ - аэробики необходимо:

1. Держать плечи развёрнутыми, грудь вперёд, ягодицы напряжёнными, колени расслабленными;
2. Избегать перенапряжения в коленных суставах;
3. Избегать излишнего прогиба спины;
4. Не делать наклон вперёд от бедра, наклонятся всем телом;
5. При подъёме или опускании со степ - платформы всегда использовать безопасный метод подъёма;
6. Стоя лицом кстеп - платформе, подниматься, работая ногами, но не спиной;
7. Держать степ-платформу близко к телу при её переносе.

Основные правила техники выполнения степ - тренировки:

1. Выполнять шаги в центр степ - платформы;
2. Ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъёме, а, спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
3. Опускаясь со степ - платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней. Не отступать больше, чем на длину ступни отстеп - платформы;
4. Не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног;
5. Не подниматься и не опускаться со степ - платформы, стоя к ней спиной;
6. Делать шаг с лёгкостью, не ударять по степ - платформе ногами.

Музыка для занятий степ-аэробикой

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

При выборе музыкального сопровождения инструктор должен руководствоваться наличием в композиции чёткого ударного ритма. Для каждого отрезка степ - программы музыка должна подбираться с учётом рекомендаций по темпу и продолжительности.

Для степ-аэробики подходит музыка, включающая три мелодичные фазы из 32 тактов. Такой ритм предназначен для танцевальной аэробики. Количество тактов в минуту синхронизировано с ударами сердца. Темп музыки для аэробики не должен быть слишком быстрым. Так, подготовительные и восстановительные упражнения в начале и в конце занятия должны выполняться под музыку, количество тактов в минуту в которой не превышает 140. Во время самой тренировки должна звучать чуть более медленная музыка, чтобы у вас было время подняться и спуститься с платформы. Каждому этапу занятий степ-аэробикой соответствует собственный музыкальный ритм. Музыка помогает установить этот ритм и снять напряжение во время занятия.

.

.

Приложение№3

План занятий по фитбол-гимнастике на год

(3-5 лет)

Октябрь.

Задачи: воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов; развивать координацию движений, мелкую моторику рук, ловкость, согласованность движений с музыкой; формировать технику выполнения упражнений на фитболе с использованием гимнастических палок, умение согласовывать движения рук и ног, выполняя упражнения одновременно с двумя предметами.

Вводная часть (6-7 минут) Ходьба обычная, на носках, пятках, в полуприседе, с высоким подниманием колен. Бег обычный, врассыпную, в колонне по 1, с подскоками, упражнение «цапля». Ходьба обычная, упражнение «ракета» (см. Приложение 21). Перестроение в 3 колонны.			
1 неделя	***2 неделя***	***3 неделя***	***4 неделя***
2. Ходьба по гимнастической скамейке, прокатывая перед собойфитбол.	2. Прыжки на фитболах с продвижением вперед.	2. Перебрасывание друг другу фитбол снизу.	2. Отбивание фитбола на месте поочередно правой и левойруками.
Заключительная часть (3-4 минуты)			
М.п/и «Сосед, покружись»(пр.10	М.п/и «Земля, вода, воздух и огонь» (пр.20)	М.п/и «Водяной» (пр.10)	М.п/и «Заря» (пр.20)

Ноябрь.

Задачи: воспитывать коммуникативные свойства личности, дисциплинированность и организованность; развивать силу всех групп мышц, глазомер, гибкость и пластичность; совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений с использованием фитбола в соответствии с темпом и ритмом музыки, единым коллективом; формировать умение выполнять действия с фитболом на гимнастической скамейке, сохраняя правильную осанку и равновесие.

<table>
<tr><td colspan="4">Вводная часть (6-7 минут)

Ходьба обычная, на носках, пятках, наружных сторонах стоп, приставным шагом вперед и назад.

Бег обычный, на носках, боковым галопом, длинной и короткой змейкой,упражнение

«страус».

Ходьба обычная, упражнение</td></tr>
<tr><td>1 неделя

2. Прыжки на фитболах змейкой междупредметами

3. Подвижная игра

«Совушка» (пр.19)</td><td>2 неделя

2. Бросание фитбола вдаль двумя руками из-за головы.

3. Подвижная игра

«Птица без гнезда» (пр.9)</td><td>3 неделя

2. Ходьба по гимнастической скамейке, отбивая фитбол поней.

3. Подвижная игра

«Займи</td><td>4 неделя

2. Перебрасывание фитбола друг другу из-заголовы.

3. Танец-игра

«Буги-Вуги»

4. Подвижная игра

«Дедушка Рожок»</td></tr>
<tr><td colspan="4">Заключительная часть (3-4 минуты)</td></tr>
<tr><td>М.п/и «Бабушка Маланья»(пр.10)</td><td>М.п/и «Сосед, покружись»(пр.10)</td><td>М.п/и «Земля, вода, воздух и огонь» (пр.20)</td><td>М.п/и «Водяной» (пр.10)</td></tr>
</table>

Декабрь.

Задачи: воспитывать трудолюбие, желание оказывать активную помощь в раскладывании и уборке оборудования; развивать сдержанность, выдержку, координацию движений, мелкую моторику рук, творческие способности детей, фантазию; формировать умение действовать строго по сигналу; продолжать формировать умение действовать одновременно с двумя предметами: фитболом и гимнастическими лентами.

Вводная часть (6-7 минут)

Ходьба обычная, на носках, пятках, наружных сторонах стоп, спиной вперед, гимнастическим шагом.

Бег обычный, на носках, выбрасывая прямые ноги вперед, спиной вперед, упражнение«краб».

Ходьба обычная, упражнение «гуси», «паучки». Перестроение в 3 колонны.

1 неделя	*2 неделя*	*3 неделя*	*4 неделя*
2. Прыжки на фитболах вправо-влево через канат, лежащий наполу. 3. Подвижная игра	2. Бросание фитбола в горизонтальную цель (обруч).	2. Бросание фитбола вверх и ловля с хлопками передсобой. 3. Подвижная игра	2. Перебрасывание фитбола друг другу через сетку из-за головы. 3. «Танец
Заключительная часть (3-4 минуты)			
М.п/и «Тимербай» (пр.20)	М.п/и «Бабушка Маланья»(пр.10)	М.п/и «Сосед, покружись»(пр.10)	М.п/и «Земля, вода, воздух и огонь» (пр.20)

Январь.

Задачи: воспитывать стремление к здоровому образу жизни, желание применять полученные умения и навыки в повседневной жизни; развивать ловкость, красоту движений, фантазию и воображение, чувство ритма, музыкальность; совершенствовать посадку на фитболе, сохраняя равновесие;

формировать умение выполнять прыжки на фитболе, продвигаясь спиной вперед.

Вводная часть (6-7 минут)

Ходьба обычная, на носках, пятках, с выпадами, перекатом с пятки на носок.

Бег обычный, на носках, врассыпную, в колонне по 1, прямым галопом, упражнение «лягушки».

1. Комплекс упражнений на фитболе без предметов № 4 (см. Приложение 14)			
1 неделя	***2 неделя***	***3 неделя***	***4 неделя***
2. Отбивание фитбола поочередно правой и левой руками в движении.	2. Прыжки на фитболе спиной вперед.	2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, отбивая фитбол об пол.	2. Бросание фитбола вверх и ловля с поворотом вокругсебя.
Заключительная часть (3-4 минуты)			
М.п/и «Продаем горшки»(пр.10)	М.п/и «Тимербай» (пр.20)	М.п/и «Бабушка Маланья»(пр.10)	М.п/и «Сосед, покружись»

Февраль.

Задачи: воспитывать ответственность за свои действия перед другими детьми; развивать равновесие, выполняя упражнения на фитболе и гимнастической скамейке с фитболом, мелкую моторику рук, согласованность движений рук, ног, головы; формировать умение быстро переключаться с одного вида движений на другой; продолжать формировать умение действовать одновременно с двумя предметами: фитболом иобручем.

Вводная часть (6-7 минут)

Ходьба обычная, на носках, пятках, длинной и короткой змейкой, в полуприседе, со сменой направляющего.

Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена, с захлестом ног назад, со сменой направления движения, упражнение «цапля».

Ходьба обычная, упражнение «ящерица»,
«рак». Перестроение в 3 колонны.

1 неделя	***2 неделя***	***3 неделя***	***4 неделя***
2.	2. Ходьба	2. Прыжки через	2.

	по ней.		снизу.
3. Подвижная игра «Быстрый и ловкий»(пр.9)	3. Подвижная игра «Льдинки, ветер и мороз»(пр.9)	3. Подвижная игра «Два Мороза » (пр.19)	3. «Танец маленьких утят» Подвижная игра
Заключительная часть (3-4 минуты)			
М.п/и «Заря » (пр.20)	М.п/и «Продаем горшки»(пр.10)	М.п/и «Тимербай » (пр.20)	М.п/и «Бабушка Маланья» (пр.10)

Март.

Задачи: воспитывать стремление в достижении высоких результатов; развивать равновесие, координацию движений, глазомер и точность движений, ловкость и быстроту; совершенствовать технику посадки на фитболе, умение выполнять упражнения, покачиваясь на фитболе; формировать умение выполнять прыжки на фитболе по отмеченным, заданным местам (из обруча в обруч), постепенно увеличивая расстояние между обручами.

Вводная часть (6-7 минут) Ходьба обычная, на носках, пятках, на наружных сторонах стоп, в глубоком приседе. Бег обычный, выбрасывая прямые ноги вперед, с подскоками, боковым галопом в правую и левую стороны, упражнение «страус». Ходьба обычная, упражнение «рак», «гусеница». Перестроение врассыпную.

1 неделя	*2 неделя*	*3 неделя*	*4 неделя*
2. Бросание фитбола о землю и ловля с хлопками перед собой и за спиной. 3. Подвижная игра	2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, отбивая фитбол об пол.	2. Перебрасывание фитбола друг другу сверху.	2. Прыжки на фитболах из обруча в обруч (6-8 шт.). 3. Танец-игра
Заключительная часть (3-4 минуты)			

М.п/и «Водяной» (пр.10)	М.п/и «Заря» (пр.20)	М.п/и «Продаем горшки»(пр.10)	М.п/и «Тимербай» (пр.20)

Апрель.

Задачи: воспитывать коммуникативные свойства личности, желание помогать друг другу в сложной ситуации; развивать мелкую моторику рук, музыкальность, гибкость, мышление; совершенствовать умение выполнять физические упражнения одновременно с двумя предметами: фитболом и массажным мячом; совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

Вводная часть (6-7 минут)

Ходьба обычная, на носках, пятках, на наружных сторонах стоп, длинной и короткой змейкой, с высоким подниманием колен, со сменой направления.

Бег обычный, на носках, врассыпную, в колонне по1, мелким и широким шагом, упражнение «краб».

Ходьба обычная, упражнение «гусеница»,
«слоны». Перестроение в 3 колонны.

1 неделя	*2 неделя*	*3 неделя*	*4 неделя*
2. Ведение фитбола в разных направлениях правой илевой руками. 3. Подвижная игра «Дедушка Рожок» (пр.19)	2. Бросание фитбола вдаль двумяруками. 3. Подвижная игра «Возьми предмет»	2. Отбивание фитбола на месте правой и левой руками. 3. Подвижная игра «Быстрый	2. Прыжки на фитболах вправо-влево через канат, лежащий наполу. 3. «Танец маленьких утят»
Заключительная часть (3-4 минуты)			
М.п/и «Земля, вода, воздух и огонь» (пр.20)	М.п/и «Водяной» (пр.10)	М.п/и «Заря» (пр.20)	М.п/и «Продаем горшки» (пр.10)

Май.

Задачи: воспитывать потребность в здоровом образе жизни, желание приобщить к этому взрослых (родителей); развивать мышление и память, ловкость и быстрот

совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом в разных исходных положениях, технику посадки на фитболе, умение выполнять упражнения, покачиваясь на фитболе, умение выполнять различные действия с фитболом (отбивание, перебрасывание, прыжки).

<table>
<tr><td colspan="4">Вводная часть (6-7 минут)

Ходьба обычная, на носках, пятках, на наружных сторонах стоп, скрестным шагом, с выпадами, спиной вперед, со сменой ведущего, с преодолением препятствий.

Бег обычный, с подскоками, выбрасывая прямые ноги вперед, с захлестом ног назад, с преодолением препятствий, упражнение «лягушки».

Ходьба обычная, упражнение «слоны»,
«ракета». Перестроение врассыпную.</td></tr>
<tr><td>1 неделя</td><td>2 неделя</td><td>3 неделя</td><td>4 неделя</td></tr>
<tr><td>2. Ходьба по гимнастической скамейке, отбивая фитбол по ней двумяруками.</td><td>2. Отбивание фитбола поочередно правой и левой руками в движении.</td><td>2. Перебрасывание фитбола друг другу через сетку способомсверху.</td><td>2. Прыжки на фитболах спиной вперед.</td></tr>
<tr><td colspan="4"></td></tr>
<tr><td>М.п/и «Сосед, покружись»(пр.10)</td><td>М.п/и «Земля, вода, воздух и огонь»(пр.20)</td><td>М.п/и «Водяной» (пр.10)</td><td>М.п/и «Заря» (пр.20)</td></tr>
</table>

Перестроение врассыпную.			
1 неделя	***2 неделя***	***3 неделя***	***4 неделя***
2. Прокатывание фитбола по гимнастической скамейке.	2. Подбрасывание фитбола вверх и ловляего.	2. Прыжки на фитболах, поворачиваясь вокруг своейоси.	2. Перебрасывание фитбола друг другу снизу двумя руками.
	3. Подвижная игра	3. Подвижная игра	3. Танец-игра
Заключительная часть (3-4 минуты)			
М.п/и «Продае	М.п/и «Переда	М.п/и «Гусеница»	М.п/и «Сосед

Приложение №4

Подвижные игры с фитболом

«Займи обруч»

На полу разложены обручи по количеству на 1-2 меньше участников. Дети, сидя на фитболах, прыгают между обручами по всему залу. По сигналу запрыгивают в любой ближайший обруч. Одному-двум участникам обруча не достанется. Отмечаются те дети, которые успели заскочить в обруч. Игра повторяется.

Вариант игры.

После сигнала дети, которым не досталось обруча, выходят из игры, а ведущий убирает 1-2 обруча, игра продолжается до одного победителя.

«Быстрый и ловкий»

Фитболы (на один меньше, чем детей) лежат по кругу. Под веселую музыку дети идут или бегут по кругу вокруг фитболов. По окончании музыки дети быстро садятся на фитболы. Кому не хватило фитбола, выбывает из игры. Один фитбол убирается, и игра продолжается до тех пор, пока не останется один игрок – победитель.

«Найди себе пару»

Под музыку дети прыгают на фитболах врассыпную по всему залу. С окончанием музыки быстро берут любого в пару и прыгают с ним в центр круга, где останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Отмечается первая пара, прискакавшая в круг. Игра повторяется.

«Мы веселые ребята»

Дети сидят на фитболах на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне также на фитболе сидит ловишка. Ловишка выбирается детьми по считалке. Дети прыгают на фитболах в сторону ловишки и хором произносят:

Мы веселые ребята,
Любим бегать и
скакать. Ну, попробуй
нас догнать. Раз, два,
три – лови!

После слова «лови» дети разворачиваются и прыжками на фитболах возвращаются за черту, а ловишка, прыгая на своем фитболе, догоняет. Тот, до

кого ловишка сумеет дотронуться, прежде чем убегающий пересечет черту, считается пойманным. Он отходит в сторону. После 2-3 повторений производится подсчет пойманных, и выбирается новый ловишка.

«Охотники и зайцы»

На одной стороне площадки очерчивают место для охотников. На другой стороне за чертой находится дом зайцев. По сигналу зайцы на фитболах выпрыгивают из дома на полянку и прыгают, продвигаясь вперед. По сигналу воспитателя «охотник» зайцы направляются в домики, а охотник (или охотники) бросает в них мяч. Заяц, в которого попали мячом–подстреленны

его к себе (у охотника может быть несколько мячей). Игра повторяется. После 2-3 повторений подсчитывают количество подстреленных зайцев и выбирают другого охотника (охотников).

«Гуси-лебеди»

Участники игры выбирают волка, остальные дети – гуси-лебеди. Воспитатель – хозяин. На одной стороне площадки и на другой – дома гусей. Посередине – чуть в стороне – дом (логово) волка. Идет перекличка между хозяином и гусями:

- Гуси –гуси!

- Га – га –га!

- Естьхотите?

- Да, да,да!

- Таклетите.

- Нет, нет, нет, серый волк
  подгорой Не пускает насдомой!

- Так летите, как хотите,
  Только
  крыльяберегите!

Гуси-лебеди на фитболах «перелетают» в другой дом, а волк в это время выпрыгивает на фитболе и ловит их. Пойманные гуси выходят из игры.

«Птица без гнезда»

Выбирают водящего – птицу без гнезда. Дети встают в круг по два, лицом к центру. Первые игроки сидят на фитболах, скрестив руки на груди – это «гнезда», вторые игроки кладут руки на плечи первым – это «птицы». Водящий находится в середине круга. Он говорит: «Все птицы в полет!» Птицы оставляют гнезда и

«летают» за водящим – прыгают на фитболах. Водящий говорит: «Птицы в гнезда!» Играющие скачут к сидящим на фитболах по кругу игрокам и становятся за любым из них, положив ему руки на плечи. Водящий также старается занять одно из гнезд. Игрок, оставшийся без гнезда, становится водящим. После этого дети меняются местами и ролями, игра продолжается. В конце игры отмечаются птицы, которые ни разу не остались без гнезда.

«Горелки»

Играющие сидят на фитболах парами друг за другом. Впереди сидит на фитболе ребенок с ленточкой в вытянутой руке, лицом к детям. Играющие произносят:

Гори, гори ясно, чтобы не
погасло. Глянь на небо – птички
летят, Колокольчики звенят! 1, 2,
3 – беги!

Дети в последней паре, размыкают руки и скачут на фитболах вперед вдоль детей: один справа, другой слева от них. Они скачут вперед и стараются выхватить ленточку у сидящего впереди ребенка. Тот, кому это удается сделать, остается впереди с ленточкой в руке, а двое других становятся первой парой. Игра продолжается.

Приложение №5

Игры малой подвижности с фитболом

«Передай фитбол»

Дети стоят по кругу, у одного из них в руках фитбол. Под веселую музыку начинают передавать фитбол друг другу по кругу из рук в руки (или перебрасывать). По окончании музыки тот ребенок, у которого в руках остался фитбол, выходит в середину круга и показывает какую-либо фигуру. Все дети должны повторить ее. Водящий отмечает самую интересную фигуру, встает на место в круг, игра продолжается.

«Гусеница»

Дети садятся на фитболы друг за другом и представляют, что руки – это ножки гусеницы, которая лежит на спине. Первому ребенку дают в руки фитбол и он, прогнувшись назад, передает его мяч следующему ребенку. Когда мяч дойдет до последнего игрока, его начинают передавать обратно.

«Сосед, покружись»

Играющие, сидя на фитболах, образуют круг. По жребию выбирают водящего, который сидит на фитболе внутри круга. Он называет чье-нибудь имя. Тот игрок, чье имя назвал водящий, продолжает сидеть, не меняя положения. А оба его соседа должны выполнить поворот вокруг себя, прыгая на фитболе. Через некоторое время выбирается новый водящий, игра продолжается.

«Водяной»

Дети сидят на фитболах по кругу, в середине – водящий. Дети, покачиваясь на фитболах, произносят слова:

Водяной, водяной,

Что сидишь ты под
водой? Ты глаза не
открывай,

Кто позвал тебя, узнай!

Водящий во время произнесения детьми слов подпрыгивает на фитболе, поворачиваясь вокруг себя. После окончания слов водящий закрывает глаза, а ребенок, на которого воспитатель указал рукой, тихо зовет водяного:

«Водяной!» Водящий должен отгадать, кто его позвал. Если водяной отгадал имя позвавшего ребенка, то они меняются местами. Если нет, игра продолжается с тем же водяным. В игру можно играть в полный голос, можно шепотом.

«Продаем горшки»

Играющие делятся на две группы. Дети – горшки сидят на полу во внутреннем круге, продавцы – хозяева горшков сидят на фитболах за ними. Водящий сидит на фитболе за кругом. Он приближается к одному из хозяев горшка и начинает разговор:

- Продаешьгоршок?

- Продаю.

- -По чем ?

По три (число можно назвать любое до10).

После этого водящий (покупатель) хлопает в ладоши хозяину горшка три раза, и они скачут на фитболах по кругу в разные стороны. Кто доберется быстрее до свободного места в кругу, тот занимает это место, становится хозяином горшка, а оставшийся становится водящим. Игра продолжается. Через некоторое время горшки и продавцы меняютсяместами.

«Затейник»

Водящий сидит на фитболе в середине круга. Остальные дети сидят нафитболах по кругу, покачиваясь на них, произносятслова:

Ровным кругом друг за
другом Мы идем за
шагом шаг.

Стой на месте! Дружно,
вместе Сделаем вот так!

После этого водящий показывает детям какую-нибудь фигуру, все повторяют за ним. Водящий выбирает ребенка, у которого была лучшая фигура. Он и становится водящим.

«Бабушка Маланья»

Дети сидят на фитболах по кругу, Бабушка Маланья – в середине.
Дети напевают песню, сопровождая ее выразительными движениями.

У Маланьи, у
старушки Жили в
маленькой избушке

Семь дочерей, семь
сыновей - Все без
бровей!

С такими
глазами, С
такими
ушами, С
такими
носами, С
такими
усами, С
такой
головой,

С такой бородой…

Ничего не ели, целый день
сидели, На нее глядели,
делали вот так!

После этих слов дети повторяют за бабушкой (ведущим) любое смешное движение. Бабушка Маланья выбирает лучшую фигуру. Тот ребенок, чью фигуру выбрали, становится Бабушкой Маланьей, игра

Приложение №6

Упражнения для вводной части занятий.

«Слоны»

Ходьба с упором на ладони и стопы. Таз приподнят вверх, ноги и руки максимально выпрямлены.

«Лягушки»

Прыжки вперед в положении сидя на корточках, колени отведены в стороны, ладони на полу между стопами.

«Цапля»

Бег с остановкой. По сигналу «цапля» дети останавливаются, принимают позу цапли: стойка на одной ноге, другая согнута в колене, приподнята вверх, руки в стороны.

«Страус»

Бег с приседанием. По сигналу «страус» дети останавливаются, приседают на корточки, опускают голову на колени – «спрятался страус». Упражнение можно выполнять как во время бега, так и во время ходьбы.

«Паучки»

Ходьба в упоре на ладони и стопы. Ладони в упоре сзади, ноги, согнутые в коленях, впереди. Передвигаться вперед ногами.

«Рак»

То же, что и упражнение «паучки», но передвигаться необходимо спиной впере

«Котята»

Ползание с упором на ладони и колени, продвигаясь вперед, не опуская головы.

«Гусеница»

Продвижение вперед без помощи рук сидя на полу, приподнимая то одну, то другую прямую ногу.

«Ракета»

Ходьба на носках, вытянув руки вверх и соединив ладони.

«Ящерица»

Ползание по полу по-пластунски, выполняя перекрестное движение рук и ног.

«Гуси»

Ходьба в глубоком приседе, передвигаясь на носках ног, руки на коленях, спина прямая.

«Краб»

Бег вперед с упором на ладони и ступни ног, максимально приподнимая таз вверх.

Приложение № 7

Методика комплексной системы диагностики и мониторинга состояния здоровья детей

Цель: обследование физического состояния, как отдельного ребенка, так и группы в целом в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Задачи:

- Выявить уровень физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей.

- Осуществить индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании детей.

- Упорядочить запись данных, сбор информации.

Актуальность.

В общей системе образовательной работы мдоу физическое воспитание занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Одним из важных направлений деятельности руководителя физического воспитания является педагогический контроль над реализацией программы физического воспитания на основе анализа результатов диагностики состояния здоровья и физического развития воспитанников.

Новизна.

Предложен набор тестовых упражнений и формы отчетной документации, которые позволяют проводить массовое обследование детей в определенные сроки.

Предложенная система мероприятий по сбору, обработке, анализу информации, оценке и прогнозу состояния здоровья и физического развития детей позволяет отслеживать результаты и своевременно прогнозировать дальнейшую работу.

Научное обоснование.

Физическое воспитание детей в доу занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье детей, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Многочисленные научно-практические исследования выявили тесную взаимосвязь между показателями физического развития, развития

двигательной сферы и функциональными возможностями организма ребенка (н. А. Ноткина, л. И. Казьмина, н. Н. Бойнович).

Материал соответствует федеральным государственным требованиям и подобран в соответствии с "программой воспитания и обучения в детском саду" под редакцией м. А. Васильевой, в. В. Гербовой, т. С. Комаровой и "методическими рекомендациями к программе воспитания и обучения в детском саду" под редакцией в. В. Гербовой, т. С. Комаровой.

Преемственность.

В данной работе прослеживается связь между возрастными группами, учитываются возрастные особенности детей 4 - 7 лет. Предложенные задания и тесты рассчитаны на детей средней, старшей и подготовительной к школе групп.

Методы, формы, приемы.

Для оценки физического развития ребенка предлагаются контрольные упражнения и двигательные задания (тесты):

- Диагностика физического развития;
- Диагностика физической подготовленности;
- Диагностика двигательной активности;
- Диагностика функционального состояния.

Преимущество отдается текущим наблюдениям за двигательной деятельностью детей, как в процессе самостоятельной деятельности, так и в организованных формах работы.

Условия реализации.

Использование данного материала позволит провести обследование физического состояния, как отдельного ребенка, так и группы в целом, дать оценку общей картины физического развития детей. Тестирование можно осуществлять как в рамках физкультурных занятий, так и в процессе физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Предполагаемый результат.

Диагностика физического развития позволит:

- Получить объективную оценку уровня физического развития и физической подготовленности детей;
- Составить план физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками, скорректировать его;
- Осуществить индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании детей.

Действенность, результативность.

В детских садах предлагаемая система оценки физического развития используется с 2001 года. За это время усовершенствовалась отчетная документация, доработана система заданий и тестов. Данные тесты прошли

широкую апробацию и утверждены министерством образования рф, полностью соответствуют анатомо-физиологическим особенностям дошкольников; позволяют прослеживать динамику показателей, дают возможность сравнительного анализа результатов тестирования современных детей с данными прошлых лет.

Диагностика.

В основу диагностики легли разработки кандидата педагогических наук, доцента кафедры методики физического воспитания уральской государственной академии физической культуры шармановой с. Б., кандидата педагогических наук, профессора кафедры методики дошкольного воспитания и обучения мпгу степаненкова э. Я.

Совершенствование физического воспитания детей дошкольного возраста приобрело особую значимость в связи с модернизацией образования в нашей стране. Период дошкольного детства - наиболее важный в становлении двигательных функций ребенка, особенно его физических качеств. Поэтому необходима система контроля физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей.

Различают такие критерии диагностики физического развития дошкольников, как учет типа конституции и пола ребенка и оценка по типам приростов показателей физических качеств. Существует также унифицированная методика оценки физического развития. Данные анализа позволяют сделать вывод о том, что практическим работникам доу сложно ориентироваться в этом разнообразии стандартов, по которым не всегда можно реально оценить уровни физической подготовленности детей.

Вышеизложенное свидетельствует о необходимости разработки единой методики обследования физического состояния дошкольников, включающей комплекс доступных информативных тестов и способов оценки, которые позволят получить достоверные результаты контроля. Вместе с тем учитывались региональные стандарты физического состояния детей как критерия организации физкультурно-оздоровительной системы в доу, контроля выполнения программных требований по физическому воспитанию.

Физическое развитие - это динамический процесс (увеличение длины и массы тела, развитие отдельных частей тела и др.) И биологическое его созревание в том или ином периоде детства. Всемирная организация здравоохранения определяет физическое развитие как один из основополагающих критериев в комплексной оценке состояния здоровья детей.

Порядок диагностики физического развития и физической подготовленности следующий:

- определение целей и постановка задач.
- определение критериев оценки уровней физического развития (приложение 1).
- разработка плана - программы тестирования детей.
- подготовка стимульного материала (спортивного оборудования).

- внесение результатов в "диагностическую карту" (приложение 2).
- обработка и анализ результатов диагностики.
- распределение детей на группы.

Оценка физического развития проводится медицинской сестрой доу в присутствии воспитателя группы по общепринятым методикам (в. В. Бунак). Измеряется рост, вес, окружность грудной клетки. Показатели физического развития детей 3 - 6 лет разработаны (приложение 3).

Длина тела у дошкольников служит одним из критериев уровня соматической зрелости, а также является основанием для правильной оценки массы тела и окружности грудной клетки. Масса тела (вес) отражает степень развития костной и мышечной систем, внутренних органов, подкожной жировой клетчатки. При диагностике физического развития дифференцируются группы детей с гармоничным развитием и отклонением в нем.

Оценка физического развития проводится 2 раза в год (сентябрь, май). Результаты обследования заносятся в "диагностическую карту", в которой отражены данные физического развития и показатели физической подготовленности ребенка. Карта заводится на каждого ребенка и ведется на протяжении всего пребывания ребенка в детском саду.

Физическая подготовленность ребенка характеризуется степенью сформированности навыков основных видов движений (бег, прыжки, метание), развития физических качеств (быстрота, сила, ловкость, гибкость), а также функцией равновесия, координационными способностями. Оценка физической подготовленности - это целостный процесс, органически сочетающий в себе постоянные наблюдения за ребенком в процессе жизнедеятельности и занятий по физической культуре, хронометраж основных режимных моментов и мониторинг физической подготовленности.

Объективность оценки физической подготовленности во многом определяется знанием возрастных особенностей и закономерностей развития у дошкольников моторной сферы, в том числе физических качеств.

К числу основных физических качеств относят гибкость, различные виды выносливости, силовые качества (мышечную силу), скоростные качества (быстроту), их сочетание (скоростно-силовые качества), ловкость, а также координационные способности (приложение 4).

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Бег. С дошкольниками проводят бег на дистанцию 30м, при этом фиксируется время пробегания дистанции (как одного из показателей общей физической подготовленности) и отмечаются качественные особенности бега у каждого из детей. По команде "марш!" дети с высокого старта бегут до флажка или ленты, которые размещаются на 2-3м дальше финишной линии. Это предупреждает снижение скорости перед финишем.

С началом движения ребёнка включается секундомер. Останавливается он после пересечения ребёнком линии финиша. Поочерёдно пробегают

дистанцию все дети. Затем даётся вторая попытка, в которой дети бегут в том же порядке, в котором бежали в первый раз. В протоколе фиксируется время бега в каждой из попыток, а также записываются качественные особенности положений туловища, координации рук и ног, "полёта", прямолинейность бега у каждого из детей.

	4 года		5 лет		6 лет	
Бег 30м (с)	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики
	10,7-8	10,5-8	9,8-8,3	9,2-7,9	7,5-7,8	7,0-7,3

Метание на дальность. Обследование дальности метания следует производить на асфальтовой дорожке, шириной не менее 3м и длиной 15-20м. Дорожка побуждает к большей точности броска в заданном направлении. Предварительно она размечается (мелом) поперечными линиями через каждые 0,5м. На концах линии с обеих сторон дорожки ставятся порядковые цифры, отражающие число метров от линии броска. Размеченное расстояние должно быть в полтора раза больше среднего возрастного показателя дальности метания. Предварительно всем детям необходимо полностью объяснить задание, младшим - показать, как нужно выполнять. Ребёнок производит три броска каждой рукой, замер осуществляется после каждого броска. Метают дети мешочки весом 200г. В протоколе наряду с количественными отмечаются и качественные показатели отдельных элементов техники движения:

- Исходное положение вполоборота к направлению метания;
- Наличие замаха;
- Перенос центра тяжести во время замаха на стоящую сзади полусогнутую ногу;
- Перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска;
- Энергичный бросок с последующим сопровождением рукой предмета (мешочка).

Метание мешочка с	4 года		5 лет		6 лет	
	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики

песком вдаль 200 г (м)	Пр.	Лев.	Пр.	Лев.	Пр.	Лев.	Пр.	Лев.	Пр.	Лев.	Пр.	Лев.
	2,4-3,4	1,8-2,8	2,5-4,1	2,0-3,4	3,0-4,4	2,5-3,5	3,9-5,7	2,4-4,2	4,0-4,6	4,0-4,4	6,7-7,5	5,8-6,0

Прыжок в длину с места. Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, то есть положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определённом расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить три флажка и предложить ребёнку прыгнуть до самого дальнего из них. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая из попыток.

Прыжок выполняется в заполненную песком яму или на взрыхлённый грунт. Дети выполняют прыжок по очереди. Каждый ребёнок выполняет три прыжка подряд без интервалов. Детям младшего дошкольного возраста перед началом прыжков необходимо показать движения. Старшие дошкольники прыжок выполняют самостоятельно, но обследующий в зависимости от качества прыжка оценивает его, стимулируя ребёнка прыгнуть ещё дальше. Измерение длины прыжка производится от линии отталкивания до места приземления пятки с точностью до 1см. В протокол заносятся результаты всех трёх попыток, в обработку берётся лучший результат.

Качественные показатели прыжка в длину с места фиксируются по основным элементам движения: подготовка к прыжку - туловище слегка наклонено вперёд, руки в меру отведены назад; отталкивание - энергичный толчок одновременно двумя ногами, взмах руками вперёд-вверх в момент отталкивания; полет - в начале полёта ноги согнуты, перед приземлением выносятся вперёд; приземление - мягкое приземление на прямые ноги с перекатом с пятки на носок, сохранение равновесия.

Прыжок в длину с места (см)	4 года		5 лет		6 лет	
	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики
	55-93	60-90	95-104	100-110	111-123	116-123

результаты бега, прыжков и метания можно построить в виде диаграммы.

По результатам тестирования руководитель физического воспитания доу прослеживает динамику усвоения программы по физическому

воспитанию каждым ребенком. В сводной таблице отслеживаются уровни усвоения программы (высокий, средний, достаточный). Затем выводится средний показатель группы, выраженный в процентном отношении, детского сада в целом.

По итогам года руководитель физического воспитания доу совместно с методистом, медицинским работником и педагогом-психологом детского сада составляют годовой отчет по результатам освоения воспитанниками программы физического воспитания с учетом итогов диагностики. Форму отчета можно постоянно совершенствовать, опираясь на цели и задачи доу по физическому воспитанию детей. Результаты заслушиваются на итоговом педсовете.

Результаты диагностики считаются точкой отчета для прогнозирования особенностей развития ребенка и подбора оптимального содержания обучения и воспитания. Выявленная неравномерность в сроках созревания отдельных функций у детей позволяет определить их индивидуальные особенности и наметить оптимальные условия для нормального физического развития каждого ребенка.

Приложение №8

Методика проведения занятия по степ-аэробике

По степени влияния на детский организм все виды оздоровительной физической культуры (в зависимости от структуры движений) можно разделить на две большие группы: упражнения циклического и ациклического характера. Циклические упражнения — это такие двигательные акты, в которых длительное время постоянно повторяется один и тот же законченный двигательный цикл. К ним относятся ходьба, бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание.

В ациклических упражнениях структура движений не имеет стереотипного цикла и изменяется в ходе их выполнения. К ним относятся гимнастические и силовые упражнения, прыжки, метания, спортивные и подвижные игры. Ациклические упражнения оказывают преимущественное влияние на функции опорно-двигательного аппарата, в результате чего повышаются сила мышц, быстрота реакции, гибкость и подвижность в суставах, лабильность нервно-мышечного аппарата. К видам с преимущественным использованием ациклических упражнений можно отнести утреннюю гимнастику и степ - аэробику.

Особенность степ – аэробики состоит в том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения. В ней используется комплекс различных средств, оказывающих влияние на детский организм. Так, серии беговых и прыжковых упражнений влияют преимущественно на сердечно - сосудистую систему; наклоны и приседания — на двигательный аппарат, методы релаксации и внушения — на центральную нервную систему. Упражнения в партере развивают силу мышц и подвижность в суставах, беговые серии — выносливость, танцевальные — пластичность и т.д. В зависимости от выбора применяемых средств занятия степ – аэробикой могут носить преимущественно атлетический, танцевальный, психорегулирующий или смешанный характер. Характер энергообеспечения, степень усиления функций дыхания и кровообращения зависят от вида упражнений. Серия упражнений партерного характера (в положении лежа, сидя) оказывает наиболее стабильное влияние на систему кровообращения. Чсс не превышает 130 уд./мин., т.е. Не выходит за пределы аэробной зоны. Таким образом, работа в партере носит преимущественно аэробный характер. В серии упражнений, выполняемых в положении стоя, упражнения для верхних конечностей также вызывают увеличение чсс до 130 уд./мин., танцевальные — до 150, а глобальные (наклоны, глубокие приседания) — до 160 уд./мин. Наиболее эффективное воздействие на организм оказывают серии беговых и прыжковых упражнений.

На занятиях оздоровительной направленности выбор темпа движений и серий упражнений должен осуществляться таким образом, чтобы тренировка носила в основном аэробный характер (с увеличением чсс в пределах 130—150 уд./мин.). Тогда наряду с улучшением функций опорно-двигательного аппарата (увеличением силы мышц, подвижности в суставах, гибкости) возможно и повышение уровня общей выносливости, но в значительно меньшей степени, чем при выполнении циклических упражнений.

Ведущая роль в этом принадлежит циклическим упражнениям, обеспечивающим развитие аэробных возможностей и общей выносливости у детей.

Аэробика — это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счет использования кислорода. К аэробным относятся только те 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. Различия отдельных видов циклических упражнений, связанные с особенностями структуры двигательного акта и техникой его выполнения, не имеют принципиального значения для достижения профилактического и оздоровительного эффекта. Опыт работы с детьми дошкольного возраста показывает, что все перечисленные выше формы оздоровительной физической культуры положительно влияют на организм ребенка. Но наиболее эффективно — аэробика.

Один комплекс степ-аэробики, как полного занятия, выполняется детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться.

При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. Частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 уд./мин.

Степ – аэробика - одна из форм проведения занятий по физической культуре, способствующая воспитанию интереса детей дошкольного возраста к процессу выполнения физических упражнений.

Использование приёмов имитации и подражания, образных сравнений соответствует психологическим особенностям дошкольников, облегчает

процесс запоминания, освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятия, способствует развитию мышления, воображения, творческих способностей, познавательной активности.

Подбор средств и методов физического воспитания определяется возрастными (анатомо-физиологическими, психологическими и моторными) особенностями детей. Для решения поставленных задач в занятиях используются различные физические упражнения, последовательность которых соответствует общепринятой трехчастной структуре. При этом упражнения, используемые в подготовительной и заключительной частях занятий, а также этюды психогимнастики, танцы и игры можно менять через 2-3 занятия, варьируя их в соответствии с сюжетом. Комплексы общеразвивающих упражнений используемые в основной части, целесообразно выполнять на протяжении 15-16 занятий, постепенно усложняя упражнения и увеличивая нагрузку. При дозировке упражнений необходимо учитывать уровень подготовленности и индивидуальные возможности детей.

Изучение возрастной динамики развития силы показало, что в период с 4 до 7 лет происходит значительное увеличение мышечной массы и соответственно увеличиваются сократительные способности, сила и работоспособность мышц, поэтому, согласно рекомендациям некоторых валеологов, упражнения для мышц плечевого пояса и тазобедренных суставов ребенок 5-летнего возраста может выполнять ежедневно от 20 до 30 раз, а для мышц туловища - от 40 до 60 раз, отдельными сериями по 6-8 или 12-16 раз. Большой объем выполняемой работы вызывает заметные сдвиги в обмене веществ, в работе функциональных систем организма, расширяя механизмы адаптации не только к физической нагрузке, но и к действию различных факторов внешней среды, способствует повышению общей работоспособности.

После разучивания упражнений в течение 1 – 2 занятий они выполняются под музыку. Использование ритмичной музыки вызывает у детей положительные эмоции, способствует воспитанию чувства ритма, облегчает формирование двигательных качеств.

Разработанные комплексы занятий направлены на поэтапное акцентированное развитие двигательных качеств, чему отводится от 50 до 70% времени занятий. Каждый комплекс сюжетных занятий используется в среднем на протяжении 2-2,5 недель, т. К. Применение коротких тренирующих программ, направленных на развитие отдельных двигательных навыков, в процессе физического воспитания дошкольников достаточно

эффективно и вызывает достоверное улучшение показателей, характеризующих уровень развития двигательных качеств.

Степ аэробика: классификация упражнений.

В зависимости от направления вертикального перемещения (вверх или вниз) выделяются несколько групп движений:

- шаги вверх (upstep) – движения, которые начинаются на полу и выполняются на платформу;

- шаги вниз (downstep) – движения, которые начинаются с платформы на пол

В зависимости от «ведущей» ноги:

- с одной и той же ноги (singlelead) – движения на 4 счета, в которых происходит смена ноги.

Наличие или отсутствие вращательного момента вокруг продольной оси позволяет разделять элементы на следующие виды:

- без поворота – переместительные;

- с поворотом – вращательные.

Наличие или отсутствие опорной базы позволяет классифицировать движения на:

- шаги;

- подскоки и скачки.

Основные элементы упражнений в степ-аэробике

1.базовый шаг (basicstep). Шагом правой на платформу, приставить левую, шагом провой сойти с платформы. (исходные положение (и.п.)) Выполняется на 4 счета. Аналогично с другой ноги.

2.шаг ноги врозь, ноги вместе (v-step) – выполняется так же, как в классической аэробике.

3.приставной шаг (tapup, tapdown) с касанием на платформе и на полу (вверху, внизу). Шагом правой на платформу, выпрямляя колено, приставить левую на полупальцы, не перенося тяжесть тела, iujv левой сойти с платформы, приставить правую на полупальцы к опорной ноге. Выполняется на 4 счета. Тоже с др. Ноги. Варианты: а)-приставной шаг с касанием на платформе на 8 счетов (tapup). Выполняется со сменой ноги. Шагом правой встать на платформу, приставить левую к правой , не перенося тяжесть тела, шаг левой назад, приставить правую к левой, тоже с другой ноги. Это упражнение выполняется аналогично, начиная движение с левой ноги. Б)-приставной шаг со сменой ноги с касанием внизу на 8 счетов (tapdown). Шагом правой встать на платформу, левую приставить к правой, тяжесть тела на двух ногах. Шагом правой сойти с платформы назад, приставить левую к правой на полупальцы, не перенося тяжесть тела. Шагом левой встать на платформу, приставить правую к левой, шагом левой назад сойти с платформы.

4.шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (lift). Упражнение выполняется так же, как в классической аэробике. Варианты: повторное выполнение с одной ноги; со сменой ноги; с прямой ногой (liftfront, side, back); с согнутой ногой вперед (kneeup); с согнутой ногой назад (legcurl); подъем на платформу с «киком» (kick) свободной ноги.

5.касание платформы носком свободной ноги (steptap). Сгибая левую, коснуться носком платформы, приставить к правой (и.п.), то же др. Ногой. Выполняется на 2 счета.

6.шаги – ноги вместе, ноги врозь (straddleup). Изи.п. Стойка ноги врозь по сторонам платформы (вдоль), шаг правой в платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги. Поочередно шагом правой, левой сойти с платформы. Движение выполняется в 4 счета.

7.упражнение аналогично предыдущему, но выполняется изи.п. – стойка ноги вместе на платформе (straddledown).

8.шаг с поворотом (turnstep) и.п. – стойка боком к платформе. Шагом правой на платформу, шагом левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе) стойка ноги врозь. Шагом правой назад в диагональном направлении (разворачиваясь по диагонали), шаг правой назад с платформы, приставить левую к правой (и.п.)

9.шаги в диагональном направлении, из угла в угол платформы (cornertocorner)

10.шагчерезплатформу (over the top). Изи.п. – стойка ноги вместе боком к платформе. Шагом левой в сторону стать на платформу, приставить правую. Шагом левой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцык левой.

11. Шаги через платформу в продольном направлении (across)

12. Выпады (lunges) в сторону и назад. Выполняются в продольной или поперечной к платформе стойке. Технические требования те же, что в классической аэробике – пятка задней ноги не опускается на пол.

13.приставные шаги – ноги вместе, ноги врозь (t-step). Изи.п. – стойка ноги вместе в поперечной стойке с конца платформы. Шаг правой вперед, приставить левую к правой (выполняются на платформе), шагом правой, затем левой в сторону (сойти с платформы – стойка ноги врозь). Шаг правой с платформы, приставить левую к правой. Выполняется на 8 счетов. Тоже с другой ноги.

14.шаги углом (l-step). Изи.п. В стойке у конца платформы в продольном направлении, шаг правой, затем левой на платформу. Шаг правой в сторону (сойти с платформы, приставить левую к правой). Выполняется на 8 счетов.

15. Шаг с поворотом на 90 градусов со сгибанием ноги вперед и подскоком на опорной (1/4 hop-turn). Изи.п. – стойка на двух ногах у третьей части платформы (продольно) шагом правой на платформу, сгибая левую вперед, поворот направо. Шагом левой назад сойти с платформы, приставить правую к левой. Выполнять на 4 счета.

16. A-step –изи.п. – лицом к платформе у края в продольном направлении. Шагом правой в центр платформы, приставить левую к правой. Шаг правой назад по диагонали – сойти с платформы, приставить левую к правой. Выполняется на 4 счета.

Организация проведения занятий по степ-аэробике

Возможно выполнение упражнений в различных построениях: в шеренгу (в шахматном порядке), по кругу, v – построении. В отдельных случаях, в особенности при работе с детьми, используется расположение платформ в

одной линии, что позволяет проводить занятия в игровом методе. Например, две «конкурирующие» команды, последовательное выполнение одной, затем др. группой и т.п.

Последовательность разучивания комплекса степ - аэробики

перед разучиванием комплекса степ – аэробики необходима предварительная работа.

педагогу необходимо:

- Определить задачу комплекса;
- Подобрать упражнения, способствующие возрасту детей и их физической подготовке;
- Определить количество упражнений в каждой части комплекса, их дозировку;
- Распределить количество занятий для составления, разучивания и отработки упражнений комплекса;
- Подобрать музыкальное сопровождение к комплексу степ -аэробики, соответствующее темпу выполнения упражнений.

Разучивание комплекса степ – аэробики условно можно разделить на три этапа.

I этап - подготовительный (2 занятия).

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

Ii этап - основной (8 занятий).

Этот этап предполагает осмысленное выполнение детьми упражнений и понимание взаимосвязи музыки (темпа, выразительности) и движений. Педагог непрерывно наблюдает за выполнением детьми движений и исправляет индивидуально с каждым ребёнком ошибки в выполнении. На

этом этапе дети должны овладеть основными движениями под музыку с учётом темпа.

При разучивании комплекса степ – аэробики необходимо учитывать следующие требования:

- Показ педагогом движений должен быть зеркальным, чётким, без искажения ритма;
- Наиболее сложные упражнения разучиваются поэтапно, а простые выполняются совместно с педагогом;
- При построении детей необходимо, чтобы все дети видели педагога;
- Во избежание неправильного выполнения и запоминания упражнений детьми, педагог должен подсказывать и направлять действия ребёнка, если это необходимо.

Iii этап - заключительный (2 занятия).

Работа направлена на совершенствование движений с учётом динамических оттенков музыки, отработку выразительности движений. Дети выполняют комплекс самостоятельно.

Техника степ – аэробики предполагает постоянное поддержание правильной осанки. Поэтому очень важно напоминать детям о необходимости сохранения правильного положения тела во время всех движений.

Для сохранения правильного положения тела во время степ - аэробики необходимо:

1. Держать плечи развёрнутыми, грудь вперёд, ягодицы напряжёнными, колени расслабленными;

2. Избегать перенапряжения в коленных суставах;

3. Избегать излишнего прогиба спины;

4. Не делать наклон вперёд от бедра, наклонятся всем телом;

5. При подъёме или опускании со степ - платформы всегда использовать безопасный метод подъёма;

6. Стоя лицом кстеп - платформе, подниматься, работая ногами, но не спиной;

7. Держать степ-платформу близко к телу при её переносе.

Основные правила техники выполнения степ - тренировки:

1. Выполнять шаги в центр степ - платформы;

2. Ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъёме, а, спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;

3. Опускаясь со степ - платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней. Не отступать больше, чем на длину ступни отстеп - платформы;

4. Не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног;

5. Не подниматься и не опускаться со степ - платформы, стоя к ней спиной;

6.делать шаг с лёгкостью, не ударять по степ - платформе ногами.

Музыка для занятий степ-аэробикой

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

При выборе музыкального сопровождения инструктор должен руководствоваться наличием в композиции чёткого ударного ритма. Для каждого отрезка степ - программы музыка должна подбираться с учётом рекомендаций по темпу и продолжительности.

для степ-аэробики подходит музыка, включающая три мелодичные фазы из 32 тактов. Такой ритм предназначен для танцевальной аэробики. Количество тактов в минуту синхронизировано с ударами сердца. Темп музыки для

аэробики не должен быть слишком быстрым. Так, подготовительные и восстановительные упражнения в начале и в конце занятия должны выполняться под музыку, количество тактов в минуту в которой не превышает 140. Во время самой тренировки должна звучать чуть более медленная музыка, чтобы у вас было время подняться и спуститься с платформы. Каждому этапу занятий степ-аэробикой соответствует собственный музыкальный ритм. Музыка помогает установить этот ритм и снять напряжение во время занятия.

Приложение№ 9

Упражнения с шариком и с кольцами су – джок.

1. Массаж су – джок шарами. /дети повторяют слова и выполняют действия с шариком в соответствии с текстом/

Я мячом круги катаю,

Взад - вперед его гоняю.

Им поглажу я ладошку.

Будто я сметаю крошку,

И сожму его немножко,

Как сжимает лапу кошка,

Каждым пальцем мяч прижму,

И другой рукой начну.

2. Массаж пальцев эластичным кольцом. /дети поочередно надевают массажные кольца на каждый палец/

Раз – два – три – четыре – пять, /разгибать пальцы по одному/

Вышли пальцы погулять,

Этот пальчик самый сильный, самый толстый и большой.

Этот пальчик для того, чтоб показывать его.

Этот пальчик самый длинный и стоит он в середине.

Этот пальчик безымянный, он избалованный самый.

А мизинчик, хоть и мал, очень ловок и удал.

3. Использование су – джок шаров при автоматизации звуков. /звука ш/

<u>На правой руке:</u>

Этот малыш-илюша, (на большой палец)

Этот малыш-ванюша, (указательный)

Этот малыш-алеша, (средний)

Этот малыш-антоша, (безымянный)

А меньшего малыша зовут мишуткою друзья. (мизинец)

На левой руке:

Эта малышка-танюша, (на большой палец)

Эта малышка-ксюша, (указательный)

Эта малышка-маша, (средний)

Эта малышка-даша, (безымянный)

А меньшую зовут наташа. (мизинец)

4. Ребенок катает шарик между ладонями, одновременно проговаривая стихотворение на автоматизацию звука ж.

Ходит ежик без дорожек,

Не бежит ни от кого.

С головы до ножек

Весь в иголках ежик.

Как же взять его?

5. Использование су – джок шаров для развития памяти и внимания

Дети выполняют инструкцию: надень колечко на мизинец правой руки, возьми шарик в правую руку и спрячь за спину и т.д.; ребенок закрывает глаза, взрослый надевает колечко на любой его палец, а тот должен назвать, на какой палец какой руки надето кольцо.

6. Использование шариков при выполнении гимнастики

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища, в правой руке шар.

1 - руки развести в стороны;

2 - руки поднять вверх и переложить шар в другую руку;

3 - руки развести в стороны;

4 - опустить руки.

7. Использование шариков для звукового анализа слов

Для характеристики звуков используются массажные шарики трех цветов: красный, синий, зеленый. По заданию логопеда ребенок показывает соответствующий обозначению звука шарик.

8. Использование шариков для слогового анализа слов

Упражнение «раздели слова на слоги»: ребенок называет слог и берет по одному шарику из коробки, затем считает количество слогов.

9. Сказка «ежик на прогулке»

Жил да был ежик в лесу, в своем домике - норке (зажать шарик в ладошке).

Выглянул ежик из своей норки (раскрыть ладошки и показать шарик) и увидел солнышко. Улыбнулся ежик солнышку (улыбнуться, раскрыть одну ладошку веером) и решил прогуляться по лесу.

Покатился ежик по прямой дорожке (прямыми движениями по ладошке раскатывать шарик), катился - катился и прибежал на красивую, круглую полянку (ладошки соединить в форме круга). Обрадовался ежик и стал бегать и прыгать по полянке (зажимать шарик между ладошками)

Стал цветочки нюхать (прикасаться колючками шарика к кончику пальца и делать глубокий вдох). Вдруг набежали тучки (зажать шарик в одном кулачке, в другом, нахмуриться), и закапал дождик: кап-кап-кап (кончиками пальцев в щепотке стучать по колючкам шарика).

Спрятался ежик под большой грибок (ладошкой левой руки сделать шляпку и спрятать шарик по ним) и укрылся от дождя, а когда закончился дождь, то на полянке выросли разные грибы: подосиновики, подберезовики, опята, лисички и даже белый гриб (показать пальчики).

Захотелось ежику обрадовать маму, собрать грибы и отнести их домой, а их так много … как понесет их ежик? Да, на своей спинке. Аккуратно насадил ежик грибочки на иголки (каждый кончик пальчика уколоть шипом шарика) и довольный побежал домой (прямыми движениями по ладошке раскатывать шарик).

10. Берём 2 массажные шарика и проводим ими по ладоням ребёнка (его руки лежат на коленях ладонями вверх), делая по одному движению на каждый ударный слог:

Гладь мои ладошки, ёж!

Ты колючий, ну и что ж!

Потом ребёнок гладит их ладошками со словами:

Я хочу тебя погладить,

Я хочу с тобой поладить.

11. На поляне, на лужайке /катать шарик между ладонями/

Целый день скакали зайки. /прыгать по ладошке шаром/

И катались по траве, /катать вперед – назад/

От хвоста и к голове.

Долго зайцы так скакали, /прыгать по ладошке шаром/

Но напрыгались, устали. /положить шарик на ладошку/

Мимо змеи проползали, /вести по ладошке/

«с добрым утром!» - им сказали.

Стала гладить и ласкать

Всех зайчат зайчиха-мать. /гладить шаром каждый палец/

12. Шла медведица спросонок, /шагать шариком по руке/

А за нею – медвежонок. /шагать тихо шариком по руке/

А потом пришли детишки, /шагать шариком по руке/

Принесли в портфелях книжки.

Стали книжки открывать /нажимать шариком на каждый палец/

И в тетрадочках писать.

13. «черепаха» (у детей в руках су джок).

Шла большая черепаха

И кусала всех от страха, (дети катают су джок между ладоней)

Кусь, кусь, кусь, кусь,

(су джок между большим пальцем и остальными, которые ребенок держит «щепоткой».надавливают ритмично на су джок, перекладывая из руки в руку).

Никого я не боюсь (дети катают су джок между ладоней).

14. Пальчиковая игра «ёжик»

Ёжик, ёжик, хитрый ёж,

На клубочек ты похож.(дети катают су джок между ладонями)

На спине иголки(массажные движения большого пальца)

Очень-очень колкие.(массажные движения указательного пальца)

Хоть и ростом ёжик мал, (массажные движения среднего пальца)

Нам колючки показал, (массажные движения безымянного пальца)

А колючки тоже (массажные движения мизинца)

На ежа похожи (дети катают су-джок между ладонями).

15. Берём 2 массажные шарика и проводим ими по ладоням ребёнка (его руки лежат на коленях ладонями вверх), делая по одному движению на каждый ударный слог:

Гладь мои ладошки, ёж!

Ты колючий, ну и что ж!

Потом ребёнок гладит их ладошками со словами:

Я хочу тебя погладить,

Я хочу с тобой поладить.

16. На поляне, на лужайке /катать шарик между ладонями/

Целый день скакали зайки. /прыгать по ладошке шаром/

И катались по траве, /катать вперед – назад/

От хвоста и к голове.

Долго зайцы так скакали, /прыгать по ладошке шаром/

Но напрыгались, устали. /положить шарик на ладошку/

Мимо змеи проползали, /вести по ладошке/

«с добрым утром!» - им сказали.

Стала гладить и ласкать

Всех зайчат зайчиха-мать. /гладить шаром каждый палец/

17. Шла медведица спросонок, /шагать шариком по руке/

А за нею – медвежонок. /шагать тихо шариком по руке/

А потом пришли детишки, /шагать шариком по руке/

Принесли в портфелях книжки.

Стали книжки открывать /нажимать шариком на каждый палец/

пальчиковая игра «мячик»

Я мячом круги катаю,

взад - вперед его гоняю.

им поглажу я ладошку.

будто я сметаю крошку,

и сожму его немножко,

как сжимает лапу кошка,

каждым пальцем мяч прижму,

и другой рукой начну.

18. Пальчиковая игра «мальчик-пальчик»

- мальчик-пальчик,

Где ты был (надеваем кольцо су джок на большой палец)

- с этим братцем в лес ходил, (надеваем кольцо су джок на указательный палец)

-с этим братцем щи варил, (надеваем кольцо су джок на средний палец)

-с этим братцем кашу ел, (надеваем кольцо су джок на безымянный палец)

-с этим братцем песни пел (надеваем кольцо су джок на указательный палец).

19. Пальчиковая игра «пальчики - мальчики»

Раз – два – три – четыре – пять, /разгибать пальцы по одному/

вышли пальцы погулять,

этот пальчик самый сильный, самый толстый и большой.

этот пальчик для того, чтоб показывать его.

этот пальчик самый длинный и стоит он в середине.

этот пальчик безымянный, он избалованный самый.

а мизинчик, хоть и мал, очень ловок и удал.

20. Пальчиковая игра «ёжик»

Этот ежик хочет спать,

Этот ежик — прыг в кровать,

Этот ежик прикорнул.

Этот уж давно уснул.

Этот хоть еще не спит,

Но тихонечко лежит.

Тише, тише, не шумите,

Ежиков не разбудите.

21. Раз, два, три, четыре, пять, пальчики хотят играть.

Мы колечко взяли и на пальчик одеваем.

Раз-пальчик большой он красивый такой.

Два - пальчик указательный очень обаятельный.

Три - пальчик средний он совсем не вредный.

Четыре - безымянный пальчик очень славный.

Пять - мизинчик маленький счастливчик.

22. Пальчиковая игра «ёжик»

Ежик, ежик колкий, где твои иголки, (дети катают су-джок между ладоней)

Нужно бельчонку сшить распашонку,

Починить штанишки шалуну-зайчишке,

Фыркнул ежик, отойдите, не просите, не спешите,

Если отдам иголки съедят меня волки. (дети катают су-джок между ладоней)

23. Пальчиковая игра «капуста»

Мы капусту рубим, рубим, (ребром ладони стучим по шарику)

Мы капусту солим, солим, (подушечками пальцев трогаем шарик)

Мы капусту трем, трем (потираем ладошками о шарик)

Мы капусту жмем, жмем.(сжимаем шарик в кулачке)

24. Пальчиковая игра «игрушки»

На большом диване в ряд

Куклы катины сидят: (дети катают су-джок между ладоней)

Два медведя, буратино,

И веселый чиполлино,

И котенок, и слоненок.(поочередно катаем шарик су-джок к каждому пальчику, начиная с большого)

Раз, два, три, четыре, пять.

Помогаем нашей кате

Мы игрушки сосчитать.(дети катают су - джок между ладоней)

25. Пальчиковая игра «пальчики»

Этот пальчик — в лес пошёл, (надеваем кольцо су-джок на мизинец)

Этот пальчик — гриб нашёл, (надеваем кольцо су-джок на безымянный палец)

Этот пальчик — занял место, (надеваем кольцо су-джок на средний палец)

Этот пальчик — ляжет тесно, (надеваем кольцо су-джок на указательный палец)

Этот пальчик — много ел,

Оттого и растолстел.(надеваем кольцо су-джок на большой палец)26. Пальчиковая игра «семья»

Этот пальчик — дедушка, (надеваем кольцо су-джок на большой палец)

Этот пальчик — бабушка, (надеваем кольцо су-джок на указательный палец)

Этот пальчик — папенька, (надеваем кольцо су-джок на средний палец)

Этот пальчик — маменька, (надеваем кольцо су-джок на безымянный палец)

Этот пальчик — ванечка (танечка, данечка и т. Д.) (надеваем кольцо су-джок на мизинец) .

27. Пальчиковая игра «родные братья»

Ивану большому — дрова рубить, (надеваем кольцо су-джок на большой палец)

Ваське-указке — воду носить, (надеваем кольцо су-джок на указательный палец)

Мишке-среднему — печку топить, (надеваем кольцо су-джок на средний палец)

Гришке-сиротке — кашу варить, (надеваем кольцо су-джок на безымянный палец)

А крошке тимошке — песенки петь,

Песни петь и плясать,

Родных братьев потешать. (надеваем кольцо су-джок на мизинец) .

Приложение №

Упражнения степ аэробики. Базовые шаги

Первый этап работы – разминочная ходьба, в процессе которой происходит разогрев организма и его подготовка, в том числе и психологическая к предстоящим нагрузкам. Разминайтесь так же как и в комплексе аэробики. Первые 5 минут просто походите на месте, высоко поднимая колени, без нашагивания на платформу. Сделайте серию приставных шагов из стороны в сторону (степ-тач на полу), руки работают так – они вытянуты вдоль тела, во время шага вперед поднимайте руки вверх, во время шага назад – опускайте в исходное положение.

Степ аэробика и нашагивание на платформу

Следующие 5 минут нашагивайте на платформу попеременно правой и левой ногой, как будто бы Вы поднимаетесь и опускаетесь по лестнице. Это базовый шаг степ аэробики и бейсик – степ.

После этого осторожно потяните мышцы спины, бедер, задней поверхности бедра, икр, ягодиц и можете приступать к основной части занятия.

Высший пилотаж – танец на степе, Ваша же задача – равномерно нагрузить ноги и кардиосистему и при этом сжечь много калорий и почувствовать себя уверенно на степе.

Аэробные упражнения

1.Степ аэробика упражнение Степ-ап

Шагните правой ногой на платформу, левую ногу ставьте на носочек заправой, Выглядит как шаг и легкий акцент, на пол возвратитесь с левой ноги, повторите шаг с левой ноги. Не перекашивайте таз в процессе упражнения и не ходите по степу так, чтобы Ваши пятки свисали во время упражнения с платформы. Степ-ап – это шаг который не дает высокой нагрузки. На нем удобно отдыхать , если Вы чересчур переутомились во время работы. Он идет в середине каждой связки при разучивании танцевальных движений.

2.Степ аэробика упражнение Бейсик степ

Уже знакомая Вам имитация шагов по **лестнице**. Повторяйте ее необходимое время, стараясь, чтобы Ваши движения были естественными. Не нужно опрокидывать корпус при ходьбе на степе назад, выгибать ноги в коленях или подпрыгивать,если Ваше тело к этому не готово.

3.Степ аэробика упражнение Шаг-колено

Поднимайтесь на платформу как при степ- ап, но левую ногу не приставляйте к правой, а сгибайте в колене и подтягивайте колено к животу. Не нужно выворачивать колено, пусть нога будет направлена прямо, а корпус при подъеме колена стремится чуть вперед.

4.Степ аэробика упражнение Шаг – кик

Поднимитесь на платформу одной ногой, вторую резко выбросите вперед имитируя удар

5.Степ аэробика упражнение Шаг-бэк
Это упражнение отлично укрепляет ягодицы в движении. Шагните одной ногой на платформу, вторую ногу за счет напряжения ягодицы поднимите назад.
6.Степ аэробика упражнение Шаг – кёл
Правой ногой шагните на степ, левую согните в колене, подтягивая пятку к ягодице, ходите энергично и естественно не суетитесь и не «зависайте». Это касается всех шагов
7.Степ аэробика упражнение Ви-степ
Поочередно наступайте ногами на противоположные углы платформы, ноги движутся как бы по верхним углам английской буквы V
8.Степ аэробика упражнение Бейсик – овер
Шагните правой ногой на платформу, приставьте к ней левую ногу, спуститесь с платформы с обратной стороны, повернитесь к левому краю платформы и повторите, возвращаясь в исходное положение. Так Вы совершите крух. Для усложнения можно делать еще и вращение рук вверх.
9.Степ аэробика упражнение Мамбо
Левая нога на полу, правая нашагивает на степ, ставит точку и сразу делает шаг с точкой назад. Повторить в обе стороны.После того, как аэробная часть закончена, потянуться и приступить к силовой.

Силовая часть

1.Степ аэробика упражнение -Отжимание от степа
Встаньте перед платформой на колени, ладонями упритесь в платформу, выполните серию из 12-15 отжиманий, повторите 3 раза
2.Степ аэробика упражнение - Отжимание от степа на трицепс
Степ поставьет на третий уровень, сядьте на платформу ягодицами, потом ягодицы свесьте с платформы и силой мышц рук отожмитесь . Ладони параллельны друг другу, ногами старайтесь себе не помогать, помните, что работают в этом упражнении мышцы рук.
3.Степ аэробика упражнение -Выпад на степ
Встаньте перед платформой, степ на 3 уровне. Поставьте правую ногу на платформу, левая на полу на носке. Выполните 20 выпадов с каждой ноги, следите за тем, чтобы колено не выходило за носок.
4.Степ аэробика упражнение- Выпад со степа
Аналогично предыдущему упражнению, только на платформе стоит «задняя» нога. Выполнить 20 раз.
5.Степ аэробика упражнение -Скручивание с сопротивлением
Поставьте одну «ногу» степа на третий уровень, одну на первый. Лягте спиной на платформу так, чтобы голова была внизу. Ноги поставьте на степ и сделайте 20 медленных скручиваний на пресс, потом 10 быстрых. Повторите серию 3 раза, после этого поменяйте положение на противоположное и подтягивайте ноги, согнутые в коленях, к груди в аналогичном режиме
6.Степ аэробика упражнение- Экстензии

Степ споит ровно на третьем уровне. Ложитесь лицом вниз, руки и ноги на полу, поднимитесь, оторвите руки и ноги от пола и тянитесь ими вверх. Повторите упражнение 20 раз, проделайте 2 серии.