

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №4 «Аленушка»**

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом
МАДОУ «Детский сад №4»
Протокол № 1
от «25» 09 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МАДОУ
«Детский сад №4»
Е.В. Куриленко
Приказ № 24 от «25» 09 2024г.



ПРОГРАММА
детско-родительского клуба по степ-аэробике
на 2024 – 2025 учебный год

Инструктор по физической культуре
Зуева Наталья Геннадьевна

г. Курчатова, 2024г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цели и задачи Программы
- 1.3. Принципы и подходы к формированию Программы
- 1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики
- 1.5. Планируемые результаты реализации Программы
- 1.6. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

- 2.1. Задачи и содержание Программы
- 2.2. Методы и подходы в реализации Программы
- 2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы
- 2.4. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

- 3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды
- 3.2. Материально - техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания
Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности.
- 3.3. Организация занятий.
- 3.4. Методика проведения степ -аэробики

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Программа детско-родительского клуба по степ-аэробике направлена на создание условий для гармоничного физического и эмоционального развития детей в возрасте 6-7 лет посредством регулярных занятий степ-аэробикой совместно с родителями. Основная цель программы заключается в укреплении здоровья детей, развитии их двигательных навыков, координации, выносливости и социальной адаптации, а также в формировании крепкой связи между ребенком и родителем через совместное активное участие в занятиях.

1.2. Цели и задачи Программы

1. Физическое развитие детей:
 - Улучшить общую физическую подготовку детей.
 - Развивать силу, гибкость, координацию и выносливость.
 - Содействовать профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата.
2. Социальное взаимодействие:
 - Создать условия для активного общения и сотрудничества между детьми и родителями.
 - Развивать социальные навыки, умение работать в команде и уважительно относиться к другим участникам.
3. Формирование привычки к здоровому образу жизни:
 - Формировать у детей и родителей интерес к спорту и активным видам досуга.
 - Пропагандировать здоровый образ жизни через личный пример и совместные занятия.
4. Эмоциональное благополучие:
 - Способствовать снижению уровня стресса и тревожности у детей и родителей.
 - Создавать положительные эмоции и чувство удовлетворения от совместных достижений.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

Принципы Программы детско-родительского клуба по степ-аэробике определяют основные подходы и ценности, на которых строится работа клуба. Они обеспечивают систематичность, безопасность и эффективность занятий, а также способствуют достижению целей программы.

1. Принцип доступности
 - Все дети, независимо от их физической подготовки и уровня развития, должны иметь равные возможности для участия в программе.
 - Занятия адаптируются под индивидуальные особенности и потребности каждого участника.
2. Принцип системности и последовательности
 - Занятия строятся по принципу постепенного увеличения сложности и интенсивности нагрузок.
 - Программа предусматривает последовательное освоение навыков и умений, начиная с простых упражнений и заканчивая более сложными комбинациями.
3. Принцип индивидуализации

- Учитываются индивидуальные особенности каждого ребенка, его физические возможности и интересы.
- Индивидуальный подход позволяет максимально раскрыть потенциал каждого участника.

4. Принцип безопасности

- Безопасность участников является приоритетом на всех этапах занятий.
- Используются соответствующие возрасту и уровню подготовки оборудование и методики.
- Постоянный контроль за соблюдением правил безопасности.

5. Принцип комплексности

- Занятия охватывают различные аспекты физического и психического развития детей: координация, сила, гибкость, выносливость, социальная адаптация и др.
- Включаются элементы игрового подхода, творческой деятельности и соревновательных моментов.

6. Принцип партнерства и сотрудничества

- Родители активно вовлекаются в процесс обучения и воспитания детей.
- Совместные занятия способствуют укреплению семейных связей и созданию доверительной атмосферы.

7. Принцип мотивации и поощрения

- Создание условий для формирования положительной мотивации к занятиям.
- Поощрение успехов и достижений участников, как индивидуальных, так и командных.

8. Принцип непрерывного совершенствования

- Постоянное обновление и совершенствование содержания программы на основе анализа результатов и обратной связи от участников.
- Внедрение современных методик и технологий в образовательный процесс.

9. Принцип уважения и толерантности

- Воспитание у детей и родителей уважения к себе и другим участникам.
- Формирование культуры общения и взаимодействия в коллективе.

10. Принцип пропаганды здорового образа жизни

- Пропаганда ценностей здорового образа жизни через личный пример и совместные занятия.
- Формирование у детей и родителей осознанного отношения к своему здоровью и физической активности.

1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

1. Возрастные особенности детей

- Возрастная группа 6-7 лет требует особого подхода к организации занятий, учитывая их физическое и психологическое развитие.
- Необходимо подбирать упражнения, соответствующие уровню физической подготовки и познавательным возможностям детей.

2. Индивидуальные особенности участников

- Учет индивидуальных особенностей каждого ребенка, таких как темперамент, физическая подготовка, здоровье и личные предпочтения.
- Гибкое изменение программ занятий в зависимости от потребностей и возможностей отдельных участников.

3. Методическая поддержка

- Наличие методической базы, включающей планы занятий, инструкции по выполнению упражнений, рекомендации по безопасности и т.д.
- Постоянное повышение квалификации инструктора по физической культуре, работающих с программой.

4. Материально-техническое обеспечение

- Доступность необходимого оборудования, такого как степ-платформы, коврики, спортивная одежда и музыкальное сопровождение.
- Соответствие оборудования возрастным требованиям и нормам безопасности.

5. Психологическая атмосфера

- Создание дружелюбной и поддерживающей атмосферы на занятиях, способствующей развитию доверия и открытости.
- Применение методов психологической разгрузки и снятия напряжения.

6. Родительское участие

- Активное вовлечение родителей в процесс занятий, что способствует укреплению семейных связей и повышению мотивации детей.
- Организация совместных мероприятий и акций, направленных на поддержку родительской активности.

7. Интерактивность и игровая составляющая

- Использование игровых элементов и интерактивных подходов для поддержания интереса и вовлеченности детей.
- Включение элементов творчества и импровизации в занятия.

8. Оценка и мониторинг прогресса

- Регулярный анализ и оценка результатов занятий, отслеживание динамики физического развития детей.
- Обратная связь от участников и родителей для внесения корректировок в программу.

9. Культурная и социальная значимость

- Привитие детям и родителям культурных ценностей, связанных с здоровым образом жизни и активным досугом.
- Социальная адаптация детей через участие в коллективных мероприятиях и соревнованиях.

10. Соответствие государственным стандартам

- Соблюдение требований государственных стандартов образования и здравоохранения.
- Согласование программы с действующими нормативными документами и рекомендациями.

11. Инновационность и современность

- Внедрение инновационных методик и технологий в процесс обучения.
- Использование современных музыкальных треков и видеоматериалов для повышения интереса и мотивации.

12. Продолжительность и периодичность занятий

- Определение оптимальной продолжительности и частоты занятий, соответствующих возрастным особенностям и потребностям детей.
- Учет сезонных факторов и каникул при планировании программы.

13. Командообразующие мероприятия

- Проведение командообразующих мероприятий, направленных на сплочение коллектива и развитие чувства ответственности.
- Организация совместных походов, экскурсий и других видов активного отдыха.

1.5. Планируемые результаты реализации Программы

Планируемые результаты реализации Программы детско-родительского клуба по степ-аэробике отражают ожидаемые изменения в физическом, социальном и эмоциональном развитии детей, а также в укреплении семейных связей и популяризации здорового образа жизни. Вот основные результаты, которые можно ожидать от успешной реализации программы:

Физическое развитие:

1. Улучшение общей физической подготовки:

- Повышение уровня силы, гибкости, координации и выносливости у детей.
- Улучшение показателей скорости реакции и ловкости.

2. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата:

- Снижение риска возникновения плоскостопия, сколиоза и других нарушений осанки.
- Укрепление мышечного корсета и улучшение подвижности суставов.

3. Развитие моторики и координации движений:

- Улучшение точности и согласованности движений.
- Развитие мелкой и крупной моторики.

Социальное развитие:

1. Укрепление семейных связей:

- Установление доверительных и близких отношений между детьми и родителями.
- Повышение уровня удовлетворенности семейной жизнью.

2. Развитие социальных навыков:

- Улучшение способности детей к взаимодействию в коллективе.
- Развитие лидерских качеств и уверенности в себе.
- Формирование навыков работы в команде и уважения к другим участникам.

3. Социальная адаптация:

- Успешная интеграция детей в социум через участие в коллективных мероприятиях и соревнованиях.
- Развитие коммуникативных навыков и умения находить общий язык с разными людьми.

Психоэмоциональное развитие:

1. Снижение уровня стресса и тревожности:

- Создание условий для эмоциональной разрядки и снижения уровня стресса у детей и родителей.

- Способствование развитию положительных эмоций и чувства удовлетворения от совместных достижений.

2. Повышение самооценки и уверенности в себе:

- Достижение личных и командных успехов, что способствует росту самооценки и уверенности в собственных силах.
- Развитие позитивного самовосприятия и самоуважения.

Популяризация здорового образа жизни:

1. Формирование привычки к регулярной физической активности:

- Появление устойчивого интереса к физическим упражнениям и активному отдыху.
- Осознание важности регулярного занятия спортом для сохранения здоровья.

2. Привитие ценностей здорового образа жизни:

- Пропаганда здорового питания, отказа от вредных привычек и ведения активного образа жизни.
- Личный пример родителей и инструкторов как важный фактор влияния на детей.

Образовательные результаты:

1. Обучение новым навыкам и умениям:

- Овладение техникой выполнения упражнений на степ-платформе.
- Развитие музыкального слуха и чувства ритма.

2. Творческое самовыражение:

- Участие в создании танцевальных номеров и видео-презентаций.
- Развитие креативности и инициативности.

Общественно-значимые результаты:

1. Участие в общественно-значимых мероприятиях:

- Участие в тематических неделях, днях и акциях в соответствии с утвержденным в ДОО Календарем образовательных событий на текущий учебный год.
- Взаимодействие с другими организациями и сообществами, занимающимися продвижением здорового образа жизни.

2. Создание сообщества единомышленников:

- Объединение родителей и детей вокруг общих интересов и ценностей.
- Формирование дружественной и поддерживающей среды для всех участников клуба.

Организационно-методические результаты:

1. Сбор и анализ данных:

- Анкетирование родителей, изучение уровня удовлетворенности.
- Анализ эффективности используемых методик и подходов.

2. Разработка рекомендаций и предложений:

- На основании полученных данных разработка рекомендаций по совершенствованию программы.
- Предложения по внедрению новых методик и технологий в образовательный процесс.

1.6. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов Клуба по степ-аэробике предполагает использование различных методов оценки и мониторинга прогресса участников. Цель диагностики — определить степень достижения поставленных целей и скорректировать программу при необходимости. Ниже приведены методы педагогической диагностики и примеры критериев оценки:

1. Наблюдения

Наблюдения позволяют оценить поведение и реакцию детей на занятиях, их активность, заинтересованность и взаимодействие с другими участниками. Критерии наблюдения могут включать:

- Уровень активности на занятиях.
- Внимание и концентрация.
- Проявление интереса к заданиям.
- Взаимоотношения с другими детьми и родителями.

2. Тестирование

Тестирование проводится для оценки физической подготовленности детей. Примеры тестов:

- Тест на гибкость (наклоны вперед из положения сидя).
- Тест на силу (подъем туловища из положения лежа).
- Тест на выносливость (бег на месте в течение определенного времени).
- Тест на координацию (выполнение сложных комбинаций на степ-платформе).

3. Анкетирование

Анкетирование позволяет получить обратную связь от родителей. Вопросы могут касаться:

- Удовлетворенности программой.
- Интересы к занятиям.
- Чувства комфорта и безопасности на занятиях.
- Рекомендаций по улучшению программы.

4. Портфолио

Портфолио собирает материалы, демонстрирующие прогресс участников. Оно может включать:

- Фотографии и видеозаписи занятий.
- Результаты тестирования.
- Отзывы и комментарии участников и родителей (в том числе в онлайн-формате).
- Творческие работы (танцевально-спортивные номера, презентации и т.д.).

5. Педагогические беседы

Беседы с детьми и родителями помогают выявить их мнение о программе, трудности и успехи. Вопросы могут касаться:

- Что нравится/не нравится на занятиях?
- Какие моменты вызывают затруднения?
- Каких результатов удалось достичь?

6. Самооценка

Самооценка позволяет детям самостоятельно оценить свой прогресс и достижения. Вопросы могут касаться:

- Насколько сложно было выполнять определенные упражнения?

- Что получилось лучше всего?
- Что хотелось бы улучшить?

7. Родительские отзывы

Отзывы родителей являются важным источником информации о восприятии программы и достигнутых результатах. Вопросы могут касаться:

- Изменений в поведении и настроении ребенка.
- Успехов и трудностей, замеченных дома.
- Рекомендации по улучшению программы.

8. Мониторинг посещаемости

Мониторинг посещаемости занятий позволяет оценить регулярность участия и мотивацию детей и родителей. Критерии могут включать:

- Количество пропущенных занятий.
- Причины пропусков.
- Общая динамика посещаемости.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Задачи и содержание Программы

Задачи для детей	Содержание образовательной деятельности
Физическое развитие	
- Развитие силы, гибкости, координации и выносливости. - Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата. - Улучшение общей физической подготовки.	- Вводные занятия с базовыми упражнениями на степ-платформе. - Углубленное изучение техники с усложненными комбинациями и связками. - Игровые занятия с элементами степ-аэробики. - Спортивные соревнования и турниры.
Социальное развитие	
- Развитие навыков работы в команде. - Формирование уважительного отношения к другим участникам. - Развитие лидерских качеств и уверенности в себе.	- Командные игры и эстафеты. - Совместные творческие проекты (создание танцевальных номеров, видео-презентаций). - Участие в общественных мероприятиях (праздники, фестивали).
Психоэмоциональное развитие	
- Снижение уровня стресса и тревожности. - Повышение самооценки и уверенности в себе. - Развитие позитивного самовосприятия и самоуважения.	- Занятия с элементами релаксации и дыхательной гимнастики. - Психологические игры и упражнения на снятие стресса. - Поощрение успехов и достижений через награды и дипломы.
Образовательные результаты	
- Овладение техникой выполнения упражнений на степ-платформе. - Развитие музыкального слуха и чувства ритма. - Развитие творческого самовыражения.	- Мастер-классы по технике выполнения упражнений. - Развитие полученных навыков в системе дополнительного образования города Курчатова. - Творческие конкурсы и проекты.
Задачи для родителей	Содержание образовательной деятельности

Укрепление семейных связей	
- Установление доверительных и близких отношений между детьми и родителями. - Повышение уровня родительской самооценки.	- Совместные занятия степ-аэробикой. - Семейные мастер-классы и творческие проекты. - Участие в семейных праздниках и мероприятиях клуба.
Поддержка и мотивация детей	
- Активное участие в занятиях и мероприятиях клуба. - Оказание помощи и поддержки детям в освоении новых навыков.	- Помощь в подготовке домашних заданий и тренировочных комплексов. - Обсуждение успехов и трудностей детей на занятиях. - Поощрение и поддержка в достижении целей
Популяризация здорового образа жизни	
- Привитие ценностей здорового образа жизни через личный пример. - Совместное участие в спортивных и оздоровительных мероприятиях.	- Участие в спортивных акциях и марафонах. - Освещение в социальных сетях и на сайте ДОО информации о работе Клуба, прошедших мероприятиях.

2.2. Методы и подходе в реализации Программы

1. Игровой подход:

- Использование игровых элементов для привлечения внимания и поддержания интереса детей.
- Интеграция элементов степ-аэробики в игровые сценарии и сюжеты.

2. Совместные занятия:

- Проведение регулярных занятий, в которых участвуют как дети, так и родители.
- Создание атмосферы взаимопонимания и поддержки между всеми участниками.

3. Соревнования и турниры:

- Организация мини-соревнований и турниров для повышения мотивации и вовлеченности.
- Включение элементов соревновательности в игровой форме.

4. Творческая деятельность:

- Проведение конкурсов и творческих проектов, связанных с созданием танцевальных номеров и видео-презентаций.
- Поддержание инициативы и креативности у детей и родителей.

2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы

Способы поддержки детской инициативы:

1. Активное слушание:

- Внимательно слушать идеи и предложения детей, показывать искреннюю заинтересованность.
- Задавайте открытые вопросы, чтобы узнать больше о мыслях и идеях ребенка.

2. Поощрение самостоятельности:

- Предоставлять детям возможность самим решать, какие упражнения они хотят включить в свою тренировочную программу.
- Давать свободу выбора в подборе музыки и стиля танца.

3. Признание достижений:

- Хвалить детей за их усилия и достижения, даже если они кажутся незначительными.
- Организовать систему наград и поощрений за инициативу и творчество.

4. Обратная связь:

- Регулярно предоставлять конструктивную обратную связь, помогающую детям улучшать свои навыки.
- Обсуждать ошибки и неудачи как возможности для роста и обучения.

5. Моделирование поведения:

- Демонстрировать собственную инициативу и творческий подход, вдохновляя детей следовать примеру.
- Рассказывать истории успеха, когда инициатива привела к хорошим результатам.

6. Создание безопасной среды:

- Обеспечить атмосферу, в которой дети чувствуют себя комфортно, выражая свои мысли и идеи.
- Устранять страх перед ошибками, подчеркивая важность процесса обучения.

Направления поддержки детской инициативы:

1. Творчество и импровизация:

- Проводите занятия, направленные на развитие креативности, предлагая детям придумывать собственные движения и комбинации.
- Организовывайте конкурсы и проекты, где дети могут проявить свое творчество (например, создание спортивно-танцевальных номеров, видео-презентаций).

2. Командная работа:

- Формировать команды, где дети смогут сотрудничать и делиться своими идеями.
- Задействовать ролевые игры, где каждый ребенок берет на себя определенную ответственность.

3. Проблемное обучение:

- Ставить перед детьми задачи, требующие поиска решений, и предоставлять им пространство для самостоятельного поиска ответов.
- Давать сложные задания, которые требуют применения знаний и навыков, полученных ранее.

4. Проектная деятельность:

- Предлагать детям участвовать в долгосрочных проектах, таких как организация спортивного праздника или постановка танцевального шоу.
- Поддерживать их в планировании, организации и исполнении проекта.

5. Рефлексия и саморегуляция:

- Учить детей рефлексии, задавая вопросы о том, что они узнали, что им понравилось, и что они хотели бы изменить.

6. Мотивация и вдохновение:

- Делиться историями успешных людей, которые добились успеха благодаря своей инициативе.
- Вдохновляйте детей примерами из реальной жизни, где инициатива сыграла ключевую роль.

Примеры конкретных инициатив:

- Создание собственного танцевального номера: Дети сами выбирают музыку, придумывают хореографию и репетируют номер для показа на концерте.
- Организация мини-турнира: Дети предлагают провести соревнование между командами, разрабатывают правила и проводят турнир.
- Мастер-класс для младших детей: Старшие дети готовят и проводят мастер-класс по степ-аэробике для младшей группы.

Поддержка детской инициативы в клубе по степ-аэробике помогает детям развить уверенность в себе, научиться брать на себя ответственность и стать активными участниками образовательного процесса.

2.4. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся

Взаимодействие педагогического коллектива с семьями обучающихся в клубе по степ-аэробике играет важную роль в обеспечении успешного обучения и развития детей. Эффективное сотрудничество помогает создать благоприятную среду для воспитания и обучения, поддерживает мотивацию детей и укрепляет семейные связи. Вот основные особенности такого взаимодействия:

1. Информационная поддержка

- Регулярные отчёты о прогрессе: Педагоги предоставляют родителям информацию о достижениях и успехах их детей, а также о трудностях, с которыми они сталкиваются.
- Совместные встречи и собрания: Периодически проводятся собрания, на которых обсуждаются цели и задачи программы, а также успехи и проблемы детей.
- Электронные средства связи: Использование мессенджеров, электронных писем и специализированных приложений для оперативного обмена информацией.

2. Совместные мероприятия

- Семейные дни: Организация дней, когда родители могут принять участие в занятиях вместе с детьми, что способствует укреплению семейных связей и лучшему пониманию процесса обучения.
- Праздники и концерты: Проведение праздников и концертов, где дети демонстрируют свои достижения, а родители становятся зрителями и болельщиками.
- Турниры и соревнования: Участие родителей в качестве болельщиков или судей на турнирах и соревнованиях, проводимых Клубом.

3. Консультации и советы

- Индивидуальные консультации: Педагоги проводят индивидуальные встречи с родителями для обсуждения вопросов, связанных с развитием ребёнка, его успехами и трудностями.
- Семинары и лекции: Проведение семинаров и лекций для родителей на темы, связанные с физическим воспитанием, здоровьем и психологическим развитием детей.

- Советы по домашним заданиям: Консультации по выполнению домашних заданий и рекомендаций по поддержке детей в их самостоятельной работе.

4. Вовлечение родителей в образовательный процесс

- Помощь в подготовке к занятиям: Родители могут помогать детям готовиться к занятиям, повторять пройденный материал и поддерживать их мотивацию.
- Совместные проекты: Вовлечение родителей в разработку и реализацию совместных проектов, таких как создание видеороликов, презентаций или постановок.

5. Обратная связь от родителей

- Анкетирование и опросы: Регулярное проведение анкетирования и опросов среди родителей для сбора обратной связи о качестве преподавания, удобстве расписания и уровне удовлетворённости программой.
- Открытые двери: Политика «открытых дверей», позволяющая родителям в любое время обратиться к педагогическому коллективу с вопросами или предложениями.
- Онлайн-обсуждения: Создание форумов или чатов, где родители могут обсуждать актуальные вопросы и обмениваться опытом.

7. Коллективное принятие решений

- Совместное планирование: Включение родителей в процесс планирования образовательных и спортивных мероприятий, обсуждение и утверждение планов на будущее.
- Участие в управлении Клубом: Привлечение родителей к обсуждению и принятию важных решений, касающихся работы клуба, например, по выбору нового оборудования или изменению расписания.

Эффективное взаимодействие педагогического коллектива с семьями обучающихся в клубе по степ-аэробике создаёт условия для гармоничного развития детей, способствует укреплению семьи и обеспечивает качественную образовательную среду.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Организация развивающей предметно-пространственной среды в клубе по степ-аэробике играет важную роль в создании комфортной и стимулирующей обстановки для занятий. Эта среда должна способствовать физическому, интеллектуальному и эмоциональному развитию детей, а также обеспечивать безопасность и удобство для всех участников.

1. Пространственная организация

Достаточное пространство: Помещение спортивного зала МАДОУ «Детский сад №4» позволяет заниматься одновременно до 15 человек на степ-платформах (10 детей и 5

взрослых). Так, чтобы было место для перемещения детей и родителей и предотвратить столкновение.

2. Безопасность

- Низкий травматизм: Полы в спортивном зале покрыты нескользящим покрытием, используемые степ-платформы также имеют антискользящие свойства, закругленные края, оптимальный уровень высоты.

- Контроль за температурой и влажностью: Температура и влажность воздуха в помещении соответствует санитарным нормам, чтобы избежать переутомления и обезвоживания.

3. Многофункциональность и трансформируемость пространства: Пространство спортивного зала легко трансформируется в зависимости от типа занятия и количества участников.

4. Эстетика и привлекательность

- Яркие цвета: Яркие цвета в оформлении помещения создают позитивную и энергичную атмосферу.

- Мотивирующие элементы: Размещение постеров, фотографий и рисунков, отображающих успехи детей и достижения Клуба.

5. Доступность. Доступность оборудования: Оборудование доступно для детей, чтобы они могли самостоятельно его использовать под присмотром взрослых.

6. Музыкальное сопровождение

- Качество звука: Установка качественной аудиосистемы для воспроизведения музыки, которая соответствует ритму и темпу занятий.

- Подбор музыки: Музыка должна быть подобранной таким образом, чтобы мотивировать детей и поддерживать ритм упражнений.

- Возможность регулирования громкости: Управление уровнем громкости, чтобы музыка не мешала концентрации и общению.

3.2. Материально - техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Спортивный зал 72 м2, в котором пол покрыт нескользящим покрытием.

Для проведения занятий потребуется следующее оборудование:

- Степ-платформы нескользящие и с закругленными краями (15 шт.).
- Музыкальное сопровождение (аудиооборудование).
- Спортивная форма для детей и родителей (участники Клуба предоставляют самостоятельно).

3.3. Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности.

Перспективный план работы детско-родительского клуба по степ-аэробике в детском саду направлен на создание благоприятных условий для физического развития детей и укрепления связи между родителями и детьми через совместные активные занятия. План включает в себя регулярное проведение мероприятий, направленных на улучшение физической подготовки, развитие социальных навыков и укрепление здоровья всех участников.

Перспективный план на 2024-2025 учебный год:

I квартал (сентябрь-октябрь)

1. Организационное собрание

- Презентация клуба родителям и детям.
- Объяснение целей и задач клуба.
- Изучение техники безопасности.
- Разработка логотипа и девиза клуба.
- Выбор ответственных лиц и распределение обязанностей.

2. Вводные занятия

- Ознакомление с основами степ-аэробики.
- Выполнение базовых упражнений на степ-платформе.
- Развитие координации и равновесия.

3. Тематический праздник "День здоровья"

- Совместное участие детей и родителей в празднике, включающем элементы степ-аэробики.
- Подведение итогов первого месяца работы клуба.

II квартал (ноябрь-декабрь)

1. Углубленное изучение техники

- Изучение более сложных комбинаций и связок.
- Работа над улучшением техники выполнения упражнений.
- Проведение игровых занятий с использованием элементов степ-аэробики.

2. Семейные мастер-классы

- Проведение совместных занятий для детей и родителей.
- Участие в создании новых комбинаций и танцевальных номеров.

3. Новогодний фестиваль

- Подготовка новогоднего представления с участием детей и родителей.
- Показательные выступления и конкурсы.

III квартал (январь-февраль)

1. Спортивные соревнования

- Проведение мини-соревнований по степ-аэробике внутри группы или между группами детского сада.
- Эстафеты и командные игры с использованием степ-платформ.

2. Клубный турнир

- Организация турнира по степ-аэробике.
- Награждение победителей и участников.

3. Праздник "День защитника Отечества"

- Проведение праздничного мероприятия с элементами военной тематики и степ-аэробики.
- Участие детей и родителей в спортивных конкурсах и играх.

IV квартал (март-апрель)

1. Творческий проект «Наши мамы лучше всех!»

- Создание видеопрезентации о клубе, включающей лучшие моменты занятий и выступлений.
- Проведение конкурса на лучший семейный танец с использованием степ-аэробики.

2. Заключительные занятия

- Повторение и закрепление изученного материала.
- Совершенствование техники выполнения упражнений.

3. Итоговый концерт

- Заключительное мероприятие с показательным выступлением детей и родителей.
- Награждение активных участников и вручение сертификатов.

Итоги года:

- Анализ достижений клуба.
- Оценка эффективности работы.
- Планирование дальнейших действий на следующий учебный год.

Такой план позволяет создать структурированную программу работы клуба, которая охватывает все аспекты физического и социального развития детей, а также укрепляет семейные связи и прививает любовь к здоровому образу жизни.

3.3. Организация занятий

	Части занятий	Длительность / мин 6-7 лет	Направленность упражнений
1.	Разминка - строевые упражнения; - логоритмика.	4	- на осанку; - типы ходьбы; - движения рук, хлопки в такт.
2.	Основная (аэробная) - базовые и основные шаги; - подвижная игра; - игровой стретч.	24	- для мышц шеи; - для мышц плечевого пояса; - для мышц туловища; - для ног; - для развития мышц силы; - для развития гибкости; - для развития ритма и такта.
3.	Заключительная - заключительный стретч - упражнения на расслабления; - релаксация; - дыхательные упражнения.		- на расслабление; - на дыхание.

В занятии выделяются 3 части: *разминка, основная (аэробная), заключительная*.
Цель разминки - подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе.

Для достижения этой цели необходимо повысить температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. Критерием эффективности разминки является появление первых капель пота. Соответственно, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды и составлять от 3 - 5 минут.

Средством решения этой задачи является выполнение низкоамплитудных, изолированных движений, производимые в медленном темпе, по принципу «сверху вниз»: наклоны головы в стороны, вперед, круговые движения в плечевом суставе, движения таза вперед-назад, подъемы пятки и т.д. Во время разминки должна происходить фиксация: правильного положения корпуса и постановки ног.

После разминки следует аэробная часть, которая состоит из базовых и простейших основных «шагов» степ - аэробики. Во время аэробной части происходит разучивание «шагов», связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений - прогон. «Шаги» выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику.

Если аэробная часть разминки достаточно интенсивна, то в организме происходят следующие процессы:

- повышается частота сердечных сокращений;
 - повышается частота дыхания
 - увеличивается систолический и минутный объем крови;
 - перераспределяется кровоток: кровь отливает от внутренних органов и приливает к мышцам;
 - усиливается деятельность дыхательных ферментов в мышцах, т.е. повышается способность мышц потреблять кислород.
- повышаются функциональные возможности организма;
- развиваются координационные способности;
 - улучшается эмоциональное состояние занимающихся.

Все это способствует увеличению возможности кардиореспираторной системы переносить кислород к мышцам.

После проводится подвижная игра и заключением основной части является стретч, который призван решить следующие задачи:

- восстановить длину мышц до исходного состояния;
- умеренно развить гибкость - возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);
- создать эмоциональную разрядку после физической нагрузки

Заключительный стретч включает в себя растягивающие упражнения для групп мышц, которые у большинства занимающихся растянуты слабо и могут спровоцировать травму при последующих занятиях.

В отличие от всего занятия, заключительный stretch создается структурно-хореографическим методом и выполняется под выбранное тренером музыкальное произведение лирического характера.

Стретч начинается из положения лежа на спине, в котором выполняются статические растяжки для мышц ног. Каждое положение фиксируется и удерживается в течение 8-10 секунд, выполняются поочередные подтягивания ног руками к корпусу, как прямых, так и согнутых с фиксацией в конечном положении, разведение ног в стороны и т.д.

Из седа следует продуманный переход в положение стоя, в котором выполняются всевозможные статические растягивания в выпадах, наклонах, а также упражнения на равновесие с опорой на одну ногу

В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию.

3.4. Методика проведения степ-аэробики

Положение платформы

Разнообразить движения возможно за счет различных положений платформы вдоль туловища или поперек (рис.1)



Продольное положение платформы



Поперечное положение платформы

Основные шаги и элементы упражнений

В степ - аэробике нет шагов на два счета — минимум на четыре. Ведь нам нужно не просто двигаться по полу, а еще и подниматься на платформу.

Движения степ аэробики выполняются с постановкой на степ-платформу всей стопы полностью. Будьте внимательны, не допускайте свисания пятки или постановки стопы только на носок.

В степ - аэробике есть определенные термины, обозначающие шаги при выполнении упражнений на степе. Шаги в степ аэробике очень разнообразны.

В степ - аэробике существует два вида шагов:

- Шаги без смены лидирующей ноги. Лидирующая нога, это нога, с которой вы начинаете выполнять шаг на новый музыкальный такт. Вы можете сколь угодно долго выполнять любые шаги этого вида, и все равно каждый такт будете начинать с одной и той же ноги.
- Шаги со сменой лидирующей ноги. При следующем шаге вы будете начинать движение уже с другой ноги.

Шаги:

Степ-тач (step touch) - начинают обычно с приставных шагов на полу, слева направо и наоборот.

Basic step (бэйсик степ) (шаг выполняется на 4 счета) - нашагивание на степ - это самый простой базовый шаг, по сути мы просто поднимаемся на платформу и сходим с нее. Шаг одной ногой прямо на степ-платформу, шаг другой ногой прямо на степ-платформу, шаг первой ногой со степ-платформы, шаг второй ногой со степ-платформы.

Степ-ап (step-up) - нужно наступить сперва правой ногой на угол степ-платформы, а левой лишь коснуться носком. Затем левой ступить полностью, а правый носок поставить позади левой. После возвращаться на пол и чередовать ноги. При этом шаге нужно держать равновесие, так как одна упор идет на одну ногу. Нельзя перекашиваться на одну из сторон.

Шаг-колени - Правую ногу нужно поставить на степ, левую же согнуть в колене и приподнять к животу. Движения должны быть как можно более естественными и не стоит перекидываться на одну сторону и выворачивать колено. Нога направлена прямо, корпус при подъеме колени стремиться чуть вперед.

Шаг-кик (Step kick) - шаг на платформу правой ногой, левую резко выбросить вперед, имитируя удар (ногу высоко не поднимаем)

Шаг-бэк (step-back) - шаг одной ногой на степ платформу, вторую ногу за счет напряжения ягодичных мышц поднимите назад (захлест голени). Это упражнение отлично укрепляет ягодицы в движении.

Ви-степ (V-step) - шаг, который напоминает собой букву V, для этого нужно шагнуть поочередно на степ двумя ногами на противоположные уголки степа. Поочередный шаг ногами на противоположные углы платформы, ноги движутся как бы по верхним углам английской буквы V.

Бейсик-овер (basic-over) - для этого нужно шагнуть правой ногой на степ платформу, левую приставить, спуститься со степа с другой стороны, повернуться к левому краю степа и повторить с другой ногой.

Мамбо - танцевальное движение - пока левая нога находится на полу, правая зашагивает на степ, делая упор и ставя точку и сразу же делая шаг с точкой назад.

Straddle (Стредл ап) (шаг выполняется на 8 счета) - шаги – ноги вместе, ноги врозь. Шаг на выполняется следующим образом: поднимаемся на степ-платформу, ставим поочередно ноги на пол с одной и с другой стороны платформы, снова поднимаемся на платформу, возвращаемся на исходную позицию.

Turn step (Тёрн степ) шаг с поворотом - стойка боком к платформе. Это тот же самый basic-step, только спускаемся со степ платформы мы не назад, а вбок. Шаг правой на платформу, шаг 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 (исходное положение).

Ове зе топ (over the top) - Шаг через платформу. Исходное положение - в продольной стойке, боком к платформе. Шаг левой в сторону стать на платформу, приставить правую. Шаг левой ногой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой ноге.

Cha-cha-cha (ча-ча-ча) - шаги с переступанием с ноги на ногу, для смены ноги.

Основные элементы упражнений в степ – аэробике.

Базовый шаг. Шагом правой ноги на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы, и.п. Выполняется на 4 счета то же с левой ноги.

Шаги – ноги вместе, ноги врозь. Из и.п. - стойка ноги врозь по сторонам платформы (вдоль), шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги, поочередно шагом правой, левой сойти с платформы. Движение выполняется на 4 счета.

Шаг через платформу. Из и.п. – стойка ноги вместе боком к платформе. Шагом левой в сторону встать на платформу, приставить правую, шагом левой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой.

Шаги – ноги вместе, ноги врозь. (и.п. стойка ноги врозь; стоя на платформе ноги вместе) И.п. может быть лицом к ступу, боком, с левой или правой стороны, а также позади. Все вышеперечисленные позиции обычно варьируются для того, чтобы упражнения действовали как можно больше групп мышц и при этом не были бы монотонными.

Сначала разучивают шаги на степ, потом добавляют движения руками. Все упражнения должны выполняться в одну и другую сторону (для гармоничного развития обеих частей тела). Нагрузку нужно повышать постепенно, увеличивая темп музыкального сопровождения, усложняя комплексы, сокращая паузы для отдыха. Выполнение упражнений возможны в различных построениях: в шахматном порядке, по кругу, по периметру зала и др.

Требования к технике выполнения упражнений в степ аэробике

1. Во время подъема на степ сохраняйте естественный наклон вперед.
2. Не сгибайте спину в поясничном отделе.

3. Основная стойка: Стопы параллельны или находятся в свободной позиции, не касаются друг друга.
4. Начинающим следует контролировать свои движения. Для этого смотрите себе под ноги. По мере развития это пройдет и Вам не будет нужно контролировать зрительно технику выполнения.
5. Ставьте ногу на платформу таким образом, чтобы вся ступня была на ней. Спускайтесь с платформы своеобразным перекатом с носка на пятку, это снизит нагрузку на позвоночник.
6. Руки включаются в работу лишь после того, как освоена техника работы ногами.
7. При выполнении выпадов и поворотов пятка не опускается на пол.

Техника безопасности

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

- держат 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 - платформы всегда использовать безопасный метод подъема;
- стоя лицом к степ - платформе, подниматься, работая ногами, но не спиной;
- держать степ-платформу близко к телу при ее переносе.

Основные правила техники выполнения степ- тренировки

- выполнять шаги в центр степ - платформы;
- ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъеме, а спускаясь, 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 - доске ногами.

Основные этапы обучения степ – аэробики:

- обучение простым шагам;
- при овладении в совершенстве движениями ног, обучать работе рук;
- после освоения медленного темпа, переходить на быстрый темп.