Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Ребрихинский детский сад «Улыбка»
Ребрихинский район Алтайский край

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «28» августа 2026 г.

Утверждаю
заведующий МБДОУ
Ребрихинский детский сад «Улыбка»
Казанцева Т.Ю.
Приказ № 53 от «28» августа 2026 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕБРИХИНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД "УЛЫБКА" РЕБРИХИНСКОГО РАЙОНА АЛТАЙСКОГО КРАЯ

Подписано: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕБРИХИНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД "УЛЫБКА" РЕБРИХИНСКОГО РАЙОНА АЛТАЙСКОГО КРАЯ
DN: cn=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕБРИХИНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД "УЛЫБКА" РЕБРИХИНСКОГО РАЙОНА АЛТАЙСКОГО КРАЯ, c=RU, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕБРИХИНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД "УЛЫБКА" РЕБРИХИНСКОГО РАЙОНА АЛТАЙСКОГО КРАЯ, email=kotnazovanna@yandex.ru
Дата: 2026.11.03 14:05:53 +07'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивной направленности

"Степ-аэробика"

Возраст обучающихся: 6-7 лет
Срок реализации: 1 год

Автор –составитель:
Волкова Ирина Викторовна,
педагог дополнительного образования

Ребриха 2026 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность (профиль) программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Степ-аэробика" имеет физкультурно – спортивную направленность.

Актуальность программы.

Главной ценностью для человека является его здоровье. Причём эта ценность выступает на двух уровнях: личном и общественном. Дошкольный возраст в развитии ребёнка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребёнка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Забота о здоровье ребёнка стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и своих детей.

В настоящее время детские сады посещает много детей с ослабленным здоровьем, часто болеющие. В основном это заболевания органов дыхания, сердечно - сосудистые, нарушение осанки и плоскостопие. Все это заставляет педагогов быть в постоянном поиске новых современных технологий по сохранению и укреплению здоровья дошкольников. Этому способствуют занятия со степ - доской, т.к. упражнения на ней формируют у дошкольников осанку, укрепляют и развивают сердечно - сосудистую, дыхательную и костно-мышечную системы.

Занятия аэробикой доставляют малышам большое удовольствие. Для того чтобы сделать их еще более интересными и насыщенными придумали индивидуальный снаряд — степ – доску.

Степ - аэробика - это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Однако в ДОУ высота степ - доски постоянна. Степ аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие.

Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной 25 см, длиной 40 см, легкая, обтянутая мягким дерматином. Снаряд очень полезен в работе с детьми.

Отличительные особенности программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Степ-аэробика" позволит добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, а также оказать профилактический характер. **Новизна данной программы**

заключается в том, что на ряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения на степ – доске.

У детей, занимающихся степ - аэробикой повышаются, адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым, бодрым). **Адресат программы**

Возраст детей, участвующих в реализации программы «Степ-аэробика» 6-7 лет.

Объем и срок реализации программы.

Срок реализации программы - 9 месяцев. На полное освоение программы требуется 36 часов.

Форма обучения очная.

Особенности организации образовательного процесса.

Набор в группу носит свободный характер и обусловлен интересами воспитанников и их родителей (законных представителей).

Основной формой обучения степ - аэробики является проведение **занятий** с использованием современной методики.

Один комплекс степ-аэробики как полного занятия выполняется детьми в **течение двух месяцев**; некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться. Частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 ударов в минуту.

Программа ориентирована на детей старшего дошкольного возраста – 6 - 7 лет, реализуется с 1 сентября по 31 мая, по 4 занятия в месяц.

Занятия проводятся 1 раза в неделю, во вторую половину дня. Продолжительность занятий не более 30 минут.

Педагогическая целесообразность программы «Степ - аэробики» заключена в том, что она предусматривает увлекательную систему физкультурно-спортивных игр и упражнений и обеспечивает возможность индивидуального подхода к каждому ребенку.

Практическая значимость

В ходе реализации программы «Степ - аэробика» предусмотрены различные виды деятельности, применение разнообразных форм, средств, методов физического воспитания. Содержание программы построено таким образом, что, обучающиеся, под руководством инструктора ФК научатся правильно выполнять физические упражнения (от простого к сложному), освоят практические навыки направленные на развитие координации движений и формирование пространственных ориентировок, силовых нагрузок

Ведущая идея данной программы - создание современной физкультурно-оздоровительной среды, позволяющей эффективно реализовывать двигательную деятельность, направленную на укрепление дыхательной, мышечной и нервной системы, а также нормализуя деятельность

вестибулярного аппарата. Все упражнения степ -аэробики направлены на выработку лучшей координации движений.

Упражнения на степ - доске, совмещённые с танцевальными шагами, дают возможность координировать, сочетать работу всех групп мышц, развивают координационные способности у детей, вырабатывают точность движений, ритмичность, ловкость, умение правильно распределять силы.

Музыкальное сопровождение на занятиях аэробикой способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой.

Зрительное восприятие создает образ движения в его динамике, выразительности, пространственных отношениях. Упражнения на степе создают как бы зрительную направленность в развитии пространственных ориентировок, способствуют лучшей координации движений отдельных частей тела.

Слух позволяет выполнять движения в определенном ритме и темпе.

Мышечные ощущения сигнализируют о положении тела, напряжении мышц, происходит сложный процесс согласования в работе отдельных мышечных групп, корректировки выполненного движения в соответствии с заданными образами.

Цель программы: Содействовать гармоничному физическому развитию детей посредствам использования степ – аэробики.

Задачи:

1. Укрепление здоровья:

- Развивать и укреплять костно-мышечную систему дошкольника;
- Формировать правильную осанку, стопу;
- Стимулировать работу сердечно - сосудистой, дыхательной системы организма; Приобщать к здоровому образу жизни.

2. Развитие двигательных качеств и умений:

- Развивать точность и координацию движений;
- Развивать гибкость и пластичность;
- Воспитывать выносливость;
- Развивать умение ориентироваться в пространстве; Обогащать двигательный опыт ребенка.

3. Развитие музыкальности:

- Развитие способности слушать и чувствовать музыку; Развивать чувство ритма; Развивать музыкальную память.

4. Развитие психических процессов:

- Развивать восприятие, волю, память, мышление;
- Тренировать подвижность и гибкость нервных процессов

Принципы отбора содержания

Продумывая содержание занятий аэробикой необходимо учитывать морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической

подготовленности и развития, соблюдать при этом основные физиологические принципы:

- рациональный подбор упражнений;
- равномерное распределение нагрузки на организм;
- постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки;
- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества; принцип комплексного подхода.

Организуя степ - тренировку, нельзя забывать о технике безопасности и физической нагрузке для детей определенного возраста, ее распределении с учетом состояния их здоровья, уровня физической подготовленности. Так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными. Техника степ аэробики предполагает постоянное поддерживание правильной осанки. Поэтому очень важно напоминать детям о необходимости сохранения правильного положения тела во время всех движений.

Распределение физической нагрузки на занятии степ-аэробики:

Каждый комплекс занятий состоит из трех частей:

- подготовительная часть (разминка) - 5 минут; основная часть - 20 минут; заключительная - 5 минут.

Время	**Содержание**	**Темп музыки**	**Контроль нагрузки**
Подготовительная часть			
5 минут	Обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с Небольшой амплитудой.	120 акцентов в минуту	Внешнее проявление, самооценка.
Аэробная часть (основная)			

20 минут	Комбинации из элементов степаэробики, новые упражнения или комплекс стилизованных танцевальных движений, в завершении основной части можно включить подвижную игру.	130-140 акцентов в минуту	Пульс, дыхание, внешнее проявление.
Заключительная часть			
5 минуты	Упражнения на расслабление.	Медленная, танцевальная	Внешнее проявление,
	Равновесие, гибкость, выполняемых в положении сидя, лежа, стоя. Дыхательные упражнения. Самомассаж. Психогимнастика.	музыка.	самооценка.

Структура занятия:

Части занятия	Длительность	Количество упражнений	Преимущественная направленность упражнений
1.Вводная: • Строевые упражнения • Танцевальные шаги	5 мин.	6 упражнений 2-3 упражнения	• На осанку • Типы ходьбы • Движения рук, хлопки в такт

2. Основная часть: • Игроритмика • Акробатические упражнения • Основные виды движений • Подвижные игры	20 минут 2 мин. 6 мин. 4 мин. 8 мин.	3 упражнения 3 упражнения 3 вида 2 игры	• Для мышц шеи • Для мышц плечевого пояса • Для мышц туловища • Для мышц ног • Для развития силы мышц • Для развития гибкости • Для развития ритма, такта
3. Заключительная • Дыхательные упражнения • Самомассаж • Рефлексия или психогимнастика	5 минуты 2 мин. 1 мин. 2 мин.	1 упражнение 3 упражнения 1 упражнение	• На дыхание • Массаж рук • Расслабление

На занятиях степ-доска используется на каждом этапе:

- во вводной части дети огибают степ - доски (ходят и бегают «змейкой»);
- в общеразвивающих упражнениях, которые выполняются в виде степ - аэробики и в разных исходных положениях на степе (стоя, сидя, лежа), что развивает чувство равновесия, координации, способствует развитию ориентировки в пространстве;
- в основной части: это разнообразные упражнения на развитие силы, ловкости, выносливости, в том числе с различными атрибутами; в подвижных играх и эстафетах.
- Упражнения, комплексы степ - аэробики направлены на развитие координации движений и формирование пространственных и временных ориентировок, силовых дифференцировок:

1. **пространственные ориентировки** - вправо, влево, вперед, назад, скрестно, одновременно, попеременно, поочередно в движениях туловища и конечностей (у детей дошкольного возраста лучше получается выполнять раздельные движения, чем одновременные);
2. **временные** - различаются по темпу (быстро, медленно), ритму, продолжительности удерживания позы и др. Темп и ритм можно задавать счетом (раз-два; раз-пауза-два), музыкальной композицией. Старшие дошкольники с особым интересом выполняют упражнения со сменой

ритма, при этом стараются передать в движениях не только ритмический рисунок, но и плавность, и красоту движений;

3. **силовые** - прыжки на степе, со степа, через степ.

Нагрузка регулируется характером упражнений, изменением исходных положений, темпа, длительности и интенсивности выполнения. Для сбалансированной работы всех функциональных систем организма гимнастические упражнения сочетаются с дыхательными.

Применение разнообразных форм, средств, методов физического воспитания имеют единую целевую направленность - это оздоровление, профилактика и коррекция плоскостопия и нарушения осанки, а также развитие координационных способностей старших дошкольников.

Занятия внесены в сетку ОД группы в качестве вариативной части реализации программы по физическому развитию и оздоровлению.

Упражнения для степ-аэробики подбираются преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба), вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям.

Большое значение имеет подбор музыки к упражнениям. Она служит одновременно мотивирующим фактором, направляет ход тренировки и диктует скорость движений. **Основные правила техники выполнения степ - тренировки:**

- держать плечи развернутыми, грудь вперед, ягодицы напряженными, колени расслабленными;
- избегать перенапряжения в коленных суставах;
- избегать излишнего прогиба спины;
- не делать наклон вперед от бедра, наклоняться всем телом;
- при подъеме или опускании со степ - доски всегда использовать безопасный метод подъема о стоя лицом к степ - доске, подниматься, работая ногами, но не спиной;
- держать степ-платформу близко к телу при ее переносе, о выполнять шаги в центр степ - доски;
- ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме, а спускаясь, о ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
- опускаясь со степ - доски, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину ступни от степ - доски;
- не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног, и не подниматься и не опускаться со степ - доски, стоя к ней спиной; делать шаг с легкостью, не ударять по степ - доски ногами.

Учебно- тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		всего	теретических	практических
1.	Введение. Основы теоретических знаний	2	2	0
2.	Познакомить со степ-дорожкой Разучить комплекс №1 на степ - платформах	4	1	3
3.	Совершенствовать комплекс №1	4		4
4.	Разучить комплекс №2 на степ - платформах	4	1	3
5.	Совершенствовать комплекс №2 на степ – платформах	4	1	3
6.	Разучить комплекс №3 на степ – платформах	4	1	3
7.	Совершенствовать комплекс №3 на степ – платформах	3	1	2
8.	Разучить комплекс №4	4	1	3
9.	Совершенствовать комплекс №4	4		4
10.	Повторение комплексов Закреплять разученное	3		3
	Итого:	36	8	28

Начало учебного года: 1.09.2025 г.

Окончание учебного год: 31.05.2026 г.

Продолжительность учебного года по реализации дополнительной общеобразовательной программы: 36 учебных недель – с 1.09.2025 г. по 31.05.2026 г. (без праздничных дней).

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов программы

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае). В проведении мониторинга участвуют педагоги, инструктор по ФК и медицинские работники. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

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

- мониторинг образовательного процесса;

-мониторинг детского развития Диагностические тесты подбираются с учѐтом:

-развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей;

-способности детей к использованию уже известного объѐма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

Мониторинг усвоения программного материала кружка «Веселые ступеньки»

Критерии:

-Владение доской;

-Строевые упражнения;

-Игроритмика;

-Танцевальные шаги

К концу года должны знать и уметь:

- Основные элементы упражнений в степ-аэробике:
- Базовый шаг (Basic Step)
- Шаг ноги врозь, ноги вместе (V-step)
- Приставной шаг (tap up, tap down)
- Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (lift).
- Касание платформы носком свободной ноги (step tap).
- Шаги – ноги вместе, ноги врозь (Straddle up).
- Шаг с поворотом (turn step)
- Шаги в диагональном направлении, из угла в угол платформы
- Шаги через платформу в продольном направлении (across)
- Выпады (lunges)
- Шаги углом (L-step**)**

Планируемые результаты освоения программы.

- Сформирована правильная осанка
- Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой
- Наблюдается снижение заболеваемости

- Сформирован стойкий интерес к двигательной активности, занятиям физической культурой
- Сформирован интерес к собственным достижениям
- Сформирована мотивация здорового образа жизни
- Ребенок знает и выполняет с интересом четко и уверенно базовый шаг, танцевальные шаги, упражнения игроритмики, акробатические упражнения.

Механизм оценивания образовательных результатов. Дети по программе не оцениваются.

Формы проведения итогов реализацимми програы - открытые мероприятия.

Ф.И ребенка	Владение доской		Строевые упражнения		Игроритмика		Танцевальные шаги		Гибкость		Статическое равновесие		Уровень усвоения программы	
	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к

Материально-технические условия для реализации программы:

- спортивный зал (хорошо проветриваемый, оборудованный);
- степ-доска на каждого ребенка;
- гимнастические маты;
- спортивная форма (костюмы для выступлений);
- обручи, флажки, султанчики, платочки, ленточки; музыкальный центр; аудиозаписи.

Список литературы:

1. Барышникова Т. Азбука хореографии.-М.: Рольф 1999.- 272с., с илл. Богаткова Л. И мы танцуем,- М.: Дет.лит. 1961.- 206с.
2. Белова Т.А.«Использование степ - платформы в оздоровительной работе с детьми», Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения, 2009, №7;
3. Буц Л. М. Для вас девочки/Л.М. Буц. Изд. 2-е, перераб, доп. – М.: Физкультура и спорт, 2008.- 176с.6 ил.
4. Варакина Т.Т. Упражнение с предметами/Т.Т. Варакина.- М.: Физкультура и спорт, 1973.- 184с.: ил.
5. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления», Линка-Пресс, 2000;
6. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика. – Ростов н/Д: Феникс,2012.

7. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.: Айиспресс, 2004.-112с. – (Методика)
8. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: Учеб. пособие для учащихся пед. уч-щ.- М.: Просвещение, 1989.-175с.: ил.
9. Утренняя гимнастика под музыку: Пособие для воспитателя и муз. руководителя /Сост. Е.П. Иова, А.Я. Иоффе.-2-е изд.исп.и доп.-М.: Просвещение, 2004. – 176 с., ил., нот.
10. Учите детей танцевать: Учеб. Пособие для студ./Т.В. Прутова, А.Н. Беликова.- М. Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2009 год-256 с., ил.
11. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: Учебно-методическое пособие. – СП . Детство-пресс., 2000, 350с.
12. Яковлева Л.В., Юдина Р.А.. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет; Пособие для педагогов дошкольных учреждений: В 3ч. – М, Владос, Программа «Старт» , 2003

Приложение 1

Календарно учебный график

№ п/п	Месяц	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1-4	Сентябрь			1-Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств 2-Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги) 3-Познакомить детей с термином «Степ - аэробика». Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой. 4-Разучивание основных подходов в степ - аэробике, учить сочетать движения с музыкой.	4	Степ - аэробика ознакомительное	Спорт. зал	Показ, объяснение, похвала, поощрение
1-4	октябрь			1Совершенствовать комплекс №1 2-Учить правильному выполнению степ шагов на степах.(подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка 3-Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. Закрепление изученных шагов, Составление небольших комбинаций	4	«Раз ступенька, два ступеньк»	улица	Показ, объяснение, похвала, поощрение

1-4	ноябрь			1-Разучить комплекс №2 на степ - платформах 2-Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. 3-Разучивание новых шагов. 4-Отработка выученных комбинаций.	4	Базовые шаги «Степ – тач»	зал	Показ, объяснение, похвала, поощрение
1-4	декабрь			1-Совершенствовать комплекс №2 на степ – платформах 2-Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 3-Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке 4-Развивать умения твердо стоять на степе	4	Базовые шаги «Бейсик – степ»	зал	Показ, объяснение, похвала, поощрение
1-4	январь			1-Разучить комплекс №3 на степ – платформах 2-Закреплять ранее изученные шаги. 3-Разучить новый шаг 4-Развивать выносливость, гибкость.	4	Базовые шаги«Ви - степ»	зал	Показ, объяснение, похвала, поощрение
1-4	февраль			1-Совершенствовать комплекс №3 на степ – платформах 2-Продолжать закреплять степ шаги. 3-Учить реагировать на визуальные контакты 4-совершенствовать точность движений.	4	«Раз, два повтори»	зал	Показ, объяснение, похвала, поощрение
1-4	март			1-Разучить комплекс №4 2-Поддерживать интерес заниматься аэробикой 3-Разучивание связок из нескольких шагов 4- Развивать	4	Базовые шаги «Степ- ап»	зал	Показ, объяснение, похвала, поощрение

				ориентировку в пространстве				
1-4	апрель			1-Совершенствовать комплекс №4 2-Разучивание прыжков 3-Упражнять в сочетании элементов 4-Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов	4	Базовые шаги «Степ-захлест»	улица	Показ, объяснение, похвала, поощрение
1-4	май			1-Закреплять разученное 2-развивать умение действовать в общем темпе 3-Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. 4-Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги).	4	Базовые шаги «Шаг-колено»	улица	Показ, объяснение, похвала, поощрение